

จิตเวชน่ารู้



- โรคความบกพร่องทางเชาว์ปัญญา (Intellectual Disability)
- โรคบกพร่องทางการเรียนรู้ (Learning Disorder)
- โรคสมาธิสั้น (Attention deficit hyperactivity disorder)



จัดทำโดย นางสาวกรรณณิษฐ์ คำภู ฒ อยุธา : เรียบเรียงเนื้อหา
นางสาวนลินทิพย์ นงษ์ทอง : ออกแบบ E Book

นักศึกษาฝึกงาน

งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้

สาขาจิตวิทยาการปรึกษาและการแนะแนว

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

MENTAL



คำนำ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) ฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นเอกสารประกอบการให้ความรู้สุขภาพจิต เรื่องเกี่ยวกับ “โรคทางจิตเวช” เนื่องจากฝ่ายงานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษามีหน้าที่ในการให้ความช่วยเหลือแก่นักศึกษาทั่วไปและนักศึกษาพิการจากปัญหาต่างๆ รวมถึงบริการช่วยเหลือส่งต่อไปยังการบำบัดรักษาที่โรงพยาบาลและบริการติดตามในเครือข่ายของมหาวิทยาลัยแม่โจ้จึงได้จัดทำเพื่อเป็นการให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับโรคต่างๆ ที่พบได้ในปัจจุบัน แก่ผู้ที่สนใจศึกษา

ดังนั้น หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ (E-Book) จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่สนใจต้องการค้นคว้าหรือต้องการได้รับความรู้ถึงโรคทางจิตเวช เพื่อเป็นการเข้าใจอย่างถูกต้องถึงโรคนั้นๆ ตลอดจนการนำความรู้นี้ไปช่วยเหลือหรืออยู่ร่วมกับผู้ที่ประสบกับสภาวะที่เป็นอยู่ได้อย่างเหมาะสม

