

## โรคสมาธิสั้น/ซนไม่อยู่นิ่ง หรือ ADHD คืออะไร?

ADHD เป็นอาการผิดปกติทางจิตทั่วไปที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก

และสามารถดำเนินจนถึงช่วงวัยรุ่นและวัยผู้ใหญ่ กลุ่มเด็กที่มีอาการ ADHD จะมีระดับสมาธิสั้น ซนไม่อยู่นิ่ง และพฤติกรรมที่หุนหันมากกว่าเด็กคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ดังนั้น

ในบางครั้งจึงเป็นการยากต่อตัวเด็กที่จะตั้งใจเรียนในโรงเรียน หรือประพฤติตัวดีที่บ้านหรือในชุมชน

## กลุ่มอาการของ ADHD ได้แก่อะไรบ้าง?

อาการของ ADHD สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 กลุ่มด้วยกัน:

### 1. อาการซนไม่อยู่นิ่ง:

- ง่วนงาน และกระตือรือร้นตลอดเวลา
- พูดไม่หยุดและชอบขัดจังหวะผู้อื่น
- ชอบวิ่งเล่นรอบ ๆ ตลอดเวลา
- เปลี่ยนจากการทำกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งอย่างรวดเร็ว
- จับและเล่นทุกสิ่งที่เห็น

### 2. สมาธิสั้น:

- ชอบฝันกลางวัน
- มีปัญหาในการทำสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้าน หรืองานบ้านต่าง ๆ
- วอกแวกง่ายและมักลืมสิ่งของต่าง ๆ บ่อยครั้ง

### 3. อารมณ์หุนหันรุนแรง:

- ไม่มีความอดทน
- ใช้คำพูดตอบโต้ที่ไม่เหมาะสม
- มีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ

## เด็กที่เป็น ADHD จะดีขึ้นได้อย่างไร?

เด็กที่เป็น ADHD จำเป็นต้องเข้ารับโปรแกรมการรักษาเฉพาะบุคคล ซึ่งรวมถึงการรักษาด้วยยา การบำบัดพฤติกรรม และการฝึกที่มีแบบแผนต่าง ๆ ทั้งทางด้านการเรียนรู้และการลอกเลียนแบบ

**การใช้ยารักษา** มียาหลากหลายชนิดที่ช่วยในการรักษา ซึ่งชนิดของยาที่ใช้โดยทั่วไปเรียกว่ายากระตุ้น โดยยารักษานี้จะช่วยให้เด็กมีสมาธิ สามารถเรียนรู้ และอยู่นิ่ง

**การบำบัด** การบำบัดมีหลากหลายประเภทด้วยกัน

การบำบัดพฤติกรรมสามารถช่วยให้เด็กควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของพวกเขา ดังนั้น

เด็กจึงสามารถประพฤติตัวได้ดีขึ้นเมื่ออยู่ที่โรงเรียนและที่บ้าน ความเข้าใจของพ่อแม่ผู้ปกครองและครูต่อ ADHD และวิธีการรับมือกับเด็กที่มีกลุ่มอาการ ADHD ถือเป็นประโยชน์ต่อตัวเด็ก เด็กที่เป็น ADHD อาจจำเป็นต้องรับการฝึกทางด้านทักษะสังคม ทักษะการแก้ปัญหา และอื่น ๆ

การเปลี่ยนแปลงแผนการสอน การปรับใช้วิธีการสั่งหรือประเมินการทำงานบ้าน

และอัตราส่วนของบุคลากร สามารถช่วยให้เด็กที่เป็น ADHD

เรียนรู้ที่โรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น