

ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น

ศศกร วิชัย

นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต



วัยรุ่น...

นิยามวัยรุ่น : ช่วงวัยเปลี่ยนผ่านจาก “เด็ก” ไปสู่ “ผู้ใหญ่”

- WHO: 10-19 ปี
- กระทรวงสาธารณสุข: กลุ่มอายุตั้งแต่ 11 – 21 ปี



เด็ก

วัยรุ่น

ผู้ใหญ่

พัฒนาการวัยรุ่น



วัยรุ่น ... โอกาสทองของการพัฒนา



วัยรุ่นกับความเสี่ยง



ปัญหาสุขภาพจิตที่ท่านพบบ่อย
ในนักศึกษาที่ดูแลอยู่ ...มีอะไรบ้าง



สถานการณ์ปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น

WHO. (2017). *MENTAL HEALTH STATUS OF ADOLESCENTS IN SOUTH-EAST ASIA: EVIDENCE FOR ACTION.*

ปัญหาสุขภาพจิตที่ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน



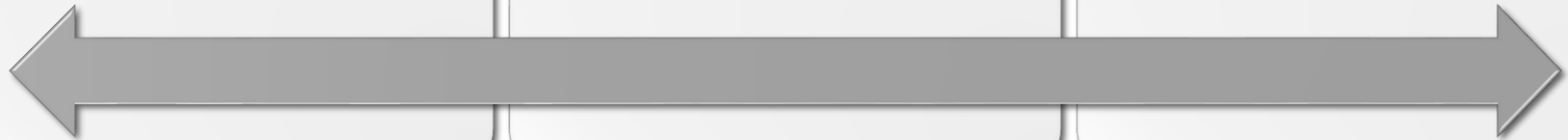
ฆ่าตัวตาย



ภาวะซึมเศร้า



ปัญหาสุขภาพจิต
(กังวล เหงา)



สัญญาณปัญหาสุขภาพจิตในวัยรุ่น



ภาวะวิตกกังวลในวัยรุ่น



วัยรุ่นไทย 9% มีภาวะวิตกกังวล จะทำให้นอนไม่หลับ (ทั้งชายและหญิง)

กังวลอย่างไรที่ถือว่า...ผิดปกติ

มีความวิตกกังวล ครุ่นคิดเกี่ยวกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างมาก อย่างไม่มีเหตุผล

ใช้เวลามากกับการพิจารณาเรื่องที่วิตกกังวล และควบคุมความกังวลได้ยาก

พยายามหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่วิตกกังวล เช่น กังวลว่าครูจะดุ จะพยายามหลีกเลี่ยงการไปโรงเรียน

ถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้และต้องเผชิญเหตุการณ์น่าวิตกกังวล จะมีอาการแสดงทางกาย เช่น ใจเต้นแรง หายใจไม่ออก กระสับกระส่าย เหงื่อออก คลื่นไส้ ปวดหัว นอนไม่หลับ

การแสดงออกทางอารมณ์เครียด กระสับกระส่าย หงุดหงิด ไม่มั่นใจในความสามารถตนเอง

เหงา



วัยรุ่นไทย 10% รู้สึกเหงา โดดเดี่ยว เกือบตลอดเวลา

6% ไม่มีเพื่อน มักพบในคนที่ไม่มีประวัติไม่มีเพื่อนสนิทมาตั้งแต่เด็ก

มีปัญหาความสัมพันธ์ใกล้ชิด หรือขาดทักษะทางสังคม

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น



สถานการณ์ภาวะซึมเศร้า

ประมาณการว่า 350 ล้านคนทั่วโลกหรือเทียบเท่ากับ 1 ใน 20 คนกำลังเผชิญภาวะซึมเศร้า (WHO, 2015)

