



# เด็กสมาธิสั้น ลูกอยู่ไม่นิ่ง พร้อมวิธีรับมือที่พ่อแม่ควรรู้

ภาษา

เด็กสมาธิสั้น ลูกอยู่ไม่นิ่ง พร้อมวิธีรับมือที่พ่อแม่ควรรู้

บทความแนะนำพัฒนาการลูกน้อยตามช่วงวัย 12-24 เดือน

บทความ

พ.ย. 19, 2024

6 นาที

พัฒนาการของลูกเป็นสิ่งที่คุณพ่อคุณแม่ควรให้ความสำคัญและหมั่นสังเกต โดยเฉพาะโรคสมาธิสั้นในเด็ก เกิดจากการทำงานของสมองบางส่วนมีความผิดปกติทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ จนส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ส่วนมากจะแสดงอาการก่อนอายุ 7 ปี และต่อเนื่องมากกว่า 6 เดือน ดังนั้นคุณพ่อคุณแม่ต้องเตรียมรับมือทำความเข้าใจในโรคสมาธิสั้น และปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อรักษาให้ลูกสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติมากที่สุด

## สรุป

- สาเหตุของโรคสมาธิสั้นยังไม่ทราบแน่ชัด แต่เกิดจากการหลั่งสารเคมีของสมองส่วนหน้าไม่สมดุล ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมเรื่องสมาธิและการยับยั้งชั่งใจ
- พฤติกรรมที่อาจบ่งบอกว่าลูกเป็นเด็กสมาธิสั้น เช่น ชอบเล่นรุนแรง มีอาการเหม่อลอย ไม่รู้จักการรอคอย ทำงานหรือทำการบ้านไม่สำเร็จเพราะไม่มีสมาธิเพียงพอ
- โรคสมาธิสั้นสามารถรักษาให้หายขาดได้ โดยปรับพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมให้มีความ

เหมาะสม หลีกเลี่ยงการลงโทษที่รุนแรง โดยปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญหากต้องได้รับการรักษาด้วยยา ซึ่งต้องใช้ยาตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น

## เลือกอ่านตามหัวข้อ

- เด็กสมาธิสั้น สัญญาณที่พ่อแม่สังเกตได้
- โรคสมาธิสั้นในเด็ก เกิดจากสาเหตุอะไร
- เด็กสมาธิสั้น คือโรคทางจิตเวชหรือเปล่า
- จะรู้ได้ยังไงว่าลูกเป็นเด็กสมาธิสั้น
- โรคสมาธิสั้น เกิดขึ้นกับเด็กวัยไหน
- ระดับความรุนแรงของโรคสมาธิสั้น
- อาการของเด็กสมาธิสั้นที่ควรพบแพทย์
- โรคสมาธิสั้น หายขาดได้ไหม
- วิธีรับมือกับเด็กสมาธิสั้นที่พ่อแม่ควรรู้
- ลูกอยู่ไม่นิ่ง ปรับพฤติกรรมลูกน้อยยังไงดี
- เด็กสมาธิสั้น จำเป็นต้องใช้ยาไหม

## เด็กสมาธิสั้น สัญญาณที่พ่อแม่สังเกตได้

อาการของเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น หรือ Attention Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD ส่วนมากจะแสดงอาการก่อนอายุ 7 ปี และมักมีอาการแสดงออกอย่างต่อเนื่องมากกว่า 6 เดือน โดยเด็กจะมีพฤติกรรมและพัฒนาการที่ไม่เหมาะสมกับช่วงอายุ โดยคุณพ่อคุณแม่สามารถสังเกตได้จากอาการเหล่านี้

- เด็กมีอาการวอกแวก ไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรมต่าง ๆ
- ไม่ค่อยรับฟังเมื่อมีคนพูดคุยด้วย
- ไม่ค่อยทำตามคำสั่ง หรือทำงานที่ต้องรับผิดชอบไม่สำเร็จ
- ไม่ใส่ใจรายละเอียด ทำผิดพลาดบ่อยครั้ง
- ทำของหายบ่อย
- หลงลืมกิจวัตรประจำวันที่ต้องทำเป็นประจำ