HEALTH



สารบัญ

๖
หน้า

คำนำ

๓

สารบัญ

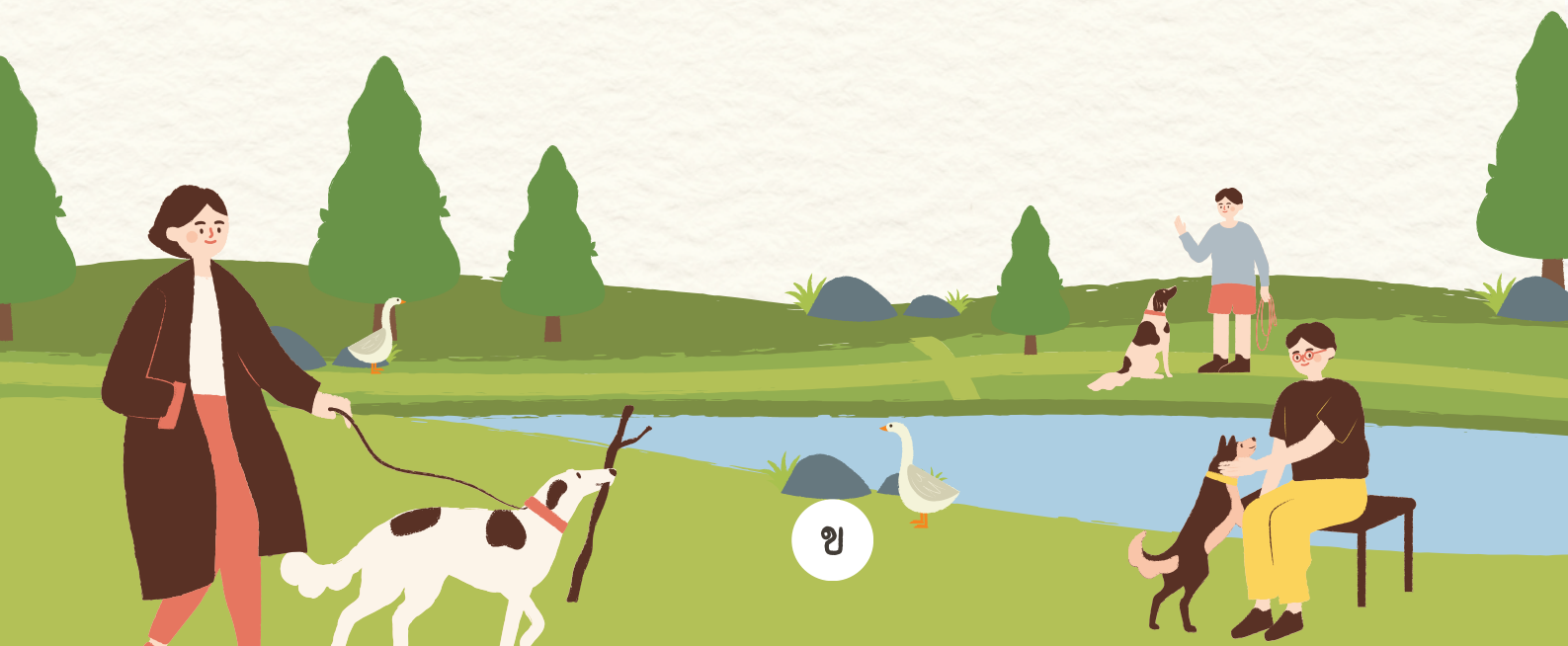
๖

โรคความบกพร่องทางเซาว์ปัญญา.....1

โรคบกพร่องทางการเรีบขรู้.....5

โรคสมาธิสั้น.....8

บรรณานุกรม



INTELLECTUAL DISABILITY

โรคความบกพร่องทางเชาว์ปัญญา





โรคความบกพร่องทางเชาว์ปัญญาในเด็กและวัยรุ่น

หรือ Intellectual Disability (ID)
โดยแบ่งลักษณะอาการตามความ
รุนแรงออกเป็น 4 ระดับ

- มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญา
ระดับน้อย (IQ = 55-69)

1. สามารถพัฒนาทักษะทางอาชีพ
และสังคมเพียงพอสำหรับการ
ดูแลตนเองด้านพื้นฐานในวัย
ผู้ใหญ่
2. ดูแลช่วยเหลือตนเองในกิจวัตร
ประจำวันได้อย่างเหมาะสม
ยกเว้นกิจวัตรประจำวันวันที่ยุ่ง
ยากซับซ้อน
3. ต้องการคนช่วยเหลือหรือ
ต้องการคนดูแลในการตัดสินใจ
ที่ซับซ้อนด้านเศรษฐกิจและ
สังคม เช่น ความเสี่ยงต่อการถูก
หลอกลวงทรัพย์สิน เป็นต้น



เด็กและวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าว จะ
มีความยากลำบากในการเรียน
มีการคิดและการตัดสินใจที่ดูช้า
กว่าเพื่อนเรียนไม่ค่อยทันหรือ
เรียนไม่ค่อยเข้าใจบทเรียนบาง
คนที่บกพร่องในระดับที่ไม่
รุนแรงมากสามารถทำงาน
แต่งงานดูแลครอบครัวได้แต่
อาจต้องการความช่วยเหลือ
เป็นครั้งคราวเมื่อมีปัญหา

- มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญา
ระดับปานกลาง (IQ = 40-54)

1. สามารถฝึกทักษะทางสังคม
และอาชีพในงานที่ต้องมีการ
กำกับดูแลและไม่ซับซ้อน
2. สามารถดูแลตนเองทำกิจวัตร
ส่วนตัวและใช้ชีวิตประจำวันได้
แต่อาจต้องสอน เตือน และให้
เวลา เช่น เดินทางตามลำพังใน
สถานที่ที่คุ้นเคย
3. ต้องการคนดูแลอยู่ห่างๆในการ
ดำเนินชีวิต เช่น ความปลอดภัย
ต่อตนเอง

โรคความบกพร่องทางเชาว์ปัญญาในเด็กและวัยรุ่น

- ผู้มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรง (IQ = 25-39)

