

โรคสมาธิสั้น...แนวคิดในการดูแลลูกที่เป็นเด็กสมาธิสั้น

รองศาสตราจารย์ ดร.ศรีจันทร์ พรจิราศิลป์

ภาควิชาเภสัชวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

โรคสมาธิสั้น (ADHD, Attention Deficit Hyperactivity Disorder) เป็นภาวะผิดปกติทางจิตเวชที่พบบ่อยในวัยเด็ก (อายุ 3-7 ปี) ประกอบด้วยการมีช่วงสมาธิสั้นกว่าปกติ ไม่สามารถควบคุมสมาธิและการเคลื่อนไหวของตนเอง ซุกซนมาก วอกแวกง่าย อยู่ไม่นิ่ง ไม่สามารถนั่งทำงานให้สำเร็จ ล่วงควบคุมตัวเองไม่ได้ พูดคุยตลอด พูดไม่หยุด ไม่สามารถรอคอยสิ่งที่ตัวเองต้องการได้ ชอบขัดจังหวะเวลาที่ผู้อื่นพูดคุยกัน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ไม่มีความพยายามในการทำงานที่ต้องใช้ทักษะ ไม่สามารถตั้งใจฟังและเก็บรายละเอียดจากการสนทนา มีปัญหาในการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ ทำหรือตอบสนองต่อสิ่งเร้าโดยที่ไม่ได้ยั้งคิด

สาเหตุที่แท้จริงของโรคสมาธิสั้นยังไม่เป็นที่ทราบแน่ชัด แต่เชื่อว่าสาเหตุของการเกิดโรคนี้ประกอบด้วยหลายสาเหตุร่วมกัน เช่น สมอบางส่วนมีการทำงานน้อยกว่าปกติ ความผิดปกติของระดับสารสื่อประสาท ในสมองเช่น dopamine ความผิดปกติของต่อมไทรอยด์ ความผิดปกติทางพันธุกรรม การไหลเวียนของเลือดที่ไปเลี้ยงสมองผิดปกติ นอกจากนี้การได้รับสารตะกั่วในสิ่งแวดล้อม แม่ที่สูบบุหรี่ ดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติดระหว่างตั้งครรภ์ อาจส่งผลเสียต่อพัฒนาการ ของสมองเด็ก

เมื่อแพทย์วินิจฉัยแยกโรคอื่นที่มีลักษณะใกล้เคียงออกแล้ว และแน่ใจว่าเด็กเป็นโรคสมาธิสั้น แพทย์จะให้เด็กรับประทาน ยาเพื่อช่วยลดความอยู่ไม่นิ่งของเด็กและช่วยให้เด็กมีสมาธิในการเรียนและทำงาน แต่ยาที่ใช้รักษาเด็กสมาธิสั้นนั้นมิได้ไปรักษาที่สาเหตุของโรค ยาเพียงแต่ช่วยควบคุมอาการของโรค ฉะนั้น พ่อแม่จำเป็นต้องเรียนรู้การดูแลลูก เพื่อช่วยประคับประคองความรู้สึก ของเด็ก ช่วยให้เด็กอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม และมีพฤติกรรมที่เหมาะสม

ประสบการณ์ในการดูแลลูกที่เป็นเด็กสมาธิสั้น

สิ่งที่จะบรรยายต่อไปนี้เป็นประสบการณ์ในการดูแลลูกที่เป็นเด็กสมาธิสั้นของผู้เขียนเอง ในฐานะแม่ของเด็กสมาธิสั้นผู้เขียนเข้าใจดีว่าพ่อแม่ของเด็กสมาธิสั้นประสบกับปัญหาอะไรกันบ้าง ทุกข์ใจเพียงไร จึงอยากนำประสบการณ์ในการดูแลลูกของตนเองมาถ่ายทอด แต่ผู้เขียนมิบังอาจที่จะเรียน

ว่าผู้เขียนประสบความสำเร็จในการดูแลลูก เพราะลูกไม่ได้มีหน้าที่การงานที่มีเกียรติ ไม่ได้เป็นที่ยกย่องสรรเสริญของสังคม แต่อย่างน้อยลูกก็ไม่ได้สร้างความทุกข์ใจให้พ่อแม่ ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่า เพียงเท่านี้พ่อแม่ของเด็กสมารถสันทีน่าจะพอใจแล้ว

