

กรมสุขภาพจิต แนะเทคนิค เลี้ยงลูกให้ฉลาด หัวใจ พร้อมเปิดตัว แอปพลิเคชัน CAMHS-Aid

กรมสุขภาพจิต ได้จัดกิจกรรม “สวนสนุก... เพื่อเด็ก...คนพิเศษ” ที่ สถาบันราชานุกูล ซึ่งจัดเป็นประจำทุกปีให้กับเด็กๆ และผู้ปกครอง ภายใต้ นโยบายของนายแพทย์จรรยา โชคดีทรงสุข อธิบดี กรมสุขภาพจิต ที่ได้เห็นความสำคัญจากการสำรวจ ของกรมอนามัย ที่พบว่า หญิงตั้งครรภ์ที่ฝากครรภ์ ครั้งแรกอายุครรภ์น้อยกว่าหรือเท่ากับ 12 สัปดาห์ มีเพียงร้อยละ 57.3 ขณะที่ การเลี้ยงลูกด้วยนมแม่



พญ.พรหมพิมล วิบุลากร

อย่างเดียว 6 เดือน มีเพียงร้อยละ 29.5 รวมถึงพ่อแม่และผู้เลี้ยงดูเด็กขาดความรู้ ทักษะ ในการเลี้ยงดูเด็กที่ถูกต้อง และมีเพียงร้อยละ 20 ที่พ่อแม่มีส่วนร่วมในกิจกรรมส่งเสริมการเรียนรู้และการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าโรงเรียนของลูก ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการเสริมสร้างความฉลาดของเด็กทั้งสิ้น นอกจากนี้ จากการสำรวจของกรมอนามัย ในปี 2542-2557 ก็ยังพบว่า เด็กที่พัฒนาการสงสัยล่าช้า มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ

แม้ว่ากระทรวงสาธารณสุข โดยกรมอนามัย และกรมสุขภาพจิตได้พัฒนาการให้บริการในคลินิกเด็กดี (Well Child Clinic) เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้รับการคัดกรองและส่งเสริมพัฒนาการแล้วก็ตาม จากการดำเนินงาน ก็ยังพบว่า พ่อแม่/ผู้เลี้ยงดูซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่สุดในการส่งเสริมพัฒนาการเด็กยังขาดความตระหนักและขาดความรู้ในการเลี้ยงดูเด็กอย่างเหมาะสม การเสริมสร้างพัฒนาการและความฉลาดให้กับลูกจึงเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ต้องให้ความสำคัญและสนใจ ทั้งนี้ สามารถทำได้ที่บ้านโดยผ่านการเล่น และกิจวัตรประจำวัน ซึ่งไม่จำเป็นต้องใช้เวลามากหรือของเล่นราคาแพง แต่เป็นการที่เด็กได้เล่นกับพ่อแม่ซึ่งเป็นบุคคลสำคัญที่สุดของลูก ได้ฝึกทักษะต่างๆ ในระหว่างเล่น ได้เล่นในบรรยากาศที่สนุกสนานและอบอุ่น เพียงเท่านี้เด็กก็จะได้รับการส่งเสริมพัฒนาการทางสมองจากกิจกรรมที่เล่นและมีพัฒนาการทางอารมณ์และสังคมที่ดีจากการได้ใช้เวลาที่ดีกับพ่อแม่ และเนื่องในวันเด็กแห่งชาติ ปีนี้ กรมสุขภาพจิต ได้จัดทำองค์ความรู้ “ฉลาดฉลาด หัวใจ เพราะความใส่ใจของพ่อแม่” เป็นของขวัญพิเศษสำหรับคุณพ่อคุณแม่ โดยสามารถ

เข้าไปดาวน์โหลดได้ที่ www.rajanukul.go.th และ www.prdmh.com รวมทั้ง ได้ร่วมมือกับ วิทยาลัยนานาชาติ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง พัฒนาแอปพลิเคชัน CAMHS-Aid ขึ้น เพื่อช่วยบุคลากรในสถานพยาบาลในการวินิจฉัยอาการทางจิตเวชในเด็กและวัยรุ่น พร้อมให้คำแนะนำ พ่อแม่ผู้ปกครอง สามารถดาวน์โหลดได้ทั้งในระบบ Android และ ios อีกด้วย

