



## สุขภาพจิต และเด็ก

### สัญญาณเตือนว่าลูกน้อยของคุณอาจต้องการความช่วยเหลือ

เด็กเล็กอาจเผชิญกับความเครียดมากก็เป็นได้ ไม่ว่าจะป็นสิ่งท้าทายต่าง ๆ ในแต่ละวัน เช่น การทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ หรือการหลีกเลี่ยงการถูกเพื่อนในโรงเรียนรังแก ไปจนถึงเรื่องต่าง ๆ ในครอบครัว เช่น การหย่าร้าง การย้ายที่อยู่ หรือการมีน้องใหม่ เด็กอาจประสบกับภาวะต่าง ๆ ได้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เช่น ภาวะซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล แต่แม่เด็กจะรู้ตัวว่าตัวเองรู้สึกไม่ดี ก็อาจไม่รู้ว่าจะแสดงความรู้สึกนั้นออกมาเป็นคำพูดได้อย่างไร ถ้าคุณเป็นพ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็ก อย่าลืมให้ความสำคัญกับสุขภาพจิตของเด็กมากพอ ๆ กับสุขภาพทางกายสำหรับเด็กแล้ว การมีสุขภาพจิตที่ดีรวมถึง:<sup>1</sup>

- การเห็นคุณค่าในตัวเอง
- การเรียนรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์
- ความรู้สึกที่ตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
- ความสามารถในการดำเนินชีวิตได้ดีทั้งที่บ้านที่โรงเรียน และในสังคมรอบตัว
- การมีความสัมพันธ์กับคนที่เป็นห่วงเป็นใยเด็ก
- การเรียนรู้ทักษะที่ดีในการเข้าสังคม
- การรู้วิธีจัดการกับความเครียดและสิ่งท้าทายต่าง ๆ

## นอกเหนือจากวันที่เลวร้าย: เด็กและภาวะสุขภาพจิต

เป็นธรรมดาที่ในบางครั้งเด็กอาจรู้สึกไม่ค่อยดีและไม่ทำสิ่งที่พ่อแม่หรือผู้ดูแลอยากให้ทำ แต่ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนั้นขึ้นบ่อย ๆ อาจเป็นสัญญาณเตือนถึงภาวะสุขภาพจิตของเด็กก็เป็นได้ การจะให้แน่ใจว่าเด็กเป็นอะไรกันแน่ คงต้องพาเด็กไปพบแพทย์ อย่างไรก็ตาม ขอให้คุณลองสังเกตว่าบุตรหลานของคุณกำลังมีอาการเหล่านี้หรือไม่

**ความเครียด** — เมื่อรู้สึกเครียดมาก ๆ เด็กวัยก่อนเข้าเรียนอาจเกาะติดพ่อแม่หรือผู้ดูแลมากกว่าปกติ และยิ่งอาจบ่นว่าปวดท้องหรือปวดศีรษะด้วย เด็กบางคนอาจถึงกับบ่นสวาทก็เป็นได้ เด็กวัยประถมอาจอแงกว่าปกติ หงุดหงิดหรือโมโหง่าย หรือแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา<sup>3</sup>

**ความวิตกกังวล** — เมื่อตอนเล็ก ๆ เด็กหลายคนอาจกลัวบางสิ่งบางอย่าง เช่น รู้สึกกลัวเมื่อปิดไฟในห้องนอน ตอนกลางคืน หรือกลัวว่าจะมีผีซ่อนอยู่ในตู้เสื้อผ้า แต่ถ้าเมื่อโตขึ้นมาหน่อยแล้ว เด็กยังไม่หายกลัวสิ่งเหล่านี้ แสดงว่าเด็กอาจเป็นโรควิตกกังวล ถ้าลูกของคุณรู้สึกกลัวมากที่จะอยู่ห่างจากพ่อแม่ หรือกังวลเกี่ยวกับอนาคต การมีปฏิสัมพันธ์กับคน หรือเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยเฉพาะมาก ขอให้ปรึกษาแพทย์ของเด็ก สัญญาณเตือนถึงความวิตกกังวลอย่างรุนแรง ได้แก่ น้ำตาไหลง่าย รู้สึกเหนื่อยหรืออึดโรย ปวดท้อง หงุดหงิดและโมโหง่าย<sup>4</sup>

**ภาวะซึมเศร้า** — เด็กทุกคนรู้สึกเศร้าบ้างในบางครั้ง แต่ถ้าเด็กรู้สึกเศร้า หมดหวัง หรือหงุดหงิดง่ายบ่อย ๆ อาจเป็นสัญญาณแสดงถึงภาวะซึมเศร้า ขอให้คอยสังเกตว่าลูกของคุณกำลังมีปัญหาเรื่องสมาธิ พฤติกรรมการกินหรือการนอนเปลี่ยนไป หรือความกระตือรือร้นลดลง หรือไม่สนุกกับสิ่งที่เคยชอบ อีกต่อไปหรือไม่ เด็กบางคนอาจไม่แสดงออกว่าตัวเองรู้สึกเศร้า แต่จะแสดงท่าทีไม่กระตือรือร้นหรือทำตัวเกเร เด็กบางคนอาจปิดกั้นอารมณ์ของตัวเองหรือถอยห่างจากคนรอบตัว ผู้มีภาวะซึมเศร้าอย่างรุนแรงอาจทำร้ายตัวเองหรือคิดฆ่าตัวตายได้<sup>4</sup>