เนื่องจากลูกเป็นเด็กสมาธิสั้น จึงตั้งปณิธานว่า ต้องพัฒนาลูกให้สามารถดูแลตัวเองได้เหมือนเด็กปกติ และไม่ตั้งความหวัง ว่าเขาต้องเรียนจบสาขาวิชาดี ๆ ทำงานมีเกียรติ แต่จะอบรมดูแลให้ลูกเป็นคนที่ดีดี ทำดี เป็นคนที่มีประโยชน์ เพราะฉะนั้น ในช่วงที่เรียนประถมและมัธยม แม่สอบไม่ผ่านก็วิพากษ์ไม่เคยตำหนิ (ไม่มีใครอยากเกิดมาไม่เก่ง ลูกก็อยากเรียนเก่ง-ฉลาด แต่ฟ้าประทานมาให้เพียงเท่านี้ เราก็ต้องใช้ต้นทุนที่ตัวเรามีให้ดี การสอบไม่ผ่านลูกเองก็ทุกข์ใจเองอยู่แล้ว) แต่ให้กำลังใจ และไม่กดดันลูก พยายามหาวิธีผ่อนภาระการเรียนของลูก เช่น ให้เรียนบางวิชาล่วงหน้าตอนปิดเทอม ระหว่างเรียนหาอาจารย์ช่วยสอน-ทบทวนให้ลูกโดยลูกมักเน้นว่าอยากติวตัวต่อตัว ก็ต้องทำให้ได้ เพราะสัญญา กับลูกว่า ถ้าอยากได้อะไรที่เป็นสิ่งดี ๆ แม่สัญญาว่าจะต้องทำให้ลูก ตอนสอบเข้ามหาวิทยาลัย สังเกตความถนัด/ความชอบของลูก แล้วถามความสมัครใจว่า ถ้าเรียนสาขาวิชาแบบนี้จะเรียนอะไร จบแล้วทำงานอะไร ให้ลูกตัดสินใจเองว่าอยากเรียนอะไร ลูกจึงเรียนมหาวิทยาลัยอย่างตั้งใจมาก ๆ และสนุก สอบผ่านทุกวิชา ไม่เคยมีปัญหา เคยบอกลูกคนเดียวว่า คนอื่นเขาโชคดี เกิดมาเรียนเก่ง เขาอ่านหนังสือ 2-3 รอบก็สอบได้ แต่ถ้าสมองเราสู้เขาไม่ได้ เราก็ต้องขยัน ถ้าอ่านหนังสือ 10 รอบ แม่มั่นใจว่าลูกสอบได้ ไม่อยากเชื่อว่า ตั้งแต่นั้น ลูกอ่านหนังสือทุกวันตั้งแต่วันแรกที่เปิดเทอม จนถึงวันที่สอบ ทุกวิชาลูกอ่านทบทวนไม่ต่ำกว่า 10 รอบจริงๆ และลูกก็ภูมิใจในความสำเร็จของตนเอง ซึ่งได้จากความเพียร และจากประสบการณ์ในการเรียน ทำให้ลูกเป็นคนที่ได้รับผิดชอบในการทำงาน ปัจจุบัน ลูกไปถึงที่ทำงานก่อน 7.30 น พอห้องทำงานเปิด ก็เริ่มทำงานตั้งแต่เช้า ช่วงเที่ยงไม่เคยออกไปรับประทานอาหารแล้วกลับมาหลัง 13.00 น ไม่เคยกลับบ้านก่อนเวลา ไม่จำเป็นจะไม่กลางานเด็ดขาด ในด้านครอบครัว สอนลูกว่าต้องกตัญญูผู้ใหญ่ โดยเฉพาะคุณยายที่ช่วยแม่ดูแลลูก เพราะฉะนั้นวันหยุด บางทีลูกจะพาคุณยายไปเที่ยว เวลาเดินในห้างสรรพสินค้า ลูกจะคอยจูงคุณยายตลอดเวลา อาจารย์ที่โรงเรียนสมัยมัธยมชมลูกให้ฟังว่า ลูกน่ารักมาก โทรศัพท์ไปเยี่ยมเยียนอาจารย์ อาจารย์บอกว่า จบไปตั้งหลายปียังจำอาจารย์ได้หรือนี้ ลูกตอบว่า “ต้องจำได้ซิครับ อาจารย์สอนผมมา ถ้าไม่มีอาจารย์ ผมก็ไม่มีความรู้ สำหรับผม อาจารย์มีพระคุณมาก ตลอดชีวิตนี้ผมก็ไม่ลืมวันลืมอาจารย์”

ด้วยความสัตย์จริง แอบร้องไห้มานับครั้งไม่ถ้วน เมื่อมีคนพูดดูถูกเหยียดหยามลูก สงสารเขา แต่บอกตัวเองตลอดเวลาว่าต้องอดทน เราต้องทำให้ดีที่สุด ประคับประคองจิตใจลูกไว้ อย่าให้เขาทุกข์มากจนไม่อยากปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น ต้องให้กำลังใจและชมเขา บ่อยครั้งที่ยกมือไหว้ขอโทษผู้ที่บอกว่าลูกทำไม่ถูกใจเขา ก็ยอมรับกับเขาไปเถิดว่าเราสอนลูกไม่ดีพอ เพราะเราไม่สามารถทราบว่าจะลูกจะพบ