ความชุกชั่วชีวิตของภาวะซึมเศร้าในเพศชายพบได้ร้อยละ 9 และในเพศหญิงพบถึงร้อยละ 15

เมื่อป่วยแล้วโรคนี้มีอัตราการเกิดซ้ำได้ถึงร้อยละ 50-70

ลักษณะอาการ ของ ภาวะซึมเศร้า

รู้สึกซึม เศร้า หงุดหงิด หรือสิ้นหวัง

เบื่อ ไม่ค่อยสนใจ หรือไม่เพลิดเพลิน เวลาทำสิ่งต่างๆ

นอนหลับยาก รู้สึกง่วงทั้งวัน หรือนอนมากเกินไป

ไม่อยากอาหาร น้ำหนักลด หรือกินมากกว่าปกติ

รู้สึกเหนื่อยล้า หรือไม่ค่อยมีพลัง

รู้สึกแย่กับตัวเอง ล้มเหลว หรือทำให้ตัวเองหรือครอบครัวผิดหวัง

จดจ่อกับสิ่งต่างๆ ได้ยาก เช่น ทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรือดูโทรทัศน์

เคลื่อนไหวหรือพูดช้าลงมาก หรือกระสับกระส่าย หรือกระวนกระวาย

คิดว่าถ้าตายไปแล้วจะดีกว่า หรือคิดจะทำร้ายตัวเองด้วยวิธีใดวิธีหนึ่ง

ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ภาวะซึมเศร้า...เป็นโรคที่มักเริ่มต้นในช่วงเข้าสู่วัยรุ่น

และสามารถส่งผลกระทบต่อการศึกษาเสียความสามารถในการเรียน การทำงาน

และการเข้าสังคม หรือนำไปสู่การฆ่าตัวตาย



การสังเกตอาการซึมเศร้า

ลักษณะทั่วไป

- ท่าทาง สีหน้า แหวงตา การแต่งกาย สุขอนามัย
- ความสนใจ สมาธิจดจ่อ

ลักษณะการพูด

- พูดเบาและช้า พูดห้วน น้ำเสียงก้าวร้าว
- การตัดสินใจ อาจรู้วาม ไม่ใช่เหตุผล หรือลังเล ขลาดกลัว

อารมณ์

- เศร้า หดหู่ โกรธ หงุดหงิด บางครั้งเด็กมักใช้คำว่า “เครียด”

ความคิด

- ความคิดลบ ความรู้สึกผิดความรู้สึกไร้ค่า ท้อแท้ สิ้นหวัง
- ความคิดอยากฆ่าตัวตาย หรืออยากทำร้ายผู้อื่น

อาการทางจิต

- อาการประสาทหลอน เช่น เสียงหูแว่ว โดยเฉพาะเป็นเสียงตำหนิ ภาพหลอน

ระดับความรุนแรงของภาวะซึมเศร้า

ระดับไม่รุนแรง

ระดับปานกลาง
ถึงรุนแรง

ระดับฉุกเฉิน

ภาวะซึมเศร้า: ระดับไม่รุนแรง (mild)

อาการ

- เศร้า เบื่อ แต่ยังสามารถอารมณ์
เองได้บ้าง หรือมีที่ปรึกษาคลาย
เครียด

การสูญเสียชีวิตประจำวัน

- บ่นไม่อยากทำ แต่ยังทำหน้าที่
ประจำวันได้ดูแลตัวเองได้

ภาวะซึมเศร้า: ระดับปานกลางถึงรุนแรง (moderate to severe)

อาการ

- เศร้าหรือหงุดหงิดอย่างมากจน
คุณอารมณ์ไม่ได้
- นอนไม่หลับหรือหลับมากไป
เกือบทุกวัน
- รู้สึกไร้ค่า มองโลกแง่ลบมาก
บ่นอยากตายบ่อยๆ

การสูญเสียชีวิตประจำวัน

- เก็บตัว ไม่กิน ไม่นอน ไม่อาบน้ำ
ไม่ไปเรียน ไม่ทำงาน หลีกหนี
สังคม (จากเดิมไม่มีปัญหาการ
เข้าสังคม) ไม่ดูแลตัวเอง

ภาวะซึมเศร้า: ระดับฉุกเฉิน (emergency)

อาการ

- เศร้าหรือหงุดหงิดจนอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น เช่น มีพฤติกรรมทำร้ายตนเองหรือคนอื่น คิดอยากฆ่าตัวตายและมีการวางแผนชัดเจน เป็นต้น
- มีอาการทางจิต เช่น หูแว่ว ระแวงเป็นต้น