1. สามารถฝึกให้ช่วยเหลือตนเองด้านพื้นฐานได้แต่ต้องการความช่วยเหลือในทุกกิจกรรมประจำวัน
2. ทำงานง่ายได้ภายใต้การควบคุมดูแลและต้องการคนดูแลใกล้ชิดตลอดเวลาและตลอดชีวิต



- ผู้มีภาวะบกพร่องทางสติปัญญาระดับรุนแรงมาก (IQ = < 25)

1. อาจฝึกให้ช่วยเหลือตนเองได้บ้างแต่ต้องการคนกำกับดูแลและจัดการสิ่งต่างๆ ให้ตลอดเวลา
2. สื่อสารความต้องการได้บ้างซึ่งต้องฝึกฝนอย่างมาก

แนวทางการดูแล “ด้านการแพทย์และสหวิชาชีพ”



1. การรักษาด้วยยา ในกรณีที่เด็กมีปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมรวมทั้งบุคคลที่มีปัญหาทางร่างกายร่วมด้วย
2. มีการปรับพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี
3. ให้คำปรึกษาครอบครัวเพื่อให้เข้าใจลักษณะและข้อจำกัดของโรครวมทั้งวางแผนการดูแลและการจัดการกับความเครียด ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นภายในครอบครัว
4. ควรได้รับคำแนะนำจากสูตินารีแพทย์ในการวางแผนการมีครอบครัว เช่น การคุมกำเนิดด้วยวิธีการต่างๆ

โรคความบกพร่องทางเชาว์ปัญญาในเด็กและวัยรุ่น

แนวทางการดูแล “ด้านตัวเด็กและวัยรุ่น”

1. ควรได้รับการฝึกทักษะและความสามารถในการประกอบอาชีพได้
2. มีการฝึกจัดตารางกิจวัตรประจำวัน ฝึกวินัยและการทำตามกฎระเบียบ รวมทั้งทักษะด้านมารยาททางสังคมในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น



แนวทางการดูแล “ด้านพ่อแม่ ครู และครอบครัว”

1. ทำความเข้าใจว่าบุคคลที่มีภาวะสติปัญญาบกพร่องนั้นจะมีความยากลำบากในด้านความคิดรวบยอด ด้านสังคมและด้านการดูแลช่วยเหลือตนเอง
2. ปรับความคาดหวังที่มีต่อตัวบุคคลนั้นอย่างเหมาะสมตามความเป็นจริงหรือตามความสามารถพื้นฐานของบุคคลคนๆ นั้น
3. ปรับบทเรียนหรือเนื้อหาความรู้ให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของเด็กและวัยรุ่นนั้นอาจมีการแบ่งงานออกเป็นขั้นเป็นตอนย่อยเพื่อให้เข้าใจและทำตามได้ง่ายขึ้น
4. ให้คำแนะนำที่เหมาะสมหรือเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องทางเพศทั้งด้านการวางตัวในเรื่องเพศอย่างเหมาะสม การดูแลตนเองเมื่อมีประจำเดือนสำหรับวัยรุ่นหญิง การให้ความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย
5. ให้คำแนะนำและฝึกทักษะเกี่ยวกับการปกป้องตนเอง

Learning Disorder



โรคบกพร่องทางการเรียนรู้
หรือโรคแอลดี

โรคบกพร่องทางการเรียนรู้ หรือ Learning disorder : LD

เป็นกลุ่มโรคที่มีความบกพร่องของทักษะการเรียนรู้เฉพาะด้าน คือ การอ่าน การเขียนหนังสือ การคำนวณ โดยทำไม่ได้หรือทำได้ต่ำกว่าเด็กคนอื่นที่มีระดับเชาว์ปัญญาเท่ากัน อย่างน้อย 2 ชั้นเรียน เช่น เด็กนักเรียนชั้น ป. 4 แต่ความสามารถด้านการอ่าน/เขียนอยู่ในระดับ ป. 1 - ป. 2 ทั้งนี้ต้องไม่เกิดจากการขาดโอกาสในการเรียน เชาว์ปัญญาผิดปกติ ปัญหาด้านอารมณ์ มักเกิดจากกรรมพันธุ์ ความบกพร่องของสมองส่วนแปลภาษา และสัญญาณ และมักพบ โรคสมาธิสั้น โรควิตกกังวล และปัญหาพฤติกรรมร่วมด้วย

ลักษณะของเด็ก LD



บกพร่องทางทักษะการอ่าน คือ มีปัญหาการสะกดคำ อ่านตะกุกตะกัก อ่านข้าม อ่านแบบเดาคำ แยกคำไม่ถูกต้อง ทำให้ไม่สามารถเข้าใจเรื่องที่อ่านได้



บกพร่องทางทักษะการเขียน สะกดคำ คือ เขียนผิด เขียนตัวหนังสือสลับด้าน เขียนตามเสียง เช่น บริเวน เป็น บอริเวน



บกพร่องเกี่ยวกับทักษะการคำนวณ คือ มีความสับสนในลำดับของตัวเลข ไม่เข้าใจการบวก ลบ คูณ หาร

การดูแลช่วยเหลือ

โรคบกพร่องทางการเรียนรู้



1. หาความรู้เพิ่มเติม

เพื่อเข้าใจความติดขัดของเด็ก



ไม่เปรียบเทียบเด็กคนอื่น

เพราะแต่ละคนย่อมมีความถนัดไม่เหมือนกัน



ช่วยเหลือตามท่วงท่าเรียน

โดยเริ่มจากระดับที่เด็กทำได้
สอนในระดับนั้นไปเรื่อยๆ แล้ว
เพิ่มความก้าวหน้าโดยใช้แบบ
เรียนแต่ละขั้นที่สูงขึ้นเช่นการ
อ่านประมาณชั้นป 1 ให้ฝึกอ่าน
จากหนังสือชั้นป 1 เน้นการฝึก
บ่อยๆ ใช้เวลาไม่นานและ
สม่ำเสมอ



ค้นหาจุดเด่นและข้อด้อย

ส่งเสริมการช่วยเหลือตนเอง
ทำกิจกรรมด้านต่างๆ เช่น กีฬา
ดนตรี ให้กำลังใจเด็กอย่าง
สม่ำเสมอ เช่น
การชื่นชมว่าทำสำเร็จ แม้เรื่องเล็ก
น้อยในชีวิตประจำวัน
เพื่อเพิ่มความน่าภาคภูมิใจทั้งที่
บ้านและที่โรงเรียน



หาเทคนิคการเรียนที่เหมาะสม

เช่น หัดอ่านคำโดยมีภาพ
ประกอบเรียนรู้โดยการลงมือ
ปฏิบัติควบคู่กับการอ่านเป็นต้น



ประสานร่วมกับโรงเรียน

สนับสนุนให้มีการจัดการศึกษา
เฉพาะรายบุคคล (IEP)



ช่วยเหลือเด็กในการปรับใจ

เพื่อให้เด็กรู้ว่าตนเอง
มีข้อจำกัดและช่วยหาเทคนิค
ใหม่เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้



ATTENTION DECIT HYPERACTIVITY DISORDER

โรคสมาธิสั้น



สมาธิสั้น โหลเด็กและวัยรู่ข

Attention deficit
hyperactivity disorder

ADHD



แบ่งตัวอย่างลักษณะอาการ ออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1.อาการขาดสมาธิ inattention

- มักไม่สามารถจดจ่อกับกิจกรรมหรือรายละเอียดของงานที่ทำ ทำงานไม่เสร็จ วอกแวกง่าย
- ขาดความรอบคอบ เช่น ละเลย พลาด รายละเอียด หรือ ทำงานไม่ถูกต้อง
- มักไม่มีสมาธิจดจ่อกับขนาดที่เรียนแบบฟังบรรยาย การพูดคุย หรือการอ่านหนังสือที่มีความยาว
- มักขี้ลืมหรือทำของหายบ่อย

