



## มาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์

โดยทั่วไป โรงเรียนอาจให้การช่วยเหลือตามความต้องการของนักเรียนแต่ละคนดังต่อไปนี้:



### ช่วยนักเรียนปรับตัวในโรงเรียน

- หารือกับทีมแพทย์เพื่อพัฒนามาตรการช่วยเหลือ และกลยุทธ์ที่เหมาะสมสำหรับนักเรียน เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถรับมือกับอาการประสาทหลอน และอาการหลงผิดของพวกเขาในโรงเรียนได้
- ช่วยนักเรียนใช้กลยุทธ์ที่ใช้ในการรักษาทางจิตใจในโรงเรียน เพื่อปรับปรุงความสามารถของพวกเขาในการแยกแยะระหว่างความคิด กับความเป็นจริง
- ให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมในชั้นเรียนตามความสามารถและสภาพของพวกเขาเพื่อไม่ให้พวกเขาตกอยู่ภายใต้ความกดดันมากเกินไป
- จัดการงานประจำและข้อกำหนดการเข้าเรียนอย่างยืดหยุ่นตามสภาพ และความต้องการของนักเรียน

### ช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากันได้ และติดต่อสื่อสารกับครู และเพื่อน

- สร้างวัฒนธรรมโรงเรียนที่เพิ่มความเข้าใจของครูและนักเรียนเกี่ยวกับโรคจิตเวชและยอมรับนักเรียนที่มีภาวะจิตเวชโดยมีวิธีคิดแบบองค์รวม
- ครูควรแสดงความห่วงใยนักเรียนที่เป็นโรคจิตเวชบ่อยขึ้นเช่นการชมเชย และการชี้ให้เห็นถึงการปรับปรุงของพวกเขาอย่างชัดเจนหรือเขียนคำให้กำลังใจแก่พวกเขา
- จัดเพื่อนที่เป็นประโยชน์เพื่อช่วยเหลือนักเรียนที่มีภาวะจิตเวช และให้การช่วยเหลือด้านวิชาการ



### การมีส่วนร่วมของนักเรียนในกิจกรรมการเรียนรู้

- ให้การช่วยเหลือในการเรียนรู้ที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนที่ต้องการลดการใช้ความจำ สมาธิ และการจัดระเบียบให้น้อยลง
- ให้คำแนะนำสั้นๆและทำซ้ำเมื่อจำเป็นหรือให้ตัวอย่างหรือสิ่งกระตุ้นทางสายตา
- ปรับความคาดหวังที่มีต่อนักเรียนตามความสามารถของพวกเขาและแบ่งงานออกเป็นส่วนย่อยๆรวมถึงสอนให้พวกเขาใช้วิธีการจัดระเบียบและตัวช่วยในการจำเพื่อประมวลผลสื่อการเรียนรู้ในชั้นเรียน จัดหาที่พักทำที่บ้านตามความต้องการของนักเรียนเพื่อลดแรงกดดันของพวกเขา
- จัดให้มีการสอบพิเศษตามความต้องการและข้อเสนอแนะของนักเรียนจากผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ

### เสริมสร้างการช่วยเหลือ และความ ร่วมมือระหว่างบ้านกับโรงเรียน

- ให้บริการช่วยเหลืออย่างเข้มข้นแก่นักเรียนที่มีปัญหาร้ายแรงตามความจำเป็น เช่น จัดทำแผนการเรียนรู้รายบุคคล ดำเนินการ ทบทวน และติดตามผลอย่างสม่ำเสมอ
- รักษาความร่วมมือ และการติดต่อสื่อสารอย่างใกล้ชิดระหว่าง โรงเรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ (เช่น บุคลากรผู้ดูแลสุขภาพ นักสังคมสงเคราะห์และนักจิตวิทยาเป็นต้น) เพื่อให้ทราบถึง การติดตามผล และสถานการณ์การใช้จ่ายของนักเรียน
- ถ้านักเรียนมีอาการกำเริบอีกครั้ง โรงเรียนควรติดต่อ ครอบครัวของพวกเขาและเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์โดยเร็วที่สุดเพื่อขอความช่วยเหลือที่เหมาะสม

### เว็บไซต์ที่เป็นประโยชน์

#### สำนักงานการศึกษา



หน้าหลักของสำนักงานศึกษา



"SENSE" ข้อมูลการศึกษาแบบบูรณาการ และการศึกษาพิเศษออนไลน์



"Mental Health @School" ข้อมูลสุขภาพจิตของนักเรียนบนออนไลน์



คู่มือการปฏิบัติงานเกี่ยวกับแนวทางตั้ง โรงเรียนสู่การศึกษาระบบบูรณาการ



คู่มือทรัพยากรสำหรับครู เรื่องการเข้าใจ และการช่วยเหลือเด็กนักเรียนที่มีภาวะทางจิต