การสูญเสียชีวิตประจำวัน

- น้ำหนักลดลงอย่างมากไม่กินอาหารนานๆ
- อาการทางร่างกายรุนแรง เช่น ชัก ภูบปวดหัว อาเจียนรุนแรง เป็นต้น มีอาการจนปฏิเสธการไปเรียน/ทำงาน
- ปฏิเสธการดูแล/ความช่วยเหลือ

การบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น



การบำบัดรักษาโรคซึมเศร้า

การให้ความรู้เด็กและผู้ปกครองเรื่องโรค อากาาร และการดูแลที่เหมาะสม

การรักษาด้วยยา

การรักษาด้วยจิตบำบัด

- Cognitive Behavior Therapy (CBT)
- Interpersonal Psychotherapy (IPT)

การให้ความรู้ความเข้าใจกับเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว

ลักษณะอาการทางคลินิกของภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

อธิบายสาเหตุของภาวะซึมเศร้า โดยเน้นย้ำว่า ทัวไปมักไม่สามารถระบุสาเหตุได้อย่างชัดเจน จึงพึงหลีกเลี่ยงการกล่าวโทษกันหรือการตำหนิตนเองว่าซึมเศร้าเพราะความอ่อนแอ

วัยรุ่นและครอบครัวควรได้รับคำอธิบายเกี่ยวกับทางเลือกในการรักษาแบบต่างๆ และกระตุ้นให้มีความหวังว่าภาวะซึมเศร้าสามารถดีขึ้นหรือหายได้



การให้ความรู้ความเข้าใจกับเด็ก วัยรุ่น และครอบครัว

ส่งเสริมการออกกำลังกายแบบ aerobic exercise เช่นการวิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิค อย่างสม่ำเสมอ

แนะนำเรื่องสุขภาวะการนอนหลับ (sleep hygiene)

แนะนำการเพิ่มปฏิสัมพันธ์และการใช้เวลาทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว

แนะนำครอบครัวเฝ้าระวังความเสี่ยงทำร้ายตนเองและการเก็บอาวุธและวัตถุที่อาจใช้ทำร้ายตนเอง

ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มองเห็นข้อดีและคุณค่าของตนเอง



ภาวะซึมเศร้า เป็นความเจ็บป่วยทางจิตใจ
ไม่ใช่ความอ่อนแอ

การฆ่าตัวตาย

คิดอยากตาย
(suicidal
thought)

พยายามฆ่าตัวตาย
(suicidal
attempt)

ฆ่าตัวตายสำเร็จ



สถิติการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น (13-17 ปี) ปี 2016

คิดอยากตาย

- เคยมีความคิดอยากฆ่าตัวตาย
- **13%**

คิดวางแผนฆ่าตัวตาย

- คิดอยากตาย และคิดวางแผนการฆ่าตัวตาย
- **15%**

ลงมือฆ่าตัวตาย

- เคยลงมือฆ่าตัวตาย
- **13%**

สาเหตุของการฆ่าตัวตาย



ภาวะซึมเศร้า

มีสาเหตุทำให้เกิด
ความเครียดอย่างรุนแรง

มีโรคทางกายที่เจ็บป่วย
เรื้อรัง สิ้นหวังในการรักษา
รู้สึกตนเองเป็นภาระ

ต้องการตอบโต้หรือแก้แค้นบุคคลสำคัญ
ลงโทษผู้อื่นให้เสียใจ แต่ไม่สามารถ
แสดงออกได้โดยตรง

เกิดอารมณ์เศร้า หรือ
ประสาทหลอนจากการใช้
สารเสพติด

ความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

ถ้าคนที่ซึมเศร้าอยู่ แล้วจู่ๆ ก็ร่าเริงขึ้น แสดงว่าไม่อันตรายอีกต่อไป

- ตรงกันข้าม มีการศึกษาพบว่า อาการร่าเริงหลังมีอาการซึมเศร้าอาจเป็นสัญญาณของการฆ่าตัวตาย

เราไม่ควรพูดถึง หรือคุยเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย อาจจะเป็นการชี้นำ