## โรคสมาธิสั้นในเด็ก เกิดจากสาเหตุอะไร

สาเหตุที่แท้จริงของโรคสมาธิสั้น ยังไม่มีหลักฐานทางการแพทย์ที่ชัดเจน แต่ส่วนหนึ่งเกิดจากการหลั่งสารเคมีของสมองส่วนหน้าไม่สมดุล ซึ่งเป็นส่วนที่ควบคุมเรื่องสมาธิและการยับยั้งชั่งใจ ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมซุกซน อยู่ไม่นิ่ง ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหว ขาดความรับผิดชอบ และไม่ตั้งใจฟังสิ่งที่คนอื่นพูด โดยมีสาเหตุที่อาจกระตุ้นให้เกิดโรคสมาธิสั้นได้จาก

- **การถ่ายทอดจากพันธุกรรม** หากครอบครัวมีประวัติสมาธิสั้น ลูกก็อาจจะมีโอกาสสมาธิสั้นมากขึ้น

- **พ่อแม่ที่ติดสารเสพติด** เหล้า บุหรี่ หรือเด็กได้รับสารพิษในระหว่างตั้งครรภ์ รวมถึงเป็นโรคภูมิแพ้
- **จากการเลี้ยงดู** เช่น ปล่อยให้เด็กเล็กอยู่กับหน้าจอมากเกินไป ทำให้เด็กติดโทรศัพท์และส่งผลให้เด็กสมาธิสั้นได้

## เด็กสมาธิสั้น คือโรคทางจิตเวชหรือเปล่า

เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น เป็นภาวะจิตเวชเด็กที่พบได้บ่อยมากที่สุด จากการสำรวจเด็กในกรุงเทพฯ พบว่ามีเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นคิดเป็น 5 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งหากคิดจากเด็กในระดับวัยเรียนในประเทศไทยทั้งหมดประมาณ 10 ล้านคน จะมีเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นประมาณ 5 แสนคน หรือคิดคร่าว ๆ ว่าในห้องเรียนที่มีเด็กนักเรียน 40-50 คน จะพบเด็กสมาธิสั้น 2 คน และพบในเด็กผู้ชายมากกว่าเด็กผู้หญิงเป็นสัดส่วน 3:1

## จะรู้ได้อย่างไรว่าลูกเป็นเด็กสมาธิสั้น

ในบางครั้งเด็กที่มีอาการสมาธิสั้น อาจจะแยกได้ยากกับเด็กที่มีความซุกซนตามวัย แต่เมื่อลูกมีความซุกซนไม่อยู่นิ่ง ไม่มีระเบียบ ทำกิจกรรมไหนไม่ค่อยสำเร็จ คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ และควรศึกษาพฤติกรรมที่อาจบอกว่าลูกเป็นเด็กสมาธิสั้นได้ ดังนี้

- **ชอบเล่นรุนแรงและเสียง** ไม่กลัวเจ็บ ซุกซนอยู่นิ่ง ลูกเดินไปมาตลอดเวลา
- **ทำงานผิดพลาดบ่อย** ทำงานส่งครูไม่ครบ ทำสิ่งของหายบ่อยครั้ง เนื่องจากไม่สามารถจดจำคำสั่งหรือประโยคยาว ๆ และชอบมีอาการเหม่อลอย
- **ใจร้อน ไม่รู้จักการรอคอย** เด็กสมาธิสั้นไม่ชอบการต่อคิว รวมถึงชอบพูดแทรกคนอื่น
- **ผลการเรียนแย่งลง** เพราะไม่สามารถตั้งใจฟังในสิ่งที่ครูสอน หรือไม่สามารถทำงานหรือทำการบ้านได้จนสำเร็จ

## โรคสมาธิสั้น เกิดขึ้นกับเด็กวัยไหน

ส่วนมากโรคสมาธิสั้นจะพบในเด็กระหว่างอายุ 3-7 ปี และแสดงอาการชัดเจนหลัง 7 ปีขึ้นไป เนื่องจากเป็นช่วงที่เด็กส่วนใหญ่ต้องมีความรับผิดชอบในหน้าที่มากขึ้น รวมถึงการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เด็กที่มีอาการสมาธิสั้นจะแสดงออกที่แตกต่างจากเด็กปกติได้อย่างชัดเจน