แพทย์หญิงพรหมพิมล วิบุลากร รองอธิบดี กรมสุขภาพจิต ได้กล่าวภายหลังการเปิดงานว่า CAMHS Aid เป็น mobile application ที่พัฒนาขึ้นด้วยความร่วมมือระหว่าง กรมสุขภาพจิต โดย โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนนครินทร์สถาบันสุขภาพจิตเด็ก และวัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ร่วมกับ บุคลากรในเขตสุขภาพที่ 9 (นครราชสีมา) และวิทยาลัยนานาชาติ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง เพื่อช่วยบุคลากรทางการแพทย์ พยาบาล นักจิตวิทยาในการวินิจฉัยและดูแลรักษาเด็กและวัยรุ่น ที่มีปัญหาสุขภาพจิตในหน่วยงานที่ไม่มีจิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในโรงพยาบาลชุมชน ซึ่งปัจจุบันประเทศไทยมีจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นเพียง 200 คน ไม่เพียงพอต่อการให้บริการเด็กวัยรุ่นกว่า 10 ล้านคน ทำให้เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรม พัฒนาการ และการเรียนรู้ จำนวนมากไม่ได้รับการรักษา โดย



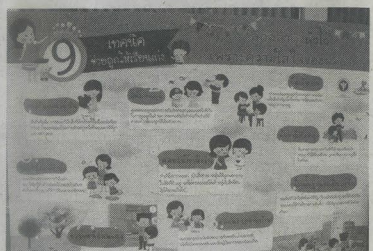
ปัญหาที่พบบ่อยในโรงพยาบาลชุมชน มี 8 อาการด้วยกัน ได้แก่ 1) ชนอยู่ไม่นิ่ง 2) ไม่ยอมไปโรงเรียน 3) พัฒนาการช้า 4) เรียนช้า 5) การดื้อครกในวัยรุ่น 6) พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น 7) การทารุณกรรมในเด็ก และ อุบัติเหตุรุนแรง ทั้งนี้ แม้จะมีวิธีการรักษาที่มีประสิทธิภาพ เช่น โรคสมาธิสั้น ซึ่งมียาเพิ่มสมาธิช่วยให้เด็กเรียนและใช้ชีวิตได้เหมือนเด็กทั่วไป กลับมีเด็กได้รับการดูแลรักษาไม่เพียงพอ 5 เป็นความสูญเสียโอกาสในการเรียนรู้และพัฒนาของเด็กๆ กลุ่มนี้เป็นอย่างยิ่ง หากเด็กกลุ่มนี้ได้รับการดูแลรักษาในโรงพยาบาล ชุมชนใกล้บ้าน จะทำให้เข้าถึงบริการได้มากขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าเดิม

สำหรับ แอปพลิเคชัน CAMHS-Aid จะมีข้อความให้เลือกตอบแบบ ใช่/ไม่ใช่ ไปเป็นลำดับขั้นจนได้การวินิจฉัยและแนวทางดูแลรักษา ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับ การตรวจของจิตแพทย์เด็ก พบว่า ช่วยวินิจฉัยโรคสมาธิสั้น ซึ่งเป็นปัญหาพฤติกรรมที่พบบ่อยในเด็กและวัยรุ่นได้ดี ตลอดจน มีแนวทางการติดตามการรักษาในกรณีที่ได้รับการวินิจฉัยโรคแล้ว 3 โรค



ได้แก่ 1) โรคสมาธิสั้น 2) โรคออทิสติก และ 3) สติปัญญาบกพร่อง เพื่อให้สามารถติดตามการรักษาและส่งต่อพบผู้เชี่ยวชาญตามความเหมาะสม แม้ว่า แอปพลิเคชันนี้ จะไม่สามารถทดแทนการตรวจรักษาของจิตแพทย์เด็กได้ แต่ก็เป็นเครื่องมือหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหา ได้รับการดูแลรักษาเบื้องต้นจากบุคลากรทางการแพทย์ ก่อนส่งต่อมาพบจิตแพทย์เด็ก ในกรณีที่เกิดสภาวะในการดูแล ในระยะต่อไป ทั้งนี้ มีแผนพัฒนาให้เป็นเวอร์ชันสำหรับ ผู้ปกครอง รวมถึงการแปลเนื้อหาเป็นภาษาอังกฤษ เพื่อให้นำไปใช้ได้แพร่หลายขึ้นในเขตเศรษฐกิจอาเซียน รองอธิบดี กรมสุขภาพจิต กล่าว

