

วิธีการช่วยเหลือเด็กป่วยที่มีภาวะซึมเศร้า

“การดูแลชุดการศึกษาผู้ปกครองสุขภาพจิตของเด็ก

สำนักงานการศึกษา 2565

“ภาวะซึมเศร้า” คืออะไร?

ร่าเริง ความโกรธ ความเศร้า และความสุข คือ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่ทุกคนมี อย่างไรก็ตาม หากอารมณ์ด้านลบยังคงอยู่ และมาพร้อมกับความคิดและพฤติกรรมเชิงลบที่ยึดเชื้อ

หรือแม้กระทั่งอาการทางร่างกายที่รบกวนการทำงานในประจำวันอย่างเห็นได้ชัดเจน

สิ่งเหล่านี้อาจเป็นสัญญาณของภาวะซึมเศร้าได้

อาการซึมเศร้าที่พบบ่อยได้แก่:

ด้านอารมณ์

✧ อารมณ์หดหู่เป็นเวลานาน หรือมีความรู้สึกที่ว่างเปล่า

✧ กระสับกระส่าย

ด้านสรีรวิทยา

✧ สมาธิสั้นลง

✧ ความอยากอาหาร หรือน้ำหนักตัวลดลง หรือเพิ่มขึ้นอย่างเห็นได้ชัด

✧ อ่อนเพลีย หรือไม่มีเรี่ยวแรง

ด้านความวิตกกังวล

✧ สูญเสียความสนใจ หรือแรงจูงใจในแทบทุกเรื่อง

✧ รู้สึกผิด หมดหนทาง หรือไร้ค่าได้ง่าย

ด้านพฤติกรรม

✧ การเคลื่อนไหวที่ช้ากว่าปกติ การทำงานของร่างกาย และจิตใจช้าลง

✧ การแยกตัวออกจากสังคม

✧ ไม่อยากเข้าร่วมกิจกรรมที่เคยสนุก

✧ ขาดแรงจูงใจในการเรียนรู้ (เช่น ไม่การส่งการบ้านบ่อย ๆ หรือผลการเรียนลดลง)

บทบาทของผู้ปกครอง

ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันเป็นโรคซึมเศร้า ฉันควร...

➤ ขอคำปรึกษา และประเมินผลทางจิตเวชให้กับบุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุด เพื่อให้สามารถจัดเตรียมการฝึกอบรม การรักษา และการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา

➤ เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้น ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการสนับสนุนที่เหมาะสม

หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็นโรคซึมเศร้า ฉันควร...

➤ ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำ

เพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)

➤ ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษให้กับบุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุด

รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขาไปยังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม

- คอยติดต่อสื่อสารกับทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้น และครูประจำวิชา เพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวของพวกเขา และร่วมกันหาหรือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมกับพวกเขาเมื่อจำเป็น

กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

ทักษะการติดต่อสื่อสาร และการจัดการทางอารมณ์

- ฟังอย่างอดทน และแสดงความเห็นอกเห็นใจ ส่งเสริมให้บุตรหลานของคุณแสดงอารมณ์ของพวกเขา พยายามเข้าใจความรู้สึก และความคิดของพวกเขาจากมุมมองของพวกเขา และยอมรับมัน เพื่อให้บุตรหลานของคุณรู้สึกว่า你们是เพื่อน
- ใช้เวลากับบุตรหลานของคุณ พ่อแม่ควรพูดคุยกับลูกของคุณมากขึ้น และอยู่กับพวกเขาเมื่อจำเป็น เพื่อบรรเทาอารมณ์ซึมเศร้าของพวกเขา
- ยอมรับผลการปฏิบัติงานที่ลดลงของบุตรหลานของคุณ ให้การปลอบโยน และให้กำลังใจบุตรหลานของคุณแทนการตำหนิ และวิจารณ์
- สืบหา และรับรู้จุดแข็งของบุตรหลานของคุณ ชื่นชมความก้าวหน้าของพวกเขา และช่วยให้พวกเขาสามารถสร้างแนวคิดในตนเองในเชิงบวกได้

