

เรียนรู้..พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น



วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่สำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางชีววิทยาและจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาสมองและพฤติกรรมเสี่ยง ในช่วงนี้สมองกำลังพัฒนาอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในส่วนของกลีบหน้าสมอง (Prefrontal cortex) ที่มีบทบาทในการควบคุมการตัดสินใจและการยับยั้งพฤติกรรม ความไม่สมดุลระหว่างการทำงานของสมองส่วน limbic ที่มีการทำงานอย่างมาก กับสมองส่วน PFC ที่กำลังค่อยๆ พัฒนา ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การชกต่อย การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน หรือการเสพยา และติดแอลกอฮอล์ได้มากกว่าวัยรุ่นผู้ใหญ่ที่สมองส่วน PFC มีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์

การเข้าใจพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถนำทางชีวิตของตนไปในทิศทางที่ดี การสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และสังคม สามารถช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะในการตัดสินใจที่ดีขึ้น และลดความเสี่ยงต่อพฤติกรรมที่อาจนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้

ข้อมูลจาก ผศ.ดร.ยิ่งรัก บุญดำ ช่วยบุญภาควิชาสารีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล เปิดเผยว่า ในทุกๆ วันสมองของมนุษย์เราต้องทำงานอย่างซับซ้อนเพื่อที่จะทำให้เราไปถึงเป้าหมายต่างๆ ที่วางไว้ โดยการที่เราจะไปถึงเป้าหมายได้นั้น ต้องอาศัยความสามารถพิเศษของสมองที่เรียกว่า Executive functions (EFs) คำว่า “Executive” มีความหมายสัมพันธ์กับคำกริยา “to execute” ซึ่งแปลว่า



กระทำ หรือปฏิบัติ ดังนั้น EFs เปรียบเหมือนวิธีการที่เราจำเป็นต้องลงมือกระทำเพื่อไปให้ถึงเป้าหมายของเรา เช่นเดียวกับการที่เราต้องทำงานที่ได้รับมอบหมายให้เสร็จสมบูรณ์ภายในระยะเวลาที่กำหนดไว้นั่นเอง EFs จึงเป็นทักษะที่ช่วยให้มนุษย์เรามีความต้องการ ความปรารถนา และสามารถลงมือทำงานบรรลุเป้าหมาย โดยการที่เราจะจัดระเบียบความคิด วางแผน และลงมือทำงานสำเร็จได้นั้นจำเป็นต้องอาศัย 3 องค์ประกอบหลักของ EFs คือ

● การยับยั้งไตร่ตรอง (inhibition)

เป็นความสามารถของสมองในการควบคุมความสนใจ พฤติกรรม ความคิด และอารมณ์ รวมถึงการป้องกันการตอบสนองที่ไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ตรงหน้า การยับยั้งจะช่วยพาเราออกห่างจากการกระทำที่หุนหันพลันแล่น หรือลุ่มเสี่ยง ส่งผลให้เราได้รับรู้ว่าการกระทำใดเหมาะสมและจำเป็นที่สุด ณ ขณะนั้น ยกตัวอย่างเช่น สมมติว่าเรากำลังข้ามถนนตรงทางม้าลาย ทันใดนั้นเรามองเห็นรถขับมาเร็วและไม่มีที่ท่าว่าจะหยุด เราจะหยุดข้ามถนนทันที การแสดงออกที่เกิดขึ้นนั้นจัดเป็นการยับยั้งพฤติกรรม แต่หากเป็นสถานการณ์ที่เราต้องการออมเงินให้ถึงเป้า แต่ดันไปเจอกระเป๋าที่อยากได้ ผลลัพธ์สุดท้ายคือเราไม่ซื้อกระเป๋า เพื่อต้องการให้เป้าหมายการออมเงินสำเร็จลุล่วง พฤติกรรมที่เกิดขึ้นจัดเป็นการยับยั้ง หรือควบคุมความคิด เป็นต้น

● การแก้ไขข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน (updating)

เป็นความสามารถของสมองในการจดจำและแก้ไขข้อมูล ณ ขณะนั้น ให้เป็นปัจจุบัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่องานที่กำลังลงมือทำอยู่ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราถามทางไปตลาด เราจะต้องจดจำเส้นทางตามคำบอกเล่า และเมื่อเราเดินทางผ่านทางแยกแรก เราจะต้องนึกไว้เสมอว่าแยกต่อไปอยู่ตรงไหน และต้องเดินเลี้ยวทิศทางใด เป็นต้น

● การปรับเปลี่ยนหรือยืดหยุ่นทางความคิด (shifting) เป็นความสามารถของสมองในการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ด้วย



การเปลี่ยนความสนใจจากสิ่งที่กำลังทำอยู่ไปยังกิจกรรมใหม่ที่มีความสำคัญมากกว่า ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่เรากำลังพิมพ์ข้อความในโทรศัพท์ แล้วมีเพื่อนเดินมาคุยด้วย เราจะหยุดความสนใจจากโทรศัพท์ และพุ่งความสนใจไปพูดคุยกับเพื่อนแทน เป็นต้น

วัยรุ่น ช่างวัยของการพัฒนาสมองและแสดงพฤติกรรมเสี่ยง

การยับยั้ง การแก้ไขข้อมูล และการปรับเปลี่ยนความคิด เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำหรับความสามารถในการวางแผนต่างๆ (เช่น วางแผน การทำกิจกรรม) การใช้เหตุผล (เช่น การถกเถียงกันโดยใช้ข้อโต้แย้งที่ดี) และการแก้ปัญหา (เช่น การหาคำตอบในสมการเลขคณิต) ของมนุษย์

โดยทักษะ EFs จะเริ่มพัฒนาตั้งแต่ช่วงวัยเด็กและพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนสมบูรณ์เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งการพัฒนาทักษะดังกล่าวจะสอดคล้องกับการพัฒนาการทำงานของสมองกลีบหน้าส่วนต้น (Prefrontal cortex หรือ PFC) โดยสมองส่วน PFC เปรียบเหมือนเจ้านายของ EFs มีหน้าที่หลักทำให้มนุษย์เรามีความสามารถในการใช้เหตุผลวางแผน และบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ร่วมกับการทำงานของสมองส่วนอื่นๆ

ถึงแม้ว่าสมองส่วน PFC จะมีการพัฒนาตลอดเวลา แต่การพัฒนาของสมองส่วนนี้จะเป็นไปอย่างช้าๆ เมื่อเปรียบเทียบกับสมองส่วนอื่น โดยเฉพาะเมื่อเทียบกับสมองส่วน Limbic หรือสมองส่วนอารมณ์ที่พัฒนาอย่างสมบูรณ์ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น สมองส่วน limbic จะเกี่ยวข้องกับการแสดงออกทางอารมณ์ การตอบสนองต่ออารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น การแสวงหาความสุขความพึงพอใจ รวมถึงการแสวงหาประสบการณ์ที่แปลกใหม่ โดยในช่วงวัยรุ่นนั้น สมองส่วน limbic จะเป็นตัวขับเคลื่อนพฤติกรรมของเราให้เข้าหาตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความพึงพอใจมากกว่าตัวกระตุ้นชนิดอื่น เช่น อาหาร เพศ การพนัน และยาเสพติด เป็นต้น ดังนั้น ในช่วงเวลานี้สมองส่วน limbic จะมีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเหนือกว่าสมองส่วน PFC

ในทางกลับกัน ช่วงวัยผู้ใหญ่เป็นช่วงวัยที่สมองส่วน PFC มีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น เมื่อผู้ใหญ่มีความต้องการที่จะทำพฤติกรรม

บางอย่างที่เสี่ยง เช่น การกระโดดจากที่สูง การดื่มพัน การขับรถเร็ว ผู้ใหญ่จะสามารถพิจารณาถึงผลที่จะตามมาและใช้สติในการตัดสินใจว่าจะทำตามความต้องการเหล่านั้นหรือไม่ ซึ่งในวัยรุ่นความสามารถในการควบคุมแรงกระตุ้นและความต้องการเหล่านี้มีน้อยกว่า เนื่องจากความไม่สมดุลระหว่างการทำงานของสมองส่วน limbic (ที่มีการทำงานอย่างมาก) กับสมองส่วน PFC (ที่กำลังค่อยๆ พัฒนา) ด้วยสาเหตุดังกล่าว จึงส่งผลให้วัยรุ่นมีโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การชกต่อย การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน หรือการเสพยาและติดแอลกอฮอล์ ได้มากกว่าวัยผู้ใหญ่ที่สมองส่วน PFC มีการพัฒนาอย่างสมบูรณ์แล้วนั่นเอง

ดังนั้น เพื่อจะลดโอกาสในการแสดงพฤติกรรมที่เสี่ยง การพัฒนาทักษะ EFs ผ่านทางการฝึกการยับยั้งไตร่ตรอง เสริมสร้างความจำ ควบคุมความสนใจ รวมถึงการเพิ่มความยืดหยุ่นทางความคิด จึงเป็นวิธีการที่เหมาะสมในการส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถใช้สติในการขับเคลื่อนชีวิตประจำวันได้ หาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/service.php>

ผศ.(พิเศษ)ดร.ภก.อภิสิทธิ์ จัตรทานนท์
ประธานกรรมการ มูลนิธิคุณแม่คุณภาพ