

飲食失調症



วิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ

“การดูแลดูแลรักษา
ผู้ป่วยของสุขภาพจิตของเด็ก

สำนักการศึกษา 2022

- ▶ ช่วยให้นักเรียนทำการควบคุมอาหารและตรวจสอบสุขภาพผ่างกายตามคำแนะนำของบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพผู้ป่วยของฯให้บุตรหลานของตนนำเข้าไปในเรียนตามคำแนะนำ เพื่อให้นักเรียนสามารถรับประทานอาหารที่โรงเรียนได้ตามต้องการ



- ▶ จัดอบรมแบบกลุ่มหรือรายบุคคลสำหรับนักเรียนที่ต้องการปลูกถังที่ศักดิ์สิทธิ์รวมเพื่อศุภภาพดีของอาหารและการรับประทาน การออกกำลังกาย และน้ำหนัก

- ▶ เสนอเวลาเรียน หรือการจัดชั้นเรียนที่ดีที่สุดตามความต้องการของนักเรียนเพื่อเข้าร่วมการรักษาพยาบาลหรือการให้คำปรึกษา

การช่วยให้นักเรียนเข้ากันได้ และติดต่อ สื่อสารกับครู และเพื่อน

- ▶ ฝึกอบรมการกินเพื่อสุขภาพและการใช้ชีวิตอย่างแข็งขันและฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่โรงเรียนที่ปราศจากการรับประทานอาหารที่ไม่ดี



- ▶ สร้างสิ่งแวดล้อมในมหาวิทยาลัยที่ดีต่อสุขภาพด้วยการดำเนินการให้ห้องน้ำไปต่อจากห้องน้ำแบบบุ้งเบี้ยวไปที่รูปแบบน้ำ

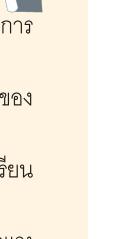
- ▶ ทำให้แน่ใจว่านักเรียนที่มีรูปปั้น ขนาด และสีปัลกษณ์ต่างกันมีคุณค่า และเคราะห์อย่างเท่าเทียมกัน

- ▶ ใช้ความคิดริเริ่มในการดูแลนักเรียนถ้าหากเรียนก่อนก่อนอาหารพุดคุยกับพยาบาลในวิธีที่สนใจและวิพากษ์วิจารณ์และทำให้พยาบาลทราบว่าครูมีความเป็นห่วงเกี่ยวกับพฤติกรรมของพยาบาล

- ▶ จัดเพื่อนที่เป็นประโยชน์เพื่อให้การเรียนรู้ หรือการช่วยเหลือทางอารมณ์ของพยาบาล

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ของนักเรียน

- ▶ ใส่ใจกับผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากEDsต่อประสิทธิภาพการรับรู้ของนักเรียน



- ▶ ครูอาจให้นักเรียนหยุดพักระหว่างเวลาเรียนตามต้องการของนักเรียนเพื่อว่าพยาบาลอาสาช่วยเหลืออาหารได้น้อยลง

- ▶ หากนักเรียนรู้สึกหงุดหงิดในห้องเรียนครูอาจอนุญาตให้นักเรียนใช้ผ้าห่ม หรือม่านอุ่นเพื่อทำให้ร่างกายอบอุ่นได้

- ▶ จัดหาที่พักทำการบ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของพยาบาล

- ▶ ยกเว้นนักเรียนจากชั้นเรียนพิเศษ หรือทำการบัญชาอื่นๆ ตามความต้องการของนักเรียนและข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ



- ▶ ถ้าหากนักเรียนคนใดจำเป็นต้องเข้ารับบริการทางการแพทย์หรือให้คำปรึกษาระหว่างชั้นเรียนครูอาจจัดเตรียมบันทึกบทเรียนให้พยาบาล

- ▶ จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการและข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ

เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

- ▶ ให้บริการช่วยเหลืออย่างเข้มข้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาเร้ายังแรงตามความจำเป็น เช่น จัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคล ดำเนินการทบทวน และติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ

- ▶ ค่อยๆให้ความร่วมมือ และการติดต่อสื่อสารอย่างใกล้ชิดระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ (เช่น บุคลากรผู้ดูแลสุขภาพ นักลังคมสังคม ฯ และนักวิชาชีพไทย เป็นต้น) เพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสภาพการรับประทาน และนำหน้าของนักเรียน

- ▶ หากพบว่ามีน้ำหนัก และภาวะสุขภาพของนักเรียนแย่ลง ควรทุ่มเทติดต่อสื่อสารกับบุคลากรทางการแพทย์โดยเร็ว ที่สุดและขอความช่วยเหลือและติดตามผลของพยาบาล ในเวลาที่เหมาะสม

เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

สำนักการศึกษา



หน้าหลักของสำนักการศึกษา



"SENSE"
ช่องทางการศึกษาแบบบูรณาการ
และการศึกษาพิเศษออนไลน์



"Mental Health @School"
ช่องทางการพัฒนานักเรียน
บนออนไลน์



ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางสังคม
ให้การสนับสนุนแก่นักเรียน



คู่มือทักษะภาษาอังกฤษ
เชิงปฏิบัติการสำหรับครู นักเรียน
และการช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะทางจิต

กรมอนามัย



บริการประเมินเด็ก



บริการสุขภาพเด็ก

กรมสวัสดิการสังคม



สถาบันการจัดการสังคม
แห่งช่องทอง



แหล่งข้อมูลของ
ชุมชนและสายด่วน



หมายเหตุ
โทรศัพท์สำหรับ
สอบถาม
3698 3957

สำนักการศึกษา

- ดำเนินการให้กับการศึกษาพิเศษ

เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

- หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง)

กรมอนามัย

- บริการประเมินเด็ก

บุคลากรสุขภาพนักศึกษา

- บริการสุขภาพนักศึกษา

พดดิกรมการรับประทานอาหารที่ผิดปกติคืออะไร?

โรคความผิดปกติของการกิน (EDs) (รวมถึงโรคเบื้องต้นอาหารเหตุจิตใจหรืออนอร์เซีย (Anorexia Nervosa (AN)) และโรคบุลเมีย เนอโรวิชา หรือโรคลังคอก (Bulimia Nervosa (BN)) หมายถึงความเจ็บป่วยที่หลักหลายที่เกี่ยวข้องกับหัศศนคติ และพฤติกรรมการรับประทานอาหารที่ผิดปกติ ผู้ที่มีความผิดปกติในการรับประทานอาหารอาจกินอาหารในปริมาณมากหรือน้อยก็ได้และมักจะกินลงแล้วกันเรื่อยๆ จนน้ำหนักกู้ป่วยและอาหารมากเกินไป

ผู้ที่เป็นโรค AN มีลักษณะของร่างกายที่ผิดรูปคลิตร่าง และมีความกล้ากับการอ้วนอย่างรุนแรงจนนำไปสู่การอดอาหารมาเกินไป หรือการลดน้ำหนักอย่างรุนแรง ผู้ที่เป็นโรค BN มักจะกินอาหารในปริมาณที่มาก ฯบอยครั้ง และไม่สามารถควบคุมได้ตามด้วยพฤติกรรมการขัดขวางที่ไม่เหมาะสมบางอย่าง (เช่น การอาเจียนด้วยตนเองหรือการใช้ยากระเบยในทางที่ผิด) เพื่อลดเลิกเสียงไม่ให้น้ำหนักเพิ่มขึ้น

EDs อาจเกิดขึ้นกับใครก็ได้ แต่พบได้บ่อยในผู้หญิงมากกว่าชาย อาการทั่วไปของ

EDs ได้แก่:

- ด้านการรับประทาน:
 - การหักมุมอยู่กับน้ำหนักหรือป่วย
 - รู้สึกไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมการกินอาหารได้

- ด้านอารมณ์:
 - การหายใจในด้านองค์รวม
 - อารมณ์ไม่ประปาน (เช่น วิตกกังวล ซึมเศร้า ละอายใจ)

ด้านพฤติกรรม

- การดื่มน้ำอาหารย่างต่อตื่น (เช่น การดื่มน้ำอาหาร ก่อนนอนที่มีอาหารตัวอย่างเดิม)
- การกินน้ำอุ่น
- ออกกำลังกายมากเกินไป แม้พูดไม่ออกเสียง
- ไม่สนใจกิจกรรมทางสังคม หรืองานอดิเรก
- ขาดแรงใจในการเขียน เช่นเขียนหาดเพลงงานในการทำบ้านให้แล้วเสร็จ หรือผลการเรียนลดลง)

โดยไม่มีการรักษาที่เหมาะสม EDs สามารถนำไปสู่ภาวะแทรกซ้อนได้มากนัก มีความเสี่ยหายต่อร่างกายที่ไม่สามารถรักษาด้วยตัวเองได้ หรืออาจเสียชีวิตได้

บทบาทของผู้ปกครอง

ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันมี EDs ฉันควร...

- ขอคำปรึกษา บุคลากรทางจิตเวชให้กับบุตรหลานของคุณ โดยเว็บไซต์เพื่อให้สามารถจัดอบรมการรักษาและการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พ่อแม่
- เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครุประชำชน ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการสนับสนุนที่เหมาะสม

หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็น EDs ฉันควร...

- ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่เหมาะสมเพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พ่อแม่ต้องการ และเข้าร่วมกิจกรรมที่กำหนด (ถ้ามี)
- ร่วมมือเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษให้กับบุตรหลานของคุณโดยเว็บไซต์ รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพ่อแม่ไปยังโรงเรียนเพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- พยายามติดต่อสื่อสารกับทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ที่มีข่าวดีให้กับนักเรียน ครุประชำชนและครุประชำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้และการปรับตัวของพ่อแม่และร่วมกันหารือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสม เมื่อจำเป็น

กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

ชีวิตประจำวัน

- การทำความเข้าใจ EDs ของบุตรหลานและเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับความผิดปกติช่วยทำให้คุณสามารถช่วยเหลือบุตรหลานของคุณได้ดีขึ้น
- ช่วยบุตรหลานของคุณกำหนดกิจวัตรของเวลาอาหาร เช่น กินอาหาร 3 มื้อต่อวัน และเข้มงวดตามปกติ
- เป็นแบบอย่างที่มีทัศนคติที่ดีต่ออาหาร และการรับประทาน การออกกำลังกาย และน้ำหนัก แล้วให้รู้ว่ามีสุขภาพดี เช่น ห้ามลดน้ำหนักหรือลดมื้ออาหาร รับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วน และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อรักษาสุขภาพดี
- แสดงการยอมรับชูป่าร่าสีที่แตกต่างกัน ป้องกันจากการสร้างความคิดเห็นที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับน้ำหนักกู้ป่วยรูปลักษณ์หรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเฉพาะของเด็ก

- สอนบุตรหลานของคุณถึงวิธีการจัดการกับผู้ร่วมเดินทางจากครอบครัวที่ดี (เช่น พูดคุย “ไม่” กับบุคคลที่ไม่ดี หรือความช่วยเหลือจากเพื่อน หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้)
- มีส่วนร่วมกิจกรรมทางสังคมกับบุตรหลานของคุณที่ไม่เน้นน้ำหนักหรือรูปลักษณ์

ทักษะการติดต่อสื่อสาร และการจัดการอารมณ์

- พัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้สามารถจัดอบรมการรักษาและการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พ่อแม่
- EDs สามารถรักษาได้ และเรียกกลับคืนมาได้ อย่าพิพากษ์วิจารณ์ หรือตัดหนินิพนธิกิริมของพ่อแม่
- ช่วยบุตรหลานของคุณแสดงความคิดเห็นได้ด้วยวิธีการต่างๆ เช่นเดินเล่นพัฒนาการของคุณครู ความคิดเห็นที่ดี หรือทำการออกกำลังกายเพื่อคลายล้ามเมื่อเพิ่มขึ้นที่ลีสันแทนการรับประทานอาหาร

การสร้างค่านิยมเชิงบวก

- ช่วยให้บุตรหลานของคุณเข้าใจถึงคุณค่าในตนของผู้คน ไม่เน้นน้ำหนัก ไปที่จุดแข็ง และคุณลักษณะด้านบวกของพ่อแม่ เช่น ความเมตตา และความเห็นอกเห็นใจมากกว่ารูปลักษณ์ของพ่อแม่
- ช่วยบุตรหลานของคุณตรวจสอบข้อความที่พ่อแม่ได้รับจากสื่อ และเพื่อนเกี่ยวกับการดูแลอาหาร รูปลักษณ์ในอดีต หรือ “ร่างกายที่สมบูรณ์” อย่างมีวิจารณญาณ

มาตรการช่วยเหลือและกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:

ช่วยให้นักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- เมื่อนักเรียนรู้สึกกังวลและเครียดมากให้พ่อแม่และผู้ปกครองในสถานที่ปลดปล่อย และเรียนรู้สิ่งที่ดี
- เมื่อนักเรียนสำเร็จการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา ให้มั่นใจว่าจะเรียนรู้ในวิชาพิเศษเพื่อที่จะเปลี่ยน และให้ทางเลือกสำหรับการเปลี่ยนในห้องเปลี่ยนเดือด้าหรือสถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัวมากขึ้น
- ช่วยให้นักเรียนรับประทานอาหารอย่างเหมาะสมและดีต่อสุขภาพ มื้ออาหารที่แตกต่างกันตามความต้องการของนักเรียน (เช่น กินอาหารกับนักเรียนคนอื่นตามปกติ กับเจ้าหน้าที่แนะนำและรับประทานอาหารที่ดี เป็นต้น)