ชีวิตประจำวัน

- ส่งเสริมให้บุตรหลานของคุณมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ควบคุมอาหารให้สมดุล พักผ่อน/นอนหลับให้เพียงพอทุกวัน และมีส่วนร่วมในกิจกรรม หรือการออกกำลังกายที่ผ่อนคลายเป็นประจำ
- มีส่วนร่วมในการโต้ตอบทางสังคม ส่งเสริมพวกเขาให้เข้าร่วมกิจกรรมทางกาย หรือความบันเทิงกับเพื่อน หรือครอบครัว เพื่อช่วยสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น และได้รับการช่วยเหลือจากสังคม
- ช่วยให้บุตรหลานของคุณมีสมาธิ และแบ่งงานออกเป็นส่วนใหญ่ๆ เพื่อให้ย่อย ๆ ทำให้เสร็จ

มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:

ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- จัดสถานที่ที่ปลอดภัย และเงียบสงบสำหรับนักเรียนเพื่อควบคุมอาการซึมเศร้าของพวกเขาเมื่อจำเป็น
- ช่วยนักเรียนสำรวจกิจกรรมที่อาจช่วยให้พวกเขาปรับปรุงอารมณ์ของเขา/ของเธอยอม ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านั้น ในเวลาที่เหมาะสม
- จัดชั้นเรียนที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนเพื่อให้พวกเขาได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ เพื่อช่วยเพิ่มความมั่นใจของพวกเขา และความรู้สึกล้าความสามารถ
- จัดอบรมกลุ่มหรือให้คำปรึกษา ระบุบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ และการแก้ปัญหา
- จัดเตรียมการยืดหยุ่นเมื่อจัดการกับข้อกำหนดเกี่ยวกับกิจวัตรประจำวัน และการเข้าเรียนของนักเรียนตามเงื่อนไข รวมถึงความต้องการของนักเรียน

ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครู และเพื่อน

- ชมเชยนักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมเชิงบวกของพวกเขา และกระตุ้นให้พวกเขาแสดงอารมณ์
- จัดเพื่อนที่เป็นมิตรเพื่อให้การช่วยเหลือที่เหมาะสมในโรงเรียน

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

- ให้คำติชมในเชิงบวก และให้กำลังใจแก่นักเรียน
- อนุญาตให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียน (เช่น การสนทนากลุ่ม) ตามความสามารถ และอาการของพวกเขาเพื่อไม่ให้พวกเขารู้สึกกดดันมากเกินไป
- นำกิจกรรมการสอนที่หลากหลาย เช่น การสนทนากลุ่ม การการอธิบายในวิดีโอ เป็นต้น เพื่ออำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ของนักเรียน
- แบ่งงาน และเน้นประเด็นสำคัญในแง่ของกลยุทธ์การสอน
- จัดหาที่ทำการบ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของพวกเขา
- จัดให้มีการทดสอบเป็นพิเศษตามความต้องการ และข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ

เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

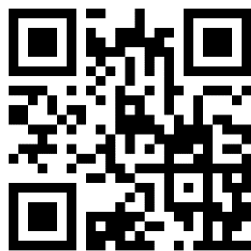
- ให้บริการช่วยเหลืออย่างเข้มข้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาร้ายแรงตามความจำเป็น เช่น จัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคล คำแนะนำการทบทวน และติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ
- รักษาความร่วมมือ และการติดต่อสื่อสารอย่างใกล้ชิดระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ (เช่น บุคลากรผู้ดูแลสุขภาพ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา เป็นต้น)

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

[สำนักการศึกษา](#)



[หน้าหลักของสำนักการศึกษา](#)



[“SENSE”](#)

[ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการ
และการศึกษาพิเศษออนไลน์](#)



[“Mental Health
@ School”](#)

[ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบน
ออนไลน์](#)



[คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับแนวทางทั้งโรงเรียน
เรียนรู้การศึกษาแบบบูรณาการ](#)



[คู่มือทรัพยากรสำหรับครู เรื่องการเข้าใจ
และการช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะทางจิต](#)

กรมอนามัย



[บริการประเมินเด็ก](#)



[บริการสุขภาพนักศึกษา](#)

กรมสวัสดิการสังคม



[หมายเลขโทรศัพท์สำหรับสอบถาม
สำนักการศึกษา](#)

คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ

3698 3957

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง)

2466 7350

กรมอนามัย

บริการประเมินเด็ก

2246 6659

บริการสุขภาพนักศึกษา

2349 4212

แหล่งข้อมูลของชุมชน และสายด่วน