- การพูดคุย สอบถาม เรื่องการฆ่าตัวตาย อย่างเข้าใจและยอมรับช่วยได้ดีกว่าการเลี่ยงไม่พูดถึง

ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

คนที่ฆ่าตัวตาย ไม่ต้องการสิ่งใดนอกจากความตาย

- คนอยากจะตาย...เพื่อสิ้นสุด**ความเจ็บปวด** และการฆ่าตัวตายเป็นทางเลือกสุดท้ายของเขา

การฆ่าตัวตาย เป็นเรื่องของกรรมพันธุ์

- ยังไม่มีการค้นพบ “ยีนฆ่าตัวตาย” แต่ครอบครัวอาจจะส่งผลในแง่การเห็นตัวอย่าง การเรียนรู้ทางสังคม และการเลียนแบบ

ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

คนที่เคยฆ่าตัวตายมาครั้งหนึ่ง เขาจะฆ่าตัวตายตลอดไป

- ความเสี่ยงโรคซึมเศร้า และฆ่าตัวตาย สามารถบำบัดรักษาได้ และมีแนวโน้มลดลงได้เมื่อเวลาผ่านไป

คนที่เคยพยายามฆ่าตัวตายแต่ไม่สำเร็จ มักจะรู้สึกอับอายจนไม่กล้าทำอีก

- ที่จริงแล้ว คนที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ ส่วนใหญ่มีประวัติเคยฆ่าตัวตายมาก่อน

ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

คนที่ฆ่าตัวตายทุกคนจะตั้งใจจดหมายลาตายไว้

- ไม่ทุกคน แต่ส่วนใหญ่มักทิ้งสัญญาณ หรือสิ่งบอกเหตุบางอย่าง แต่ไม่มีใครรับรู้ได้ หรือไม่มีใครเชื่อ

ผู้หญิงมักจะฆ่าตัวตายมากกว่าผู้ชาย

- ส่วนใหญ่ มีจำนวนผู้ชายที่ฆ่าตัวตายมากกว่าผู้หญิง

ความเข้าใจผิด ๆ เกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย

ดารา นักร้อง หรือผู้ที่มีชื่อเสียง มีแนวโน้มที่จะฆ่าตัวตายมากกว่าคนทั่วไป

- เพียงแต่...เมื่อคนมีชื่อเสียงทำ จะเป็นข่าวใหญ่ เท่านั้นเอง

การช่วยเหลือ

ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญโดยเร็ว

พยายามแก้ไขความคิดที่เด็กอาจเข้าใจผิด ด้วยท่าทีที่นุ่มนวล ชี้ให้เด็กเห็นถึงผลกระทบ

ช่วยเด็กหาทางเลือกอื่น ๆ ในการแก้ไขปัญหา และช่วยเด็กวางแผนแก้ไขปัญหาอย่างเป็นขั้นตอนและเป็นรูปธรรม

ชี้ให้เห็นข้อดี คุณค่าในตัวเด็ก

การช่วยเหลือ

แนะนำให้พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง ให้อยู่ดูแลเด็ก พูดคุยกับเด็ก สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น
ผ่อนคลาย ไม่ตำหนิพฤติกรรมที่ผ่านมา และไม่ปล่อยให้เด็กอยู่คนเดียวตามลำพัง
และเก็บอาวุธ ของมีคม สิ่งของ ยา ที่เด็กสามารถใช้ทำร้ายตนเองได้

ถ้าเด็กมีปัญหาพฤติกรรม เช่น ดื้อ อารยะवाद หรือชู้ทำร้ายจะทำร้ายตนเอง ให้พ่อแม่/
ผู้ปกครอง จัดการพฤติกรรมด้วยอารมณ์ที่สงบ หนักแน่น ไม่ตื่นตระหนก ใช้การพูดคุย
จนกว่าเด็กจะสงบ แต่ไม่ ตามใจ หรือให้สิทธิพิเศษ



www.smartteen.net

Tel. 0-2248-8999 Fax. 0-2248-8998

สายด่วนสุขภาพจิต 1323

หลักสูตรการให้การปรึกษาวัยรุ่น

www.thaiteentraining.com

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

