

อาการซึมเศร้าในวัยเด็ก

Childhood Depression

เด็กที่มีความบกพร่องทางการเรียนรู้มีโอกาสมากที่จะเป็นโรคซึมเศร้าอย่างถาวรได้ สำหรับเด็กโตและผู้ใหญ่ก็จะแสดงอาการเก็บตัวไม่เข้าสังคม อาจนั่งเฉยๆ หรือกระสับกระส่าย หงุดหงิด โกรธง่าย อาจมีท่าทางเศร้าและชอบพูดเรื่องเศร้าของตัวเอง สำหรับเด็กเล็กๆ ก็อาจแสดงความหงุดหงิดทางอารมณ์ออกมาทางพฤติกรรมที่แสดงออกมากกว่าคำพูด ปกติแล้วอาการซึมเศร้าส่วนใหญ่จะปรากฏอยู่หลายสัปดาห์ และอาจรุนแรงด้วย ส่วนอาการซึมเศร้าอย่างอ่อนชนิดถาวร (dysthymia) อาจปรากฏอยู่สักระยะหนึ่ง และมักจะเป็นลักษณะอาการที่เป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์และบุคลิกของเด็กคนนั้น

อาการซึ่งบ่งภาวะซึมเศร้าในเด็ก (Signs that may indicate depression in children :)

- บุคลิกภาพเปลี่ยนไป เช่น โกรธบ่อยขึ้น หงุดหงิด เจ้าอารมณ์ หรือจู้จี้ขี้บ่น เป็นต้น
- รับประทานอาหารน้อยลง มักจะมีอาการเบื่ออาหาร
- ระบบการนอนเปลี่ยนไป อาทิ หลับยาก นอนไม่หลับ หรือนอนมากเกินไป
- อ่อนเพลียไม่มีแรง หรือมีอาการอิดโรย
- ไม่สนใจเพื่อนๆ การเล่นเกม กิจกรรมและกีฬา หรือไม่รู้รู้สึกสนุกกับการเล่นกับเพื่อนๆ
- ความนับถือในตนเองต่ำ มักแสดงออกด้วยการตีเดียตนเอง และพูดถึงตัวเองในทางลบ
- ลังเล ตัดสินใจอะไรไม่ได้
- ไม่ค่อยมีสมาธิ (ซึ่งเป็นคนละส่วนกับสมาธิสั้น)
- รู้สึกโดดเดี่ยว บางครั้งจะแสดงออกด้วยการพูดคุยเรื่องฆ่าตัวตาย

ต้นเหตุและสิ่งสนับสนุนภาวะซึมเศร้า (Causes and contributors to Depression :)

- พันธุกรรม หรือองค์ประกอบทางชีวเคมีที่มีอยู่
- ผลกระทบจากการสูญเสีย ทั้งที่เกิดขึ้นจริงและในจินตนาการ
- ได้รับความกดดันทางร่างกายและอารมณ์รุนแรงมากเกินไป
- ไม่ประสบความสำเร็จในการเรียน ในครอบครัว และหรือในการคบเพื่อน

ภาวะซึมเศร้าเป็นเรื่องซับซ้อน ซึ่งก่อผลร้ายหลายประการ (Depression is a complicated condition. Nevertheless, some negative effects of depression are :)

- เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ต่อการดำเนินชีวิตในครอบครัว และการเข้าสังคม
- ไม่สนใจการเรียน ซึ่งมีผลทำให้ผลการเรียนต่ำลง
- ไม่สนใจเพื่อนๆ และแยกตัวอยู่ลำพัง
- มีอาการเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง เป็นต้น
- มีอาการวิตกกังวลเพิ่มขึ้น กลัว ขลาด หงุดหงิด โกรธ รุนแรงขึ้น
- มีปัญหาทะเลาะกับพ่อแม่และพี่น้อง

พ่อแม่ช่วยอะไรได้บ้าง (What parents can do?)

- คอยระวังอาการและข้อบ่งชี้ของภาวะซึมเศร้า พ่อแม่ควรเชื่อในความสำคัญของตัวเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมของลูก โดยเฉพาะกรณีที่ครอบครัวเคยมีประวัติ
- พ่อแม่ควรให้ความสนใจให้มากในกรณีที่มีคนพูดว่า “ลูกของเราอาจมีอาการซึมเศร้า”
- ถ้าพ่อแม่สงสัยว่าลูกอาจจะเป็นก็ควรหารือกับครูประจำชั้นหรือครูแนะแนว ซึ่งถ้าครูสังเกตแล้วไม่พบอาการหรือพบว่าน่าจะมีอาการก็จะเป็นการยืนยันอีกชั้นหนึ่ง
- พ่อแม่ควรหารือกับหมอที่ดูแลครอบครัวด้วย หมออาจขอตรวจเด็กเองหรือส่งต่อไปให้จิตแพทย์ช่วยตรวจให้ก็ได้
- เมื่อมีการตรวจวินิจฉัยแล้วพบว่า เป็นอาการของภาวะซึมเศร้า พ่อแม่ควรให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยเหลือ ซึ่งจะมีการบำบัดหลากหลายวิธีที่เน้นเฉพาะการแก้ไขความคิดและพฤติกรรม ซึ่งการบำบัดรักษาเรื่องนี้จะมีทั้งพฤติกรรมบำบัด การทำจิตวิเคราะห์ มาตรการปรับข้อมูลความรู้ และครอบครัวบำบัด รวมทั้งดนตรีและนันทนาการบำบัด กลุ่มบำบัดและการบำบัดโดยการให้ยา



ที่มา:

<https://ideaamerica.org/>

แปลและเรียบเรียงโดย: นายประเสริฐ ต้นสกุล