ด้าน แพทย์หญิงอัมพร เบญจพหลพิทักษ์ ผอ.สถาบันราชานุกูล กล่าวเพิ่มเติมว่า การสร้างความฉลาดให้กับเด็ก บันไดขั้นแรกที่สำคัญ คือ การสร้างวินัย โดยการฝึกสมาธิ ฝึกการวางแผนล่วงหน้า ฝึกระเบียบวินัย ฝึกการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ฝึกความรับผิดชอบ และฝึกควบคุมตนเอง ถัดมา คือ การเตรียมความพร้อมทักษะพื้นฐานด้านคณิตศาสตร์ และการอ่าน ซึ่งจากการศึกษาในต่างประเทศ พบว่า เด็กที่ได้รับการเตรียมความพร้อมทักษะทั้ง 2 ด้านนี้ มักจะเรียนได้ดีกว่าเมื่อเข้าเรียนชั้นอนุบาล และพบว่า ทักษะด้านคณิตศาสตร์เกี่ยวข้องกับการทำนายความสามารถในอนาคตได้มากที่สุด ตามด้วยทักษะ



ด้านการอ่านและสมาธิ อย่างไรก็ตาม นอกจากการเตรียมความพร้อมให้ลูกตั้งแต่ก่อนเข้าโรงเรียนแล้ว พ่อแม่ยังเป็นบุคคลสำคัญที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็กประสบความสำเร็จเมื่อเข้าโรงเรียนได้อีกด้วย จึงขอแนะ 9 เทคนิคช่วยให้ลูกเรียนเก่ง ได้แก่ 1. ยอมรับและเข้าใจ ในสิ่งที่เด็กเป็นทั้งข้อดีและข้อด้อย การให้ความเข้าใจเป็นความรักอย่างหนึ่งที่คุณแม่ควรให้ลูกอย่างสม่ำเสมอ 2. ร่วมมือกันวางแผนเพื่อลูก แบ่งหน้าที่ช่วยเหลือกันในการดูแลลูกด้านต่างๆ เช่น การตรวจดูการบ้าน การพบปะคุณครู การพาออกไปออกกำลังกาย 3. พ่อแม่และครูต้องเป็นทีมเดียวกัน หมั่นพบปะ พูดคุยกับครูอย่างต่อเนื่องเพื่อติดตามการเรียนและปัญหาของลูก 4. ให้ลูกค้นหาสิ่งใหม่ๆ ค้นหาสิ่งที่เด็กชอบ ช่วยให้ลูกกล้าคิดกล้าทำ เริ่มจากกิจกรรมนอกเหนือจากการเรียน แล้วให้เด็กได้ทดลองทำ 5. คอยให้กำลังใจ กำลังใจจากพ่อแม่ เป็นสิ่งช่วยกระตุ้นให้ลูกพยายามในสิ่งที่ทำอยู่ แต่ไม่ควรปล่อยให้เด็กอยู่กับสิ่งที่ทำไม่ได้นานเกินไป 6. ลดการเปรียบเทียบ ถ้าต้องการให้ลูกเป็นอย่างไร ให้บอกลูกตรงๆ 7. ฝึกให้ช่วยเหลือตนเองในกิจวัตรประจำวัน เช่น การแปรงฟัน ล้างหน้า อาบน้ำ แต่งตัว จัดเตรียมของไปโรงเรียน การใช้เงิน 8. มอบหมายงานบ้าน โดยมอบหมายความรับผิดชอบการทำงานบ้านง่ายๆ ตามวัย เพื่อให้เกิดความเคยชินและเรียนรู้เรื่องการช่วยเหลือคนอื่นฯ และ 9. ฝึกระเบียบวินัย เพื่อให้รู้ว่าอะไรอะไรผิด อะไรทำได้และอะไรทำไม่ได้ ซึ่งผู้ใหญ่ทุกคนในบ้านควรพูดไปในทางเดียวกัน และเหตุผลที่อธิบายให้เด็กเข้าใจนั้นก็ควรสั้นและกระชับ เพื่อให้เกิดความเข้าใจด้วยตัวเอง