2 มีอาการชน อยู่ไม่ นิ่ง hyperactivity

- ชอบเคลื่อนไหว ชอบปีนป่าย หรือชอบเล่นโลดโผนมากกว่าเพื่อนในวัยเดียวกัน
- ยุกยิก ชอบขยับมือหรือเท้าไปมานั่งไม่ติดที่

3. อาการหุนหันพลันแล่น Impulsivity

- มีปัญหาในการควบคุมอารมณ์
- ในกรณีที่ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ อาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งทางการกระทำและคำพูด เช่น ทำลายข้าวของ ทำร้ายตนเองหรือพูดคำหยาบ
- ใจร้อน รอคอยไม่คอยได้ หรือทำอะไรโดยไม่คิดถึงผลที่ตามมา
- พูดมากเกินไป พูดไม่เหมาะสม หรือพูดโพรงคำตอบ พูดแทรกก่อนฟังคำถามจบ





ด้านการแพทย์และสาขาวิชาชีพ

- การรักษาด้วยยา เพื่อลดอาการที่เป็นปัญหา รวมทั้งกระตุ้นให้เด็กและวัยรุ่นมีสมาธิมากยิ่งขึ้น
- มีการปรับพฤติกรรมเพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และส่งเสริมพฤติกรรมที่ดี เช่น การฝึกควบคุมตนเอง การฝึกการรอคอย หรือการฝึกให้

เด็กและวัยรุ่นทำงานเสร็จตามที่ได้รับมอบหมาย

- ให้คำปรึกษาครอบครัว เพื่อให้เข้าใจลักษณะและข้อจำกัดของโรครวมทั้งร่วมการวางแผนปรับเปลี่ยนการเลี้ยงดูให้เหมาะสม

ด้านตัวเด็กและวัยรุ่น

- มีการฝึกทำตารางกิจกรรมในแต่ละวัน โดยลำดับความสำคัญ เช่น ทำการบ้านหรือทำงานบ้านก่อน เล่นเกมหรือดูการ์ตูน เป็นต้น
- หากกิจกรรมที่ตรงกับความถนัดหรือความชอบของตนเอง เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา เพื่อเป็นการใช้พลังงานและเวลาว่างในทาง ที่สร้างสรรค์ อีกทั้งยังเป็นการเสริมสร้างความภาคภูมิใจอีกด้วย



