

ADHD

โลก (ของเด็ก)

สมาธิสั้น

เรียนรู้และเข้าใจโรคสมาธิสั้นตามวัย
ตั้งแต่วัยอนุบาล ประถม วิทยรุ่น ไปจนถึงผู้ใหญ่

พร้อมรับมือและปรับพฤติกรรม รวมถึงสภาพแวดล้อม
ให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้เป็นอย่างดี



เขียนโดย “หมอแมวน้ำเล่าเรื่อง”

แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

คำนิยามโดย หมอมิน “เงินเติกข์จันทรา”

แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

ADHD

โลก (ของเด็ก)

สมาธิสั้น





โลก (ของเด็ก) สมาริสั้น

แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา เขียน
ลลิตพรรณ สิริวัฒนวิมลชัย บรรณาธิการต้นฉบับ
Plariex ออกแบบปกและภาพประกอบ
ขอบคุณเพื่อนดี iannnnn-DOG โดย @iannnnn

พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2564

ราคา 265 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2564: แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา
สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

ปราณี ปวีณชนา.

โลก (ของเด็ก) สมาริสั้น. -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์, 2564.

232 หน้า.

1. เด็กสมาริสั้น. 2. โลกสมาริสั้น. I. พัทธกันย์ พิศาลสุพงศ์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

618.928589

ISBN 978-616-04-5346-7

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร คิม จงสถิตย์วัฒนา • บรรณาธิการที่ปรึกษา เอื้อยจิตร บุนนาค • บรรณาธิการบริหาร สุวพันธ์ ชัยปัจชา
• บรรณาธิการเล่ม ณัชชา ศิริปานี • หัวหน้าพิสูจน์อักษร รณชัย ทุมรัตน์ • พิสูจน์อักษร กัญหา สุวรรณรัตน์ • ออกแบบปก
ธีรวัฒน์ เอี่ยมพิทักษ์พร • กราฟิก อนันต์ เพียรโสภา • หัวหน้าประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ • ประสานงานการผลิต
สร้อยวัล ทองแก้ว

เฟลตและพิมพ์ที่ อักษรสัมพันธ์ โทร. 0-2423-7500 ต่อ 213

จัดพิมพ์และจัดจำหน่ายโดย

 NANMEEBOOKS

บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด

เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919

e-mail: editorial@nanmeebooks.com • www.nanmeebooks.com • www.facebook.com/nanmeebooksfan

หนังสือเล่มนี้ใช้กระดาษปลอดสารพิษ ไม่ระคายเคืองผิวหนัง ช่วยถนอมสายตา

และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนเล่มใหม่ให้ โดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้น

โปรดส่งไปตามที่อยู่บริษัท หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1





คำนิยม



สังคมไทยในปัจจุบันมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้นมากขึ้นกว่าเมื่อก่อนก็จริง แต่ก็ยังมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องนักของคนในสังคมอยู่ เช่น บางคนเข้าใจว่าโรคสมาธิสั้นหมายถึงปัญหาทางสติปัญญา แต่จริงๆ เป็นคนฉลาด ในความเป็นจริง โรคสมาธิสั้นเกิดได้ในเด็กทุกคน ไม่เกี่ยวกับสติปัญญา ที่สำคัญรักษาให้หายได้ แต่ต้องรักษาให้ถูกวิธี

แม้ว่าชื่อโรคจะเรียกว่าสมาธิสั้น แต่จริงๆ อาการของโรคกินความหมายมากกว่าเรื่องของสมาธิ เพราะหมายรวมถึงการควบคุมตัวