

# Attention Deficit/Hyperactivity Disorder

โรคสมาธิสั้น/ซนไม่อยู่นิ่ง หรือ ADHD คืออะไร?

ADHD เป็นอาการผิดปกติทางจิตทั่วไปที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก และสามารถดำเนินจนถึงช่วงวัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ กลุ่มเด็กที่มีอาการ ADHD จะมีสมาธิสั้น ซนไม่อยู่นิ่ง และพฤติกรรมที่หุนหันอยู่ในระดับมากกว่าเด็กคนอื่น ๆ ในวัยเดียวกัน ดังนั้น จึงเป็นการยากต่อตัวเด็กที่ได้รับผลกระทบจะประพฤติตัวดีในโรงเรียน หรือที่บ้าน หรือในชุมชน

## กลุ่มอาการของ ADHD ได้แก่อะไรบ้าง?

อาการของ ADHD สามารถแบ่งออกได้เป็นสามประเภท คือ:

### 1. อาการซนไม่อยู่นิ่ง:

- รุนแรง และกระดุกกระดิกตลอดเวลา
- พูดไม่หยุด และชอบขัดจังหวะผู้อื่น
- ชอบวิ่งเล่นรอบ ๆ ตลอดเวลา
- เปลี่ยนจากการทำกิจกรรมหนึ่งไปสู่อีกกิจกรรมหนึ่งอย่างรวดเร็ว
- จับ และเล่นทุกสิ่งที่เห็น

### 2. สมาธิสั้น:

- ขอบฝันกลางวัน
- มีปัญหาในการทำสิ่งต่างที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้าน หรืองานบ้านต่าง ๆ
- วอกแวกง่ายและมักลืมสิ่งของต่าง ๆ บ่อยครั้ง

### 3. อารมณ์หุนหันวุ่นวาย:

- ไม่มีอารมณ์
- ใช้คำพูดตอบโต้ที่ไม่เหมาะสม
- มีปัญหาในการควบคุมอารมณ์ต่าง ๆ

## เด็กที่เป็น ADHD จะดีขึ้นได้อย่างไร?

เด็กที่เป็น ADHD จำเป็นต้องเข้ารับโปรแกรมการรักษาเฉพาะบุคคล ซึ่งรวมถึงการรักษาด้วยยา การบำบัดพฤติกรรม และการฝึกที่มีแบบแผนต่าง ๆ ทั้งทางด้านการเรียนรู้และการลอกเลียนแบบ

**การใช้ยารักษา** มียาหลากหลายชนิดที่ช่วยในการรักษา ซึ่งชนิดของยาที่ใช้โดยทั่วไปเรียกว่ายากระตุ้น โดยยารักษาเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีสมาธิ สามารถเรียนรู้ และอยู่นิ่ง (สำหรับรายละเอียด โปรดอ้างอิงไปยังแผ่นพับ “ยาสำหรับโรคโรคสมาธิสั้น/ซนไม่อยู่นิ่ง”)

**การบำบัด** การบำบัดมีหลากหลายประเภทด้วยกัน การบำบัดพฤติกรรมสามารถช่วยสอนให้เด็กควบคุมพฤติกรรมต่าง ๆ ของพวกเขา ดังนั้น เด็กจึงสามารถประพฤติตัวได้ดีขึ้นเมื่ออยู่ที่โรงเรียนและที่บ้าน ความเข้าใจของพ่อแม่ผู้ปกครอง และครูต่อ ADHD และวิธีการรับมือกับเด็กที่มีกลุ่มอาการ ADHD ถือว่าเป็นประโยชน์ต่อตัวเด็ก เด็กที่เป็น ADHD อาจจำเป็นต้องรับการฝึกทางด้านทักษะสังคม ทักษะการแก้ปัญหา และอื่น ๆ

การเปลี่ยนแปลงแผนการสอน การปรับใช้วิธีการสั่งหรือประเมินการทำงาน และอัตราส่วนของบุคลากร สามารถช่วยให้เด็กที่เป็น ADHD เรียนรู้ที่โรงเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

เอกสารฉบับนี้เป็นการแปลจากภาษาอังกฤษที่เป็นต้นฉบับ ในกรณีที่มีความคลาดเคลื่อน หรือไม่สอดคล้องกันให้อาศัยต้นฉบับภาษาอังกฤษเป็นหลัก