

## การช่วยให้นักเรียนเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครูและเพื่อน

- ▶ เข้าใจว่าพฤติกรรมตามแรงกดดันของนักเรียนไม่ใช่การจงใจต่อต้าน และอย่าลงโทษพวกเขาด้วยเหตุนี้
- ▶ ชมเชยลักษณะบุคลิกภาพในเชิงบวกของนักเรียน และจัดเตรียมหน้าที่ในชั้นเรียน หรือกิจกรรมนอกหลักสูตรที่เหมาะสมเพื่อให้นักเรียนชื่นชมกับความสามารถ และคำนิยมของตัวเอง
- ▶ ดูลูกเรียนใช้สิ่งที่มองเห็นได้เพื่อขอความช่วยเหลือในการรับมือกับอาการย้ำคิด และอาการย้ำทำ (ตัวอย่างเช่น “ไฟแดง” หมายถึงการขอให้ครูเข้าไปแทรกแซง และ “ไฟเขียว” หมายความว่าพวกเขากำลังพยายามจัดการกับมันด้วยตัวเอง)
- ▶ จัดเพื่อนที่เป็นมิตรเข้าร่วมในกิจกรรมกลุ่มกับนักเรียน ขยายวงสังคมของพวกเขาให้กว้างขึ้นและส่งเสริมการช่วยเหลือซึ่งกันและกันรวมถึงความอดทนในหมู่เพื่อนเพื่อหลีกเลี่ยงปฏิสัมพันธ์ที่ลดลงเนื่องจากสภาวะของนักเรียน
- ▶ หากความสัมพันธ์ทางสังคมของนักเรียนได้รับผลกระทบจากสภาวะของพวกเขา ครูอาจจับคู่กับนักเรียนกับเพื่อนที่คอยให้ความช่วยเหลือได้ ในชั้นเรียน หรือจัดกลุ่มชั้นเรียนเพื่อมอบการเรียนรู้ หรือ การช่วยเหลือจากสังคมให้แก่พวกเขา



## การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

- ▶ ถ้านักเรียนมีจิตวุ่นจากการย้ำคิดให้คำแนะนำสั้นๆ ทำซ้ำคำแนะนำเมื่อจำเป็น หรือให้สิ่งที่มองเห็นได้ เพื่อช่วยให้เขา/เธอมีสมาธิ
- ▶ ถ้านักเรียนไม่สามารถติดตามความก้าวหน้าของกิจกรรมการเรียนรู้ได้ เนื่องจากสภาพของเขา/ของเธอ ให้ช่วยเขา/เธอใช้รายการตรวจสอบและจัดตารางการทำงาน เพื่อให้เขา/เธอสามารถทำกิจกรรมให้เสร็จได้ทีละน้อย
- ▶ ให้การช่วยเหลือในชั้นเรียนที่เหมาะสมแก่นักเรียน (เช่น การช่วยเหลือในการจดบันทึก) เพื่อลดภาระความจำ ความสนใจ และการจัดระเบียบที่เกิดจากสภาพของพวกเขา
- ▶ จัดหาที่พักทำที่บ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของเขา/ของเธอ
- ▶ จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการและข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญ



## เสริมสร้างการช่วยเหลือและความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

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

## เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

### สำนักงานการศึกษา



หน้าหลักของสำนักงานการศึกษา



"SENSE" ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการและการศึกษาพิเศษออนไลน์



"Mental Health @School" ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบนออนไลน์



คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับแนวทางทั้งโรงเรียนสู่การศึกษาระบบบูรณาการ



คู่มือทรัพยากรสำหรับครู เรื่องการเข้าใจและการช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะทางจิต

### กรมอนามัย



บริการประเมินเด็ก



บริการสุขภาพนักศึกษา

### กรมสวัสดิการสังคม



### สภาบริการสังคมแห่งชาติ



แหล่งข้อมูลของชุมชนและสายด่วน



หมายเลขโทรศัพท์สำหรับสอบถาม 3698 3957

### สำนักงานการศึกษา

- คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ

### เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

- หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง) 2466 7350

### กรมอนามัย

- บริการประเมินเด็ก 2246 6659
- บริการสุขภาพนักศึกษา 2349 4212

# 強迫症

โรคย้ำคิดย้ำทำ



## วิธีการช่วยเหลือเด็กที่เป็นโรคย้ำคิดย้ำทำ

"การดูแลชุดการศึกษาผู้ปกครองสุขภาพจิตของเด็ก"



## “โรคย้ำคิดย้ำทำ” คืออะไร?

ผู้ที่เป็โรคย้ำคิดย้ำทำ(OCD)เป็นโรคที่ผู้ป่วยมีความอ่อนไหวเป็นพิเศษต่อวิกฤตที่อาจเกิดขึ้น เนื่องจากการเตือนอย่างต่อเนื่องของสมอง ส่งผลให้เกิดอาการสำคัญอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างต่อไปนี้:

### อาการย้ำคิด

- ✦ อาการย้ำคิด คือ การคิด แรงกระตุ้น หรือภาพที่ปรากฏขึ้นซ้ำแล้วซ้ำเล่า และระบบจิตใจของผู้ที่เป็นโรค OCD อย่างต่อเนื่อง แม้ว่าพวกเขาจะรู้ว่าความคิดเหล่านี้ฟุ้งเฟ้อและไร้เหตุผลแต่ก็ไม่สามารถหยุดการเกิดขึ้นของความคิดเหล่านี้ได้การพยายามระงับความคิดจะทำให้ไม่สบายใจมากขึ้น
- ✦ อาการย้ำคิดทั่วไป ได้แก่ ความกลัวที่จะทำสิ่งต่างๆ ใช้งานหลัง ความสงสัยในการทำคามผิดพลาด ความกังวลเรื่องอาหารปนเปื้อนจากเชื้อโรค เป็นต้น
- ✦ อาการย้ำทำเป็นพฤติกรรมซ้ำ ๆ ที่ผู้คนรู้สึกว่าคุณผลักดันให้ทำ หรือเสมือนเป็น “พิธีกรรม” เพื่อบรรเทาความไม่สบายใจ หรือความวิตกกังวลที่เกิดจากอาการย้ำคิดของพวกเขา การมีส่วนร่วมในอาการย้ำทำไม่ทำให้เกิดความยินดีหรือความพึงพอใจและไม่ได้ขจัดความวิตกกังวลอย่างมีประสิทธิภาพ

