

โรควิตกกังวล

วิธีการช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรควิตกกังวล

“โรควิตกกังวล” คืออะไร?

ผู้ที่ป่วยเป็นโรควิตกกังวล (OCD) เป็นโรคที่ผู้ป่วยมีความอ่อนไหวเป็นพิเศษต่อวิกฤตที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากการเตือนอย่างต่อเนื่องของสมอง ส่งผลให้เกิดอาการสำคัญอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างต่อไปนี้:

อาการวิตกกังวล

- อาการวิตกกังวล คือ การคิด แรงกระตุ้น หรือภาพที่ปรากฏขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และรบกวนจิตใจของผู้ที่เป็นโรค OCD อย่างต่อเนื่อง แม้ว่าพวกเขาจะรู้ว่าความคิดเหล่านี้ฟุ่มเฟือย และไร้เหตุผล แต่ก็ไม่สามารถหยุดการเกิดขึ้นของความคิดเหล่านี้ได้ การพยายามระงับความคิดจะทำให้ไม่สบายใจมากขึ้น
- อาการวิตกกังวลทั่วไป ได้แก่ ความกลัวที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ไร้ซึ่งหลัง ความสงสัยในการทำความคิดพลาด ความกังวลเรื่องอาหารปนเปื้อนจากเชื้อโรค เป็นต้น

อาการย้ำทำ

- อาการย้ำทำเป็นพฤติกรรมซ้ำ ๆ ที่ผู้คนรู้สึกว่าคุณผลักดันให้ทำ หรือเสมือนเป็น “พิธีกรรม” เพื่อบรรเทาความไม่สบายใจ หรือความวิตกกังวลที่เกิดจากอาการวิตกกังวลของพวกเขา การมีส่วนร่วมในอาการย้ำทำไม่ทำให้เกิดความยินดี หรือความพึงพอใจ และไม่ได้ช่วยลดความวิตกกังวลอย่างมีประสิทธิภาพ
- อาการย้ำทำทั่วไป ได้แก่ การล้างมืออย่างต่อเนื่อง การตรวจกระเป๋านักเรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก การขอให้สมาชิกในครอบครัวตอบคำถามเดิมอย่างต่อเนื่อง ท่องบางคำศัพท์ หรือวลีเจี๊ยบ ๆ เป็นต้น

ผู้ที่ป่วยเป็นโรค OCD เข้าใจว่าความคิด หรือพฤติกรรมเหล่านี้ไม่สมเหตุสมผล และมักเกินไป แต่พวกเขา รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมได้ เนื่องจากผู้ที่ป่วยเป็นโรค OCD ใช้เวลามากเกินไปกับความคิด หรือพฤติกรรมเหล่านี้ ชีวิตประจำวันของพวกเขาจึงได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง (เช่น ใช้เวลานานก่อนที่จะออกจากบ้าน ทำการบ้าน หรือการทบทวนไม่เสร็จ ถูกเพื่อนเข้าใจผิด หรือก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นต้น)

บทบาทของผู้ปกครอง

ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันมี OCD ฉันควร...

- ขอคำปรึกษา และประเมินผลทางจิตเวชให้กับบุตรหลานของคุณ โดยเร็วที่สุด เพื่อให้สามารถจัดเตรียมการฝึกอบรมการรักษา และการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา
- เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้น ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการสนับสนุนที่เหมาะสม

หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็น TS ฉันควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำ เพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษให้กับบุตรหลานของคุณ โดยเร็วที่สุด รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขาไปยังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- คอยติดต่อกับทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้น และครูประจำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวของพวกเขา และร่วมกันหารือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น

กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

ทักษะการติดต่อสื่อสาร และการจัดการอารมณ์

- ยอมรับปัญหาของบุตรหลานของคุณ และเข้าใจว่าพวกเขาไม่ได้ตั้งใจกระทำการขัดต่อคำแนะนำของครอบครัว
- สอนบุตรหลานของคุณให้ออกกำลังกาย เช่น หายใจเข้าลึก ๆ และคลายกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายตัวเอง และคลายความตึงเครียด
- เชื่อมโยงกับอารมณ์ และความคิดของตัวเอง ให้มีความสำคัญกับความสมดุลของสุขภาพจิต และสุขภาพทางกายที่ดีของคุณเอง พักผ่อนให้เพียงพอ และรักษาวิธีการเลี้ยงดูพวกเขาในเชิงบวกเพื่อสนับสนุนพวกเขาให้เติบโตขึ้น

การจัดการพฤติกรรม

- ปรับความคาดหวังของคุณสำหรับบุตรหลานของคุณ และร่วมกันกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมที่ตกลงร่วมกัน เช่น การตั้งเป้าหมายที่จะไม่ล้างมือของพวกเขาเป็นเวลานานกว่าระยะเวลาหนึ่งทุกครั้งที่ล้างมือ ตามคำแนะนำของนักบำบัดโรค และแผนการรักษาสำหรับ OCD สมาชิกในครอบครัวอาจกำหนดขีดจำกัดที่เหมาะสมสำหรับพฤติกรรมซ้ำ ๆ เช่น การร้องขอให้ระงับอาการย้ำทำ การจำกัดความถี่ หรือระยะเวลาของอาการย้ำคิดย้ำทำ หรือจำนวนครั้งในการแสวงหาความมั่นใจเพื่อไม่ให้เป็นการตอบย้ำอาการย้ำคิด หรืออาการย้ำทำของพวกเขา
- สำรวจ และดำเนินกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจกับบุตรหลานของคุณ และส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว

มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:

ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- จัดเตรียมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เป็นมิตร รวมถึงการดูแลเพื่อให้นักเรียนรู้สึกปลอดภัย และได้รับการเอาใจใส่
- จัดเจ้าหน้าที่โรงเรียนพานักเรียนไปยังสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และเงียบสงบเพื่อควบคุมอารมณ์ของพวกเขาเมื่อจำเป็น
- ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือ ให้ความร่วมมือในการดำเนินการตามแผนการรักษาสำหรับ OCD เมื่อเหมาะสม ปรับปรุงการรับรู้และความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับอาการย้ำคิด หรืออาการย้ำทำ ร่วมกันจัดทำแผนการปรับพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรม หรือกลยุทธ์ในการจัดการกับอาการย้ำคิด หรืออาการย้ำทำกับนักเรียน และชื่นชมความก้าวหน้าของพวกเขาในเวลาที่เหมาะสม

การช่วยให้นักเรียนเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครูและเพื่อน

- เข้าใจว่าพฤติกรรมตามแรงกดดันของนักเรียนไม่ใช่การจงใจต่อต้าน และอย่าลงโทษพวกเขาด้วยเหตุนี้
- ชมเชยลักษณะบุคลิกภาพในเชิงบวกของนักเรียน และจัดเตรียมหน้าที่ในชั้นเรียน หรือกิจกรรมนอกหลักสูตรที่เหมาะสมเพื่อให้นักเรียนชื่นชมกับความสามารถ และค่านิยมของตัวเอง
- สอนนักเรียนใช้สิ่งที่มองเห็นได้เพื่อขอความช่วยเหลือในการรับมือกับอาการย้ำคิด และอาการย้ำทำ (ตัวอย่างเช่น “ไฟแดง” หมายถึงการขอให้ครูเข้าไปแทรกแซง และ “ไฟเขียว” หมายความว่าพวกเขากำลังพยายามจัดการกับมันด้วยตัวเอง)
- จัดเพื่อนที่เป็นมิตรเข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียน ขยายวงสังคมของพวกเขาให้กว้างขึ้น และส่งเสริมการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รวมถึงความอดทนในหมู่เพื่อนเพื่อหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์ที่ลดลงเนื่องจากสภาวะของนักเรียน
- หากความสัมพันธ์ทางสังคมของนักเรียนได้รับผลกระทบจากสภาวะของพวกเขา ครูอาจจับคู่นักเรียนกับเพื่อนที่คอยให้ความช่วยเหลือได้ในชั้นเรียน หรือจัดกลุ่มชั้นเรียนเพื่อมอบการเรียนรู้ หรือการช่วยเหลือจากสังคมให้แก่พวกเขา

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

- ถ้านักเรียนมีจิตวิญญาณจากการย้ำคิด ให้คำแนะนำสั้นๆ ทำซ้ำคำแนะนำเมื่อจำเป็น หรือให้สิ่งที่มองเห็นได้ เพื่อช่วยให้เขา/เธอมีสมาธิ
- ถ้านักเรียนไม่สามารถติดตามความก้าวหน้าของกิจกรรมการเรียนรู้ได้ เนื่องจากสภาพของเขา/ของเธอ ให้ช่วยเขา/เธอใช้รายการตรวจสอบและจัดตารางการทำงาน เพื่อให้เขา/เธอสามารถทำกิจกรรมให้เสร็จได้ทีละน้อย

- ให้การช่วยเหลือในชั้นเรียนที่เหมาะสมแก่นักเรียน (เช่น การช่วยเหลือในการจดบันทึก) เพื่อลดภาระความจำ ความสนใจ และการจัดระเบียบที่เกิดจากสภาพของพวกเขา
- จัดหาที่พักทำการบ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของเขา/ของเธอ
- จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการและข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ

เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

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

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

สำนักงานการศึกษา

โฮมเพจของสำนักงานการศึกษา

<http://www.edb.gov.hk/en>

“SENSE” ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการ และการศึกษาพิเศษออนไลน์

<https://sense.edb.gov.hk/en>

“Mental Health@School” ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบนออนไลน์

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับแนวทางทั้งโรงเรียนสู่การศึกษาแบบบูรณาการ

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

คู่มือทรัพยากรสำหรับครู – การเข้าใจ และการช่วยเหลือนักเรียนป่วยทางจิต

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

กรมอนามัย

บริการประเมินเด็ก

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

บริการสุขภาพนักศึกษา

<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

กรมสวัสดิการสังคม

<https://www.swd.gov.hk/en/index>

สภาบริการสังคมแห่งฮ่องกง

<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

หมายเลขโทรศัพท์สำหรับสอบถาม

สำนักงานการศึกษา

คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ

3698 3957

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง)

2466 7350

กรมอนามัย

บริการประเมินเด็ก

2246 6659

บริการสุขภาพนักศึกษา

2349 4212

แหล่งข้อมูลของชุมชน และสายด่วน

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>