## ระดับความรุนแรงของโรคสมาธิสั้น

โรคสมาธิสั้นในเด็กไม่ถือว่ารุนแรง หากได้รับการรักษาและดูแลอย่างถูกวิธีจากพ่อแม่และคนรอบข้าง แต่หากไม่จัดการ อาจนำไปสู่ปัญหาหลายด้าน เช่น

- ผลการเรียนรู้ไม่ดี
- การโดนทำโทษบ่อย
- ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
- ปัญหาในการเข้าสังคม
- ความเสี่ยงในการติดยาเสพติดและทำผิดกฎหมาย
- เสี่ยงต่ออุบัติเหตุ

การไม่ปฏิบัติตามแนวทางการรักษาอาจทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง ดังนั้น ควรให้ความสำคัญในการจัดการปัญหาอย่างทันท่วงที



## อาการของเด็กสมาธิสั้นที่ควรพบแพทย์

คุณพ่อคุณแม่ควรสังเกตอาการของลูก หากพบพฤติกรรมที่คล้ายอาการสมาธิสั้น เช่น มีผลการเรียนที่แย่งลง ชอบเล่นแรงและผาดโผนมากเกินไป ชอบอยู่คนเดียว ไม่เข้าร่วมสังคมกับผู้อื่น เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นประมาณ 15-20 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ที่จะสามารถหายได้เองเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่ และอีก 60 เปอร์เซ็นต์ไม่สามารถหายได้เอง จะมีอาการไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ดังนั้น คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรนิ่งนอนใจ ควรปรึกษาแพทย์เพื่อวินิจฉัยโรคและรับการรักษาอย่างเหมาะสม

# โรคสมาธิสั้น หายขาดได้ไหม

เด็กสมาธิสั้น มีโอกาสรักษาให้หายขาดได้ หากคุณพ่อคุณแม่ตรวจพบพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคสมาธิสั้นได้รวดเร็ว และรีบปรึกษาแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการรักษา อีกทั้งได้รับความร่วมมือ ความเข้าใจจากครอบครัว คุณครู เพื่อนที่โรงเรียน และบุคคลรอบตัว ก็จะทำให้อาการต่าง ๆ ดีขึ้น ทำให้มีสมาธิสามารถเรียนหนังสือได้ ส่งผลให้ผลการเรียนดีขึ้น และสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้ดีมากขึ้นด้วย

## วิธีรับมือกับเด็กสมาธิสั้นที่พ่อแม่ควรรู้

คุณพ่อคุณแม่มีส่วนสำคัญในการทำให้อาการสมาธิสั้นดีขึ้นได้ เริ่มจากการทำความเข้าใจของโรคสมาธิสั้น โดยช่วยปรับพฤติกรรมและสภาพแวดล้อมให้มีความเหมาะสม หลีกเลี่ยงการลงโทษที่รุนแรง ซึ่งคุณในครอบครัว คุณครู เพื่อนร่วมห้องและบุคคลใกล้ชิดทุกคน ต้องมีความเข้าใจอาการของโรคนี้

คุณพ่อคุณแม่ควรจัดตารางกิจกรรมประจำวันให้เป็นแบบแผนชัดเจน ส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จัดบ้านไม่ให้มีสิ่งเร้ามากเกินไป ฝึกให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่สามารถทำต่อเนื่องได้นานอย่างน้อย 30 นาที ทั้งหมดนี้ล้วนช่วยให้อาการสมาธิสั้นดีขึ้นได้

## ลูกอยู่ไม่นิ่ง ปรับพฤติกรรมลูกน้อยยังไงดี

หากลูกอยู่ไม่นิ่ง คุณพ่อคุณแม่ควรเริ่มปรับพฤติกรรมของลูกได้ง่าย ๆ ดังนี้

- ค่อย ๆ ฝึกฝนความอดทน และการรอคอย
- เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ดี อาจกล่าวชมเชยหรือให้รางวัล
- จัดสภาพแวดล้อมให้เงียบสงบ มีสมาธิในการเรียนรู้
- หากลูกมีกิจกรรมที่ชื่นชอบหรือสนใจทำ ควรเน้นทำกิจกรรมเหล่านั้นบ่อย ๆ
- ฝึกฝนเรื่องวินัย ความรับผิดชอบให้เด็กอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