**ADHD (สมาธิสั้น)** — เด็กส่วนใหญ่ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน หรืออาจประพฤติตัวไม่ดีบ้างเป็นบางครั้งบางคราว แต่ในเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น อาการเหล่านี้จะไม่หายไปแม้จะโตขึ้นแล้วก็ตาม เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นอาจขี้หลงขี้ลืม หรือทำของหายบ่อย ๆ พุดมากเกินไป หักห้ามความอยากของตัวเองไม่ค่อยได้ ไม่ชอบการเข้าคิวหรือการรอคอย หรือเข้ากับคนอื่นไม่ค่อยได้ และหยุดหยิกหรืออยู่นิ่ง ๆ ไม่ได้<sup>5</sup>



ในกลุ่มเด็ก  
อายุ 10–14 ปี:<sup>2</sup>

3.6%

เป็นโรควิตกกังวล

1.1%

มีภาวะซึมเศร้า

3.1%

เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD)

## แสดงให้เห็นว่าคุณเป็นห่วงเป็นใย: ความช่วยเหลือเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ไม่ว่าคุณจะคิดว่าลูกของคุณอาจกำลังมีปัญหาสุขภาพจิต หรือคุณเพียงแค่ต้องการช่วยให้ลูกของคุณสร้างภาวะที่ดีด้านสุขภาพจิตก็ตาม ขอให้เริ่มด้วยขั้นตอนเหล่านี้

**พูดคุยกับเด็ก** ถามความรู้สึกของลูก และตั้งใจฟังสิ่งที่ลูกพูด บอกให้ลูกรู้ว่าลูกไม่ได้ทำอะไรผิด และทำให้ลูกมั่นใจว่าคุณรักและเป็นห่วงเป็นใย แม้คุณอาจรู้สึกอยากพยายามที่จะแก้ไขทุกอย่างให้ดีขึ้น แต่ขอให้คุณรู้ว่าบางครั้ง สิ่งสำคัญคือเพียงอยู่ข้าง ๆ ลูกในขณะนั้นก็พอ แสดงความเมตตาต่อลูก รับฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจ ถ้าคุณไม่รู้ว่า จะตอบคำถามของลูกอย่างไร ขอให้บอกลูกตามตรง และพยายามหาคำตอบให้ลูกในภายหลัง<sup>6</sup>

**ดูแลตัวเอง** เด็ก 1 ใน 14 คนมีพ่อแม่ที่มีปัญหาสุขภาพจิต ดังนั้น จึงทำให้เด็กมีแนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตด้วย<sup>7</sup> ถ้าคุณมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิตหรือกำลังรู้สึกเครียดจัด โปรดขอความช่วยเหลือถ้าสุขภาพของคุณไม่ดีหรือหาความช่วยเหลือที่จำเป็นสำหรับคุณไม่ได้ การดูแลลูกของคุณอาจทำได้ยากขึ้น<sup>8</sup>

**ปรับความคาดหวังของคุณ** การทำตามความคาดหวังของพ่อแม่เป็นเรื่องยาก ไม่ว่าจะสำหรับคนอายุเท่าใดก็ตาม ขอให้ถามตัวเองว่าคุณกำลังคาดหวังกับลูกมากเกินไปหรือเปล่า ไม่ว่าจะเรื่องการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเรียนดนตรีหรือเล่นกีฬา ถ้าใช่ ขอให้ลดความคาดหวังนั้นลงบ้าง ผลการเรียนที่ดีเป็นสิ่งสำคัญก็จริง แต่ไม่คุ้มกับสุขภาพจิตที่เสียไปของลูกในช่วงการระบาดใหญ่ของโควิด-19 เมื่อเด็กจำนวนมากไปโรงเรียนไม่ได้และต้องเรียนทางออนไลน์อยู่กับการลดความคาดหวังลงเป็นสิ่งสำคัญจริง ๆ

**ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ** ถ้าคุณคิดว่าลูกของคุณอาจกำลังเผชิญกับภาวะสุขภาพจิต หรือถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือในฐานะพ่อแม่ผู้ปกครอง โปรดติดต่อขอความช่วยเหลือ โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีมาก ยิ่งติดต่อเราเร็วเท่าไร ก็ยิ่งดีเท่านั้น

### การดูแลเด็กเล็กนั้นมีทั้งช่วงที่สนุกสนาน และช่วงที่ทำหายมากด้วยเช่นกัน

เมื่อได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสม คุณจะช่วยสร้างทักษะด้านสุขภาพจิตของเด็กได้ และสอนให้เด็กรู้จักที่จะขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

## ถ้าคุณคิดว่าคุณหรือใครบางคนกำลังคิดที่จะทำร้ายตัวเองหรือคนอื่น ขอให้โทรศัพท์ถึงศูนย์รับแจ้งเหตุฉุกเฉินในท้องถิ่นของคุณทันที

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
- American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. [apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf](https://www.apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf). October 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html). Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://www.apa.org/topics/parenting/helping-kids). April 9, 2020. Accessed January 31, 2022.
- Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125-139.doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7
- CDC. Mental health of children and parents – A strong connection. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html). Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพท์ถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา ให้โทรศัพท์ถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องที่สามารถทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์การใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับบริการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน