

วิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะวิตกกังวล

“การดูแลสุขภาพจิตของเด็ก” ชุดการศึกษาผู้ปกครอง

สำนักงานการศึกษา 2022

### “โรควิตกกังวล” คืออะไร?

ความวิตกกังวลเป็นปฏิกิริยาปกติต่อความท้าทาย และอันตราย เมื่ออันตรายหมดไป แต่ความวิตกกังวลของบุคคลยังคงมีอยู่ และส่งผลอย่างมากต่อประสิทธิภาพการเรียนรู้ การทำงานทางสังคม สภาพสุขภาพ และการใช้ชีวิตประจำวันของเด็ก และเด็กอาจกำลังทนทุกข์ทรมานจากภาวะวิตกกังวลได้

อาการทั่วไปของโรควิตกกังวลมีดังต่อไปนี้:

- ✧ ความประหม่า ความวิตกกังวลมากเกินไป และมีปัญหาในการผ่อนคลาย
- ✧ อาการทางสรีรวิทยา เช่น อัตราการเต้นเร็วของหัวใจ ปวดตึงกล้ามเนื้อ ความรู้สึกไม่สบายใจในระบบทางเดินอาหาร ปัญหาการนอนหลับ เป็นต้น
- ✧ มีพฤติกรรมหลีกเลี่ยงสังคม และหลีกเลี่ยงงานยาก ๆ
- ✧ กระสับกระส่าย และหงุดหงิด
- ✧ มีปฏิกิริยามากเกินไปต่อเรื่องเล็ก ๆ น้อย ๆ
- ✧ ไม่มีสมาธิ และความสามารถในการจดจำลดลง
- ✧ ต้องการความสมบูรณ์แบบมากเกินไป

ประเภททั่วไปของภาวะวิตกกังวลในวัยเด็ก และวัยรุ่นมีดังต่อไปนี้:

✧ โรควิตกกังวลทั่วไป

การมีความกังวลมากกว่าปกติ และควบคุมไม่ได้เกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในแต่ละวัน โดยมีอาการต่าง ๆ ของความรู้สึกไม่สบายทางสรีรวิทยา (เช่น ปวดศีรษะ และปวดท้อง เป็นต้น)

✧ โรควิตกกังวลทางสังคม/โรคกลัวสังคม

ตื่นตระหนกอยู่เสมอในหนึ่งหรือมากกว่าสถานการณ์ทางสังคมที่มีพฤติกรรม เช่น การหลีกเลี่ยงสบตา หน้าแดงหรือตัวสั่น และมักพยายามอยู่ห่างจากกิจกรรม หรือคิดต่อกับผู้อื่น

✧ โรคกลัวเฉพาะอย่าง

มีความกลัว และตื่นตระหนกไม่สมส่วนเกี่ยวกับสถานการณ์ หรือวัตถุที่เฉพาะเจาะจง (เช่น สัตว์ ที่มีด ลิฟต์ เลือด เป็นต้น) และพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือวัตถุเหล่านี้ หรือแม่แต่ตระโกน หรือร้องไห้ต่อสถานการณ์ หรือวัตถุดังกล่าว

✧ โรควิตกกังวลกลัวการแยกจาก

การแสดงความกลัว หรือวิตกกังวลที่ไม่เหมาะสมกับพัฒนาการ และมากเกินไปเมื่อแยกจากกับบุคคลที่ผูกพันทางอารมณ์ (เช่น พ่อแม่ หรือผู้ดูแล) เนื่องจากความกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับการสูญเสียพ่อแม่ของพวกเขา

หรือเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับพวกเขา ตัวอย่างเช่น พวกเขาอาจปฏิเสธที่จะไปโรงเรียน

หรือโทรศัพท์หาพ่อแม่ของพวกเขาบ่อย ๆ เพื่อให้รู้สึกปลอดภัย

### บทบาทของผู้ปกครอง

ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันเป็นโรควิตกกังวล ฉันควร...

- ขอคำปรึกษา และประเมินผลทางจิตเวชให้บุตรหลานของคุณ โดยเร็วที่สุด เพื่อให้สามารถจัดอบปรกการรักษา และการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา
- เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้น ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม

หลังจากที่ลูกของคุณได้รับการประเมินว่าเป็นโรควิตกกังวล ฉันควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำ เพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษของบุตรหลานของคุณ โดยเร็วที่สุด รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขายังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- คอยติดต่อบริการกับทีมแนะแนวโรงเรียนหรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้น และครูประจำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวของพวกเขารวมถึงร่วมกันหาหรือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น

กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

**ทักษะการติดต่อสื่อสาร และการจัดการอารมณ์**

- ยอมรับความรู้สึกรวิตกกังวลของบุตรหลานของคุณ รับฟังข้อกังวลของพวกเขอย่างอดทน และอย่ารีบแสดงความคิดเห็นหรือตำหนิ
- สอนบุตรหลานของคุณให้บรรเทาความวิตกกังวลด้วยกลยุทธ์การผ่อนคลาย เช่น การหายใจลึก ๆ
- แนะนำบุตรหลานของคุณให้นึกถึงปัญหาหลักที่แฝงอยู่ในความวิตกกังวลของพวกเข แก้ปัญหากับพวกเขา และส่งเสริมให้พวกเขาเผชิญหน้ากับความกลัวในเชิงบวก

**การจัดการพฤติกรรม**

- แจ้งให้บุตรหลานของคุณทราบล่วงหน้าเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขา เพื่อลดความวิตกกังวลหรือความตื่นตระหนกในขณะที่เผชิญกับเหตุการณ์กะทันหัน
- ดำเนินการปฏิบัติ หรือฝึกซ้อมในปริมาณที่เหมาะสมกับบุตรหลานของคุณ เพื่อให้พวกเขาค่อย ๆ สัมผัสกับสิ่งแวดล้อมหรือสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้พวกเขารู้สึกหวาดกลัวเพื่อลดความรู้สึกรวิตกกังวลของพวกเขารวมถึง
- ช่วยบุตรหลานของคุณจัดตารางเวลาเพื่อให้พวกเขาสามารถค่อย ๆ ทำการบ้านในแต่ละวันให้เสร็จได้ และทำกิจกรรมเพื่อการผ่อนคลาย

สภาวะทางอารมณ์ของผู้ปกครองอาจส่งผลกระทบต่อผู้มีปฏิสัมพันธ์กับบุตรหลานของพวกเขา

และวิธีที่บุตรหลานของพวกเขาถูกกลโไทย

ผู้ปกครองควร:

- เป็นแบบอย่างที่ดีให้กับบุตรหลานของคุณด้วยการเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ หรือสถานการณ์ที่คุณกลัวอย่างกล้าหาญมากกว่าที่จะหลีกเลี่ยง
- ใส่ใจกับความสมดุลทางร่างกาย และจิตใจของตัวเอง ให้เวลากับตัวเองในการพักผ่อน และผ่อนคลาย และรักษาวินัยที่ดีเพื่อส่งเสริมให้พวกเขาเติบโตขึ้น

**มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์**

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:

**ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน**

- จัดหาพื้นที่ และเวลาให้แก่นักเรียนเพื่อควบคุมอารมณ์วิตกกังวลของพวกเขารวมถึง
- สำรวจกิจกรรมที่อาจช่วยนักเรียนผ่อนคลาย และให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ตามความเหมาะสม
- จัดให้มีการฝึกอบรมแบบกลุ่ม หรือการให้คำปรึกษารายบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือปรับปรุงทักษะการเข้าสังคม การจัดการทางอารมณ์ และการแก้ปัญหา และเพิ่มพูนความรู้สึกรู้สึกด้านความสามารถ

และความมั่นใจในตนเองของพวกเขา

- จัดให้มีการจัดการที่ยืดหยุ่นเมื่อจัดการกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับกิจวัตร และการเข้าเรียนของนักเรียนตามเงื่อนไข รวมถึงความต้องการของนักเรียน

ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครู และเพื่อน

- ชมเชยนักเรียนสำหรับพฤติกรรมเชิงบวก และคุณสมบัติส่วนตัวของพวกเขา ตลอดจนความพยายามของพวกเขาในด้านต่าง ๆ เพื่อเพิ่มความมั่นใจในตนเองให้กับพวกเขา
- ส่งเสริมให้นักเรียนเผชิญกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลที่ละน้อย ๆ และอย่างต่อเนื่อง และชื่นชมพฤติกรรมที่กล้าหาญของพวกเขา
- จัดเตรียมเพื่อนที่เป็นประโยชน์สำหรับนักเรียนเพื่อสร้างกลุ่มทางสังคม

การมีส่วนร่วมของนักเรียนในกิจกรรมการเรียนรู้

- จัดให้มีจำนวนการปฏิบัติ หรือการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับงาน หรือกิจกรรมการเรียนรู้ที่นักเรียนวิตกกังวลเพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับพวกเขา
- ปรับความคาดหวังตามสภาพ และความสามารถของนักเรียน จัดให้มีที่พักในกิจกรรมการเรียนรู้ วิธีการตั้งคำถาม และความต้องการของงาน หรือเดือนความจำ และความช่วยเหลือเพิ่มเติมเพื่อช่วยทำให้งานของเขาเสร็จที่ละขั้น ก้าวชมเชยพวกเขาหลังจากเสร็จสิ้นงาน เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกลึกด้านความสามารถของพวกเขา
- จัดหาที่พักทำการบ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของพวกเขา
- จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการ และข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ

เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

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

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

สำนักการศึกษา

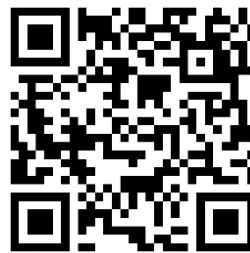


[หน้าหลักของสำนักการศึกษา](#)



[“SENSE”](#)

[ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการ  
และการศึกษาพิเศษออนไลน์](#)



[“Mental Health  
@ School”](#)

[ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบน  
ออนไลน์](#)



[คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับแนวทางทั้งโรงพยาบาล  
เรียนสู่การศึกษาแบบบูรณาการ](#)



[คู่มือทรัพยากรสำหรับครู เรื่องการเข้าใจ  
และการช่วยเหลือเด็กเรียนที่มีภาวะทางจิต](#)

กรมอนามัย



[บริการประเมินเด็ก](#)

กรมสวัสดิการสังคม



[บริการสุขภาพนักศึกษา](#)

สถาบันการสังคมแห่งฮ่องกง



หมายเลขโทรศัพท์สำหรับสอบถาม



สำนักการศึกษา

- คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ

3698 3957

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

- หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง)

2466 7350

กรมอนามัย

- บริการประเมินเด็ก
- บริการสุขภาพนักศึกษา

2246 6659

2349 4212

แหล่งข้อมูลของชุมชน และสายด่วน