### อาการย้ำทำ



- ✦ อาการย้ำทำทั่วไป ได้แก่ การล้างมืออย่างต่อเนื่อง การตรวจกระเป๋านักเรียนซ้ำแล้วซ้ำอีก กาชอให้สมาชิกในครอบครัวตอบคำถามเดิมอย่างต่อเนื่อง ท่องบวงคำศัพท์ หรือวลีเจี๊ยบ ๆ เป็นต้น

ผู้ที่เป็โรค OCD เข้าใจว่าความคิด หรือพฤติกรรมเหล่านี้ไม่สมเหตุสมผลและมากเกินไปแต่พวกเขาู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมได้เนื่องจากผู้ที่เป็โรค OCD ใช้เวลามากเกินไปกับความคิดหรือพฤติกรรมเหล่านี้ ชีวิตประจำวันของพวกเขาจึงได้รับผลกระทบอย่างรุนแรง (เช่น ใช้เวลานานก่อนที่จะออกจากบ้านทำการบ้านหรือการทบทวนไม่เสร็จ ถูกเพื่อนเข้าใจผิด หรือก่อให้เกิดความไม่สบายกาย เป็นต้น)



## บทบาทของผู้ปกครอง



### ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันมี OCD ฉันควร...

- ขอคำปรึกษาและประเมินผลทางจิตเวชให้กับบุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุดเพื่อให้สามารถจัดเตรียมการฝึกอบรมการรักษาและการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา
- เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา(SENCO) ครูประจำชั้น ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียนเพื่อจัดเตรียมบริการสนับสนุนที่เหมาะสม



### หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็น TS ฉันควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำเพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษให้กับบุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุดรวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขาไปยังโรงเรียนเพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- คอยติดต้อสื่อสารกับทีมแนะแนวโรงเรียนหรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียน ครูประจำชั้น และครูประจำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้ และการปรับตัวของพวกเขาและร่วมกันหาหรือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น

### กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

- ทักษะการติดต้อสื่อสาร และการจัดการอารมณ์
  - ยอมรับปัญหาของบุตรหลานของคุณ และเข้าใจว่าพวกเขาไม่ได้ตั้งใจจะทำการขัดต่อคำแนะนำของครอบครัว
  - สอนบุตรหลานของคุณให้ออกกำลังกาย เช่น หายใจเข้าลึก ๆ และคลายกล้ามเนื้อเพื่อผ่อนคลายตัวเอง และคลายความตึงเครียด
  - ชื่อสัตย์กับอารมณ์และความคิดของตัวเองให้ความสำคัญกับความสมดุลของสุขภาพจิตและสุขภาพทางกายที่ดีของตัวเองคุณเองพักผ่อนให้เพียงพอและรักษาวิถีการเลี้ยงดูพวกเขาในเชิงบวกเพื่อสนับสนุนพวกเขาให้เติบโตขึ้น



## การจัดการพฤติกรรม

- ปรับความคาดหวังของคุณสำหรับบุตรหลานของคุณและร่วมกันกำหนดแผนการปรับพฤติกรรมที่ตกลงร่วมกันเช่น การตั้งเป้าหมายที่จะไม่ล้างมือของพวกเขาเป็นเวลานานกว่าระยะเวลาหนึ่งทุกครั้งทีล้างมือตามคำแนะนำของนักบำบัดโรคและแผนการรักษาสำหรับOCDสมาชิกในครอบครัวอาจกำหนดขีดจำกัดที่เหมาะสมสำหรับพฤติกรรมซ้ำ ๆ เช่นการร้องขอให้ระงับอาการย้ำทำการจำกัดความถี่หรือระยะเวลาของอาการย้ำคิดย้ำทำ หรือจำนวนครั้งในการแสวงหาความมั่นใจเพื่อไม่ให้เป็นการตอกย้ำอาการย้ำคิดหรืออาการย้ำทำของพวกเขา
- สำรองและดำเนินกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายร่างกายและจิตใจกับบุตรหลานของคุณและส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว



## มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:

### ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- จัดเตรียมสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เป็นมิตรรวมถึงการดูแลเพื่อให้แน่ใจว่านักเรียนรู้สึกปลอดภัยและได้รับการเอาใจใส่
- จัดเจ้าหน้าที่โรงเรียนพานักเรียนไปยังสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัย และเสียบสงบเพื่อควบคุมอารมณ์ของพวกเขาเมื่อจำเป็น
- ให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการความช่วยเหลือให้มีส่วนร่วมในการดำเนินการตามแผนการรักษาสำหรับOCDเมื่อเหมาะสมปรับปรุงการรับรู้และความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับอาการย้ำคิดหรืออาการย้ำทำร่วมกันจัดทำแผนการปรับพฤติกรรมที่เป็นรูปธรรมหรือกลยุทธ์ในการจัดการกับอาการย้ำคิดหรืออาการย้ำทำกับนักเรียน และชื่นชมความก้าวหน้าของพวกเขาในเวลาที่เหมาะสม

