

## โรควิกลจริต

### วิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะวิกลจริต

#### “โรควิกลจริต” คืออะไร?

โรควิกลจริต (รวมทั้งโรคจิตเภท โรคจิตหลงผิด เป็นต้น) เป็นโรคทางสมองชนิดหนึ่ง เนื่องจากความผิดปกติของเครือข่ายเส้นประสาทสมอง ทำให้ “ความคิด” และ “การรับรู้” เกิดความปั่นป่วน ซึ่งนำไปสู่อารมณ์ คำพูด และพฤติกรรมที่ผิดปกติของบุคคล “ความคิด” หมายถึงเนื้อหา และการจัดระเบียบความคิด ขณะที่ “การรับรู้” หมายถึงความรู้สึที่สัมผัสได้จากอวัยวะประสาทสัมผัสทั้งห้าที่แตกต่างกัน เมื่อป่วยเป็นโรควิกลจริต ผู้คนไม่สามารถเข้าใจความเป็นจริงรอบตัวได้อย่างถูกต้อง พวกเขาไม่สามารถควบคุมความคิด และความรู้สึกของพวกเขาเองได้ ดังนั้นจึงแสดงตัวตนที่แท้จริงของพวกเขาออกมาให้เห็น ได้อย่างชัดเจน

อาการทั่วไปของโรควิกลจริตมีดังต่อไปนี้:

- อาการประสาทหลอน เช่น การได้ยิน การเห็น การได้กลิ่น หรือความรู้สึกถึงเสียง วัตถุ หรือกลิ่นที่ไม่มีอยู่จริง
- อาการหลงผิดที่ไม่น่าเชื่อถือ และอยู่ห่างไกลความเป็นจริง
- ความคิดสับสน พูดไม่ต่อเนื่อง และไร้เหตุผล
- ขาดแรงจูงใจ
- การละเลยดูแลรูปร่างหน้าตา และสุขลักษณะด้วยตนเอง
- การเสื่อมสภาพของความสามารถในการแสดงอารมณ์
- พูดน้อย

#### บทบาทของผู้ปกครอง

ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันเป็นโรควิกลจริต ฉันควร...

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

หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็นโรควิกลจริต ฉันควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำ เพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษของบุตรหลานของคุณ โดยเร็วที่สุด รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขาไปยังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- คอยติดต่อบริการกับทีมแนะแนวโรงเรียนหรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้น และครูประจำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวของพวกเขา และร่วมกันหารือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น

กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

การจัดการติดตามผลทางการแพทย์ และการจัดการด้านยา

- ยามีบทบาทสำคัญที่สุดในการรักษาโรควิกลจริต  
คุณควรพาบุตรหลานของคุณเข้าพบจิตแพทย์เพื่อติดตามผลให้ตรงเวลารับประทานยาตามคำแนะนำ และสังเกตความคืบหน้าของพวกเขาหลังจากรับประทานยา
- เพื่อลดโอกาสของการเกิดโรคกำเริบขึ้นอีก แม้ว่าความเจ็บป่วยของบุตรหลานจะคงที่แล้วก็ตาม พวกเขาควรรับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์ต่อไป และไม่ควรรลด หรือหยุดยาด้วยตัวเอง

การจัดตั้งแวดล้อม และกิจกรรมประจำวัน

- ลดจำนวนสิ่งของภายในบ้านที่อาจก่อให้เกิดการรำคาญต่อบุตรหลานของคุณ
- ตามสภาพของบุตรหลานของคุณ พยายามจัดจำนวนครอบครัวให้สม่ำเสมอ และเหมาะสม หรือกิจกรรมทางสังคมสำหรับพวกเขา เพื่อป้องกันไม่ให้ถูกกีดกันออกจากสังคมมากเกินไป