เหตุการณ์อะไร เด็กสมาธิสั้นมักไม่สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าที่ไม่เคยประสบมา ที่คาดการณ์ว่าจะเกิดก็อธิบายและบอกลูกไว้ก่อนว่าต้องทำอะไร แต่สิ่งที่เสียใจคือ มีคนไม่น้อยที่ไม่ให้โอกาสเด็กซ้ำเติม ปรักปรำ ก็อย่าไปโกรธเขา คนทำดีต้องได้ดี พยายามทำความดีเพื่อเป็นกุศลส่งให้ลูกพบผู้มีเมตตา คนที่ร้ายกับลูก ช่างเขา พ้ามิตา และสักวันหนึ่งถ้าลูกเขาโดนบ้าง เขาจะรู้ว่าคนที่เป็นแม่เจ็บปวดแค่ไหน ไม่ต้องตอบโต้ แต่ดูแลและปกป้องลูกจากคนใจดำพวกนี้ ที่สำคัญมากคือ เวลาใครมาต่อว่าหรือฟ้องว่าลูกทำอะไรไม่ถูกต้อง อย่าเพิ่งโกรธ อย่าด่วนทำโทษลูก ได้โปรดทราบว่ามีผู้ไม่หวังดีไม่น้อย ใจเย็นๆ ค่อยๆ ถามความจริงจากลูก เราต้องบอกลูกว่าให้เล่าความจริงกับพ่อแม่ พ่อแม่ไม่ทำโทษลูก แต่จะบอกลูกว่าที่เข้าไปถูกหรือผิด และที่ถูกต้องควรทำอย่างไร

ถ้าถามว่ารู้สึกอย่างไรกับลูกในทุกวันนี้ คำตอบคือ ปลื้มใจที่สร้างเขาได้ขนาดนี้ ปรินญาบัตรที่ลูกได้รับคือของขวัญล้ำค่าที่ลูกมอบให้ แต่ของขวัญที่มีค่าที่สุดจากลูกคือ การที่เขาเป็นคนดี กตัญญูรู้คุณคน ตั้งใจทำงาน รู้จักอดออม ไม่เคยคิดร้ายใคร

จึงอยากเรียนคุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเป็นเด็กสมาธิสั้นว่า อย่ารังเกียจ อย่าทอดทิ้งลูกหรือเก็บลูกไว้แต่ในบ้าน เขาเป็นเด็กน่าสงสาร เขาไม่อยากทำผิด หรือทำอะไรไม่ดี เขาเจ็บปวดเมื่อถูกตำหนิ ถูกลงโทษ เขาต้องการคนที่เข้าใจเขา โอบอุ้มเขาให้พ้นจากความด้อยเหล่านี้ และพ่อแม่เท่านั้นที่ช่วยเขาได้ พยายามอธิบายและแยกแยะให้เขารู้ว่าอะไรควร อะไรไม่ควร การสอนเด็กสมาธิสั้นต้องพูดตอกย้ำหลายๆครั้งจนเขารับทราบ ขอให้พร้อมรับผิดชอบลูก ให้อภัยเขา แม้บางครั้งเราจะต้องฝืนใจรับผิด แต่ในสังคมมีคนที่ชอบปรักปรำ แต่งเติมเพื่อให้เห็นอื่นรังเกียจลูกก็มีไม่น้อย สงสารดวงใจน้อยๆของลูกให้มากๆนะคะ พ่อแม่ยอมแข็งแแกร่ง ผจญทุกอย่างได้ดีกว่า ช่วยลูกดูดซับคำประนามไว้ แล้วค่อยอธิบายด้วยเหตุและผลกับลูก ความรักความเข้าใจของพ่อแม่ จะทำให้ลูกอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ย้ำให้ลูกมั่นใจว่าพ่อแม่จะมาช่วยแก้ไขปัญหาลูกทันทีที่ลูกต้องการความช่วยเหลือ ลูกสามารถโทรศัพท์หาพ่อหรือแม่ได้ตลอดเวลาเมื่อต้องการปรึกษาหรือมีปัญหาอะไร ถ้าไม่เกินกำลังคุณพ่อคุณแม่ พยายามหาผู้มีเมตตาที่เขายินดีช่วยดูแลลูกให้ เช่นอาจารย์(บางท่าน)ที่โรงเรียน เพื่อนที่เรียนด้วยกัน หรือแม่แต่รุ่นพี่ที่ทำงาน ฝากฝังลูกกับท่าน/เขา ให้ท่าน/เขาช่วยเหลือลูกเวลาลูกอยู่ไกลตัวเราแล้วเกิดปัญหาต้องการคนช่วยคิดแก้ไข ให้ลูกออกมาใช้ชีวิตเหมือนเด็กปกติ ลูกจะได้เรียนรู้ว่าควรปฏิบัติตนอย่างไรในสังคม เขาอาจทำตัวไม่เหมาะสมบ้างก็ไม่เป็นไร อย่าอายสายตาดูคนอื่น พยายามสอนและให้โอกาสลูกปรับปรุงตัวขึ้นชมเมื่อลูกทำถูกต้อง