## เด็กสมาธิสั้น จำเป็นต้องใช้ยาไหม

ในกรณีที่จำเป็นต้องรักษาเด็กสมาธิสั้นด้วยยา คุณหมอจะประเมินยาที่เหมาะสมกับช่วงอายุและอาการของเด็กแต่ละคน โดยตัวยาจะช่วยกระตุ้นให้สมองหลังสารสื่อประสาทให้มากยิ่งขึ้น ช่วยให้เด็กมีอาการดีขึ้นได้ภายใน 1-4 สัปดาห์ และมีส่วนช่วยให้อาการสมาธิสั้นดีขึ้นได้ประมาณ 70-80 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งต้องใช้ยาตามที่แพทย์สั่งเท่านั้น

การที่ลูกอยู่ไม่นิ่ง หรือเป็นเด็กสมาธิสั้นนั้น ถึงแม้อาการจะดีขึ้นได้เมื่อเติบโตสู่วัยผู้ใหญ่ และไม่ใช่ว่า

โรคร้ายแรง แต่หากปล่อยปละละเลยอาจทำให้เป็นปัญหาต่อการดำเนินชีวิตในอนาคตได้ ซึ่งการรักษาโรคสมาธิสั้น ต้องอาศัยความเข้าใจของคุณพ่อคุณแม่ และทุกคนรอบตัวเป็นอย่างมาก เนื่องจากต้องใช้เวลา และความอดทนอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ อาการจึงจะดีขึ้นและสามารถกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างเป็นปกติ

## บทความแนะนำสำหรับพัฒนาการลูกน้อย

- โปรแกรม Baby Development เข้าใจพัฒนาการลูกน้อยแต่ละช่วงวัยเพื่อการเตรียมพร้อมของคุณแม่
- โปรแกรม PlayBrain ยิ่งเล่น สมอยิ่งเล่น โปรแกรมพัฒนาทักษะสมองลูกน้อยให้ตรงตามช่วงวัย ออกแบบโดยผู้เชี่ยวชาญสมองระดับโลก
- พัฒนาการเด็ก 1 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 2 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 3 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 4 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 5 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 6 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 7 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 8 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 9 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 10 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 11 เดือน พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก
- พัฒนาการเด็ก 1 ขวบ พร้อมวิธีเสริมพัฒนาการลูก

## อ้างอิง:

1. เช็คอาการ ลูกเป็นโรคสมาธิสั้น หรือแค่ซน, โรงพยาบาลศิริรินทร์
2. สมาธิสั้นใกล้ตัวเด็กกว่าที่คิด, โรงพยาบาลกรุงเทพ
3. โรคสมาธิสั้น: การวินิจฉัยและรักษา, สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย
4. สังเกตให้ดู...ลูกแค่ซน หรือสมาธิสั้นกันแน่, โรงพยาบาลพญาไท
5. เด็กสมาธิสั้น...อาการที่คุณพ่อคุณแม่ไม่ควรละเลย, โรงพยาบาลเปาโล
6. ดูแลเด็กสมาธิสั้น พ่อแม่รับมืออย่างไรดี?, โรงพยาบาลศิริรินทร์

อ้างอิง ณ วันที่ 12 สิงหาคม 2567







คุณแม่ตั้งครรภ์

แม่ผ่าคลอด

ดูแลลูกตามช่วงวัย

ภูมิแพ้ในเด็ก

สปิงโก  
โมอิลิน

สฟิงโกไมอีลิน



พัฒนาการสมองลูกน้อย



การขับถ่ายลูกน้อย



คุณแม่ให้นมบุตร



เครื่องมือตัวช่วยคุณแม่



อาหารเด็ก





S-Mom Club



ข้อมูลผลิตภัณฑ์