#### ทักษะการติดต่อสื่อสาร

- ใจเย็น ๆ ในขณะที่พูด และหลีกเลี่ยงการกระตุ้นอารมณ์ของบุตรหลานของคุณ
- ใช้ประโยคง่าย ๆ เพื่อสื่อสาร โดยตรงกับบุตรหลานของคุณ แสดงความคิด และความรู้สึกของคุณอย่างชัดเจน และพูดสิ่งที่คุณพูดซ้ำเมื่อจำเป็น
- แสดงความกังวล ขอมริบผ่านการกระทำ และคำพูด เช่น การใช้เวลากับบุตรหลานของคุณมากขึ้น หรือการเขียนบันทึกให้กำลังใจ
- กล่าวชมเชยบุตรหลานของคุณในความเข้มแข็ง และความพยายามที่พวกเขาได้ทำ และกระตุ้นให้พวกเขาตรงต่อเวลาเพื่อเพิ่มความมั่นใจของพวกเขา
- เมื่อบุตรหลานของคุณประสบปัญหา สอนให้พวกเขาแก้ไขปัญหาที่ละขั้นตอนด้วยกลยุทธ์การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ
- ในขณะที่ตอบรับกับอาการประสาทหลอน และอาการหลงผิดของบุตรหลานของคุณ คุณควรฟังประสบการณ์ของพวกเขาด้วยความอดทน เข้าใจความรู้สึกของพวกเขาที่จะถูกรบกวนจากอาการป่วย และหลีกเลี่ยงการโต้เถียงกับพวกเขาเกี่ยวกับความจริงของอาการประสาทหลอน และอาการหลงผิดเหล่านี้ ในขณะที่เดียวกัน คุณไม่จำเป็นต้องสร้างทำเป็นว่าคุณเข้าใจความรู้สึกในอาการประสาทหลอน และอาการหลงผิดของพวกเขา

#### การจัดการอารมณ์

- เข้าใจและยอมรับความรู้สึกของบุตรหลานของคุณ และแนะนำพวกเขาใช้วิถี หรือประโยคที่เหมาะสมเพื่อแสดงความรู้สึกของพวกเขา
- แนะนำบุตรหลานของคุณ ใช้วิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสม เช่น การหายใจลึก ๆ และการออกกำลังกายเพื่อความผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลเมื่อเกิดอาการประสาทหลอน และอาการหลงผิด

#### การจัดการครอบครัว

- รักษาระเบียบวินัยในเชิงบวก และหลีกเลี่ยงการปกป้อง หรือการวิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมของบุตรหลานของคุณมากเกินไป
- ปรับความคาดหวัง และมาตรฐานของคุณที่มีต่อบุตรหลานของคุณตามความสามารถของพวกเขา
- ในระหว่างการพักฟื้น คุณสามารถกระตุ้นให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองเพื่อพัฒนาความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวของพวกเขาเอง

นอกจากการดูแลสภาพของบุตรหลานของคุณแล้ว ผู้ดูแลควรรีใจกับสุขภาพจิตของตนเองด้วย ดังนั้น คุณอาจ:

- พัฒนาวิธีการจัดการความเครียดด้วยตนเองที่มีประสิทธิภาพ และรักษาสมดุลทางร่างกาย และจิตใจเพื่อส่งเสริมให้พวกเขาเติบโตขึ้น
- ใช้ทรัพยากรชุมชนให้เกิดประโยชน์ หรือแบ่งปันงานดูแลเด็กกับสมาชิกในครอบครัว
- เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือสำหรับสมาชิกในครอบครัว แบ่งปันปัญหา และประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม

#### มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:

##### ช่วยนักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- หากหรือกับทีมแพทย์เพื่อพัฒนามาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์ที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับอาการประสาทหลอน และอาการหลงผิดของพวกเขาในโรงเรียนได้
- ช่วยนักเรียนใช้กลยุทธ์ที่ใช้ในการรักษาทางจิตใจในโรงเรียน เพื่อปรับปรุงความสามารถของพวกเขาในการแยกแยะระหว่างความคิด กับความเป็นจริง

- ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนตามความสามารถ และสภาพของพวกเขาเพื่อไม่ให้พวกเขาตกอยู่ภายใต้ความกดดันมากเกินไป
- จัดการงานประจำ และข้อกำหนดการเข้าเรียนอย่างยืดหยุ่นตามสภาพ และความต้องการของนักเรียน

ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครู และเพื่อน

- สร้างวัฒนธรรมโรงเรียนห่วงใย เพิ่มความเข้าใจของครู และนักเรียนเกี่ยวกับโรควิตกกังวล และยอมรับนักเรียนที่มีภาวะวิตกกังวลโดยมีวิถีคิดแบบองค์รวม
- ครูควรแสดงความห่วงใยนักเรียนที่เป็นโรควิตกกังวลบ่อยขึ้น เช่น การชมเชย และการชี้ให้เห็นถึงการปรับปรุงของพวกเขาอย่างชัดเจน หรือเขียนคำให้กำลังใจแก่พวกเขา
- จัดเพื่อนที่เป็นประโยชน์เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะวิตกกังวล และให้การช่วยเหลือด้านวิชาการ

การมีส่วนร่วมของนักเรียนในกิจกรรมการเรียนรู้

- ให้การช่วยเหลือในการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนที่ต้องการลดการใช้ความจำ สมาธิ และการจัดระเบียบให้น้อยลง
- ให้คำแนะนำสั้น ๆ และทำซ้ำเมื่อจำเป็น หรือให้ดูจาก หรือสิ่งกระตุ้นทางสายตา
- ปรับความคาดหวังที่มีต่อนักเรียนตามความสามารถของพวกเขา และแบ่งงานออกเป็นส่วนย่อย ๆ รวมถึงสอนให้พวกเขาใช้วิธีการจัดระเบียบ และตัวช่วยในการจำเพื่อประมวลผลสื่อการเรียนรู้ในชั้นเรียน
- จัดหาที่พักทำการบ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของพวกเขา
- จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการ และข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ

เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

- ให้บริการช่วยเหลืออย่างเข้มข้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาร้ายแรงตามความจำเป็น เช่น จัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคล ดำเนินการทบทวน และติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ
- รักษาความร่วมมือ และการติดต่อสื่อสารอย่างใกล้ชิดระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ (เช่น บุคลากรผู้ดูแลสุขภาพ นักสังคมสงเคราะห์ และนักจิตวิทยา เป็นต้น) เพื่อให้ทราบถึงการติดตามผล และสถานการณ์การใช้ยาของนักเรียน
- ถ้านักเรียนมีอาการกำเริบอีกครั้ง โรงเรียนควรติดต่อครอบครัวของพวกเขา และเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์โดยเร็วที่สุดเพื่อขอความช่วยเหลือที่เหมาะสม

**เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์**

**สำนักงานการศึกษา**

หน้าหลักของสำนักงานการศึกษา

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

**“SENSE” ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการ และการศึกษาพิเศษออนไลน์**

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

**“Mental Health@School” ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบนออนไลน์**

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/index.html>

**คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับแนวทางทั้งโรงเรียนสู่การศึกษาแบบบูรณาการ**

[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated\\_education/landing/ie\\_guide\\_en.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf)

**คู่มือทรัพยากรสำหรับครู – การเข้าใจ และการช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะทางจิต**

[https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's\\_Resource](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>

**เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล**

โปรแกรมบริการดูแล “โรคจิตจริต”

<https://www3.ha.org.hk/easy/eng/service.html>

**กรมสวัสดิการสังคม**

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

**สถานบริการสังคมแห่งฮ่องกง**

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

หมายเลขโทรศัพท์สำหรับสอบถาม

**สำนักงานการศึกษา**

คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ

3698 3957

**เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล**

หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง)

2466 7350

บริการประเมินผลเบื้องต้นสำหรับคนหนุ่มสาวที่มีภาวะจิตจริตในขั้นเริ่มต้น (EASY)

2928 3283

**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>