ด้านเพื่อน ครู และครอบครัว

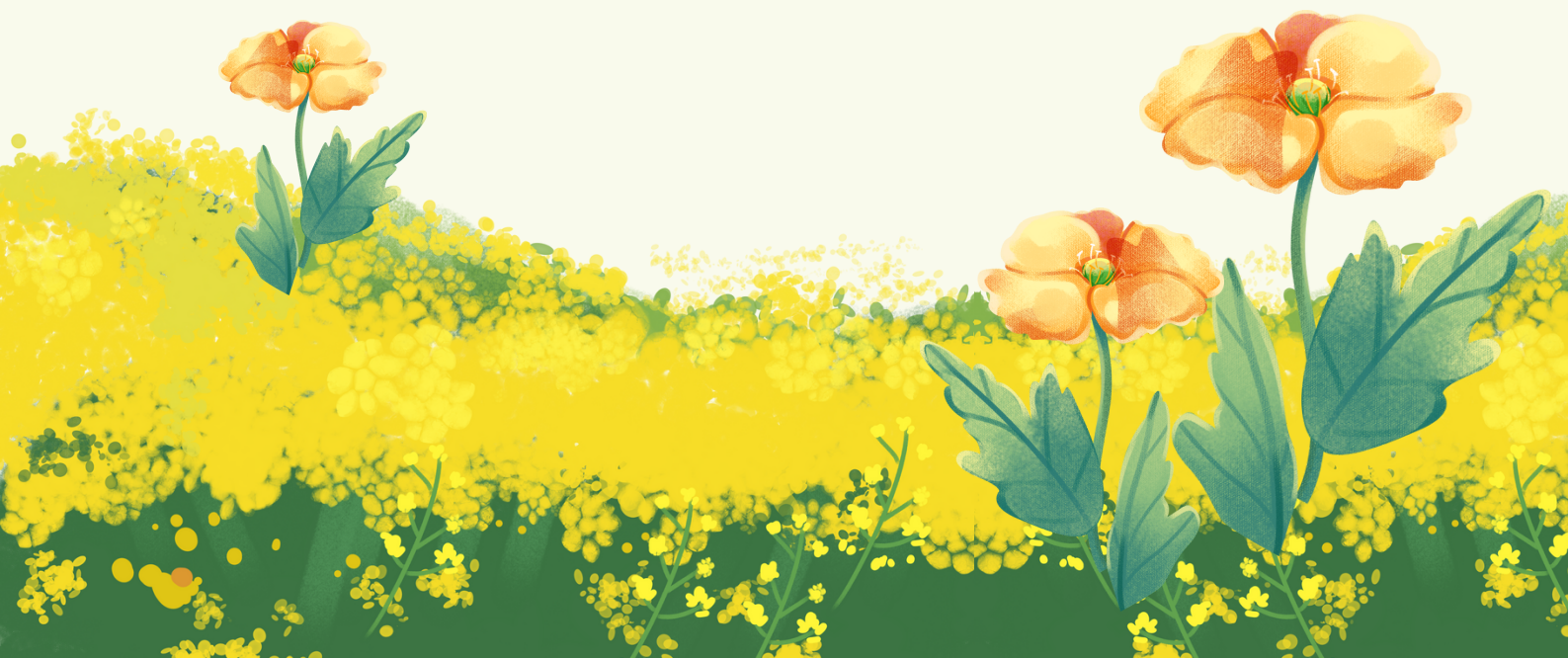
- ทำความเข้าใจว่าเด็กหรือวัยรุ่นที่เป็นโรคสมาธิสั้นนั้น เกิดจากความบกพร่องของการทำงานในสมองส่วนหน้า ซึ่งทำหน้าที่เกี่ยวกับการบริหารจัดการชีวิตและการควบคุมตนเอง อาจจะต้องเข้าใจและใจเย็น
- คอยช่วยกระตุ้นเตือน แนะนำเรื่องการจัดตารางเวลา
- จัดสิ่งแวดล้อม เพื่อลดการรบกวนสมาธิจากสิ่งแวดล้อม
- ให้กำลังใจและกระตุ้นให้เด็กหรือวัยรุ่นจัดลำดับความสำคัญของงาน
- ค้นหากิจกรรมอื่นๆ ที่วัยรุ่นชอบทำ ให้ทำระหว่างพักสั้นๆ
- ฝึกความสามารถควบคุมตนเอง โดยการร่วมการตั้งกฎ กติกา ที่ชัดเจนไว้
- หากวัยรุ่นทำผิดกฎหรือข้อตกลง ควรมีการลงโทษที่เหมาะสมไม่ใช้ความรุนแรงและไม่ควรลงโทษในลักษณะประจานหรือว่ากล่าวต่อหน้าเพื่อนหรือผู้อื่น เพราะจะทำให้วัยรุ่นรู้สึกอับอายและสูญเสียคุณค่าในตนเอง

บรรณานุกรม

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์. (ม.ป.ป.). ความบกพร่องทางเซาว์ปัญญาในเด็กและวัยรุ่น. [แผ่นพับ].

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์. (ม.ป.ป.). สมาธิสั้นในเด็กและวัยรุ่น. [แผ่นพับ].

สถาบันพัฒนาการเด็กราชนครินทร์. (ม.ป.ป.). โรคแอลดี หรือโรคบกพร่องทางการเรียนรู้. [แผ่นพับ].



สุขภาพจิตที่ดี
เริ่มที่ตัวเรา



งานทุนการศึกษาและให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยแม่โจ้