บริการประเมินเด็ก



บริการสุขภาพนักศึกษา

#### เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล



บริการประเมินเบื้องต้นสำหรับคนหนุ่มสาวที่มีภาวะจิตเวชในขั้นเริ่มต้น (EASY) แหล่งข้อมูลของชุมชนและสายด่วน

#### กรมสวัสดิการสังคม



#### สำนักงานการศึกษา

- คำถามทั่วไปเกี่ยวกับการศึกษาพิเศษ 3698 3957

#### เจ้าหน้าที่โรงพยาบาล

- หน่วยงานสุขภาพจิตโดยตรง (24 ชั่วโมง) 2466 7350
- บริการประเมินเบื้องต้นสำหรับคนหนุ่มสาวที่มีภาวะจิตเวชในขั้นเริ่มต้น (EASY) 2928 3283

#### กรมอนามัย

- บริการประเมินเด็ก 2246 6659
- บริการสุขภาพนักศึกษา 2349 4212

# 思覺失調

โรคย้ำคิดย้ำทำ



## วิธีการช่วยเหลือเด็กที่มีภาวะจิตเวช

“การดูแลชุดการศึกษา ผู้ปกครองสุขภาพจิตของเด็ก”



## “โรควิตกกังวล” คืออะไร?

โรควิตกกังวล(รวมทั้งโรคจิตเภทโรคจิตหลงผิดเป็นต้น)เป็นโรคทางสมองชนิดหนึ่งเนื่องจากความผิดปกติของเครือข่ายเส้นประสาทสมองทำให้ “ความคิด” และ “การรับรู้” เกิดความปั่นป่วน ซึ่งนำไปสู่อารมณ์ คำพูด และพฤติกรรมที่ผิดปกติของบุคคล “ความคิด” หมายถึงเนื้อหาและการจัดระเบียบความคิด ขณะที่ “การรับรู้” หมายถึง ความรู้สึกที่สัมผัสได้จากอวัยวะประสาทสัมผัสทั้งห้าที่แตกต่างกันเมื่อป่วยเป็นโรควิตกกังวล ผู้คนไม่สามารถเข้าใจความเป็นจริงรอบตัวได้อย่างถูกต้อง พวกเขาไม่สามารถควบคุมความคิดและความรู้สึกของพวกเขาเองได้ดังนั้นจึงแสดงตัวตนที่แท้จริงของพวกเขาออกมาให้เห็นได้อย่างชัดเจน

## อาการทั่วไปของโรควิตกกังวลมีดังต่อไปนี้:

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



## บทบาทของผู้ปกครอง

## ถ้าฉันสงสัยว่าลูกของฉันเป็นโรควิตกกังวลฉันควร...

- ▶ ขอคำปรึกษาและประเมินผลทางจิตเวชให้บุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุด เพื่อให้สามารถจัดอบรมการรักษา และการช่วยเหลือที่เหมาะสมแก่พวกเขา
- ▶ เริ่มติดต่อกับผู้ประสานงานความต้องการพิเศษทางการศึกษา (SENCO) ครูประจำชั้น ทีมแนะแนวโรงเรียน หรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม



## หลังจากที่ลูกของฉันได้รับการประเมินว่าเป็นโรควิตกกังวล ฉันควร...

- ▶ ร่วมมือกับบุคลากรผู้ดูแลสุขภาพในการดำเนินการตามแผนการรักษาที่แนะนำเพื่อให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณได้รับการรักษาตามที่พวกเขาต้องการ และใช้ยาตามที่กำหนด (ถ้ามี)
- ▶ ริเริ่มเพื่อให้โรงเรียนทราบข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการด้านการศึกษาพิเศษของบุตรหลานของคุณโดยเร็วที่สุด รวมถึงการส่งรายงานทางจิตเวชของพวกเขาไปยังโรงเรียน เพื่อจัดเตรียมบริการช่วยเหลือที่เหมาะสม
- ▶ คอยติดต่อสื่อสารกับทีมแนะแนวโรงเรียนหรือนักสังคมสงเคราะห์ของโรงเรียน SENCO ทีมช่วยเหลือนักเรียนครูประจำชั้นและครูประจำวิชาเพื่อทำความเข้าใจสภาพการเรียนรู้และการปรับตัวของพวกเขาและร่วมกันหารือเกี่ยวกับกลยุทธ์การสนับสนุนที่เหมาะสมเมื่อจำเป็น



## กลยุทธ์ต่อไปนี้อาจได้รับการพิจารณาเมื่อช่วยเหลือบุตรหลานของคุณ:

### ▶ การจัดการติดตามผลทางการแพทย์และการจัดการด้านยา



- ▶ ยามีบทบาทสำคัญที่สุดในการรักษาโรควิตกกังวลของคุณควรพบบุตรหลานของคุณเข้าพบจิตแพทย์เพื่อติดตามผลให้ตรงเวลารับประทานยาตามคำแนะนำและสังเกตความคืบหน้าของพวกเขาหลังจากรับประทานยา
- ▶ เพื่อลดโอกาสของการเกิดโรคกำเริบขึ้นอีกแม้ว่าความเจ็บป่วยของบุตรหลานของคุณจะคงที่แล้วก็ตาม พวกเขาควรรับประทานยาตามคำแนะนำของแพทย์ต่อไป และไม่ควรรล็ด หรือหยุดยาด้วยตัวเอง

### ▶ การจัดการสิ่งแวดล้อม และกิจกรรมประจำวัน

- ▶ ลดจำนวนสิ่งของภายในบ้านที่อาจก่อให้เกิดการควมรำคาญต่อบุตรหลานของคุณ
- ▶ ตามสภาพของบุตรหลานของคุณ พยายามจัดจำนวนครอบครัวให้สม่ำเสมอและเหมาะสมหรือกิจกรรมทางสังคมสำหรับพวกเขา เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกีดกันออกจากสังคมมากเกินไป

### ▶ ทักษะการติดต่อสื่อสาร

- ▶ ใจเย็นๆ ในขณะพูด และหลีกเลี่ยงการกระตุ้นอารมณ์ของบุตรหลานของคุณ
- ▶ ใช้ประโยคง่ายๆ เพื่อสื่อสารโดยตรงกับบุตรหลานของคุณแสดงความคิดและความรู้สึกของคุณอย่างชัดเจนและพูดสิ่งที่คุณพูดซ้ำเมื่อจำเป็น
- ▶ แสดงความกังวล ยอมรับผ่านการกระทำ และคำพูด เช่นการใช้เวลากับบุตรหลานของคุณมากขึ้นหรือการเขียนบันทึกให้กำลังใจ
- ▶ กล่าวชมเชยบุตรหลานของคุณในความเข้มแข็ง และความพยายามที่พวกเขาได้ทำ และกระตุ้นให้พวกเขาตรงต่อเวลาเพื่อเพิ่มความมั่นใจของพวกเขา

- ▶ เมื่อบุตรหลานของคุณประสบปัญหาหาสอนให้พวกเขาแก้ไขปัญหาทีละขั้นตอนด้วยกลยุทธ์การแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ
- ▶ ในขณะที่ตอบรับกับอาการประสาทหลอนและอาการหลงผิดของบุตรหลานของคุณควรฟังประสบการณ์ของพวกเขาด้วยความอดทน เข้าใจความรู้สึกของพวกเขาที่จะถูกรบกวนจากอาการป่วยและหลีกเลี่ยงการโต้เถียงกับพวกเขาเกี่ยวกับความจริงของการประสาทหลอนและอาการหลงผิดเหล่านั้นในขณะที่เดี่ยวก่อนคุณไม่จำเป็นต้องแสดงว่าคุณเข้าใจความรู้สึกในอาการประสาทหลอนและอาการหลงผิดของพวกเขา

### ▶ การจัดการอารมณ์



- ▶ เข้าใจและยอมรับความรู้สึกของบุตรหลานของคุณและแนะนำพวกเขาใช้วิธีหรือประโยคที่เหมาะสมเพื่อแสดงความรู้สึกของพวกเขา
- ▶ แนะนำบุตรหลานของคุณใช้วิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสม เช่น การหายใจลึกๆ และการออกกำลังกายเพื่อความผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวลเมื่อเกิดอาการประสาทหลอน และอาการหลงผิด

### ▶ การจัดการครอบครัว

- ▶ รักษาระเบียบวินัยในเชิงบวกและหลีกเลี่ยงการปกป้องหรือการวิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมของบุตรหลานของคุณมากเกินไป
- ▶ ปรับความคาดหวังและมาตรฐานของคุณที่มีต่อบุตรหลานของคุณตามความสามารถของพวกเขา
- ▶ ในระหว่างการรักษา คุณสามารถกระตุ้นให้พวกเขาเรียนรู้ที่จะดูแลตัวเองเพื่อพัฒนาความสามารถในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตัวของพวกเขาเอง

## นอกจากการดูแลสภาพของบุตรหลานของคุณแล้ว ผู้ดูแลควรใส่ใจกับสุขภาพจิตของตนเองด้วย ดังนั้น คุณอาจ:



- ▶ พัฒนารูปแบบการจัดการความเครียดด้วยตนเองที่มีประสิทธิภาพ และรักษาสมดุลทางร่างกาย และจิตใจเพื่อส่งเสริมให้พวกเขาเติบโตขึ้น
- ▶ ใช้ทรัพยากรชุมชนให้เกิดประโยชน์หรือแบ่งปันงานดูแลเด็กกับสมาชิกในครอบครัว
- ▶ เข้าร่วมกลุ่มช่วยเหลือสำหรับสมาชิกในครอบครัว แบ่งปันปัญหา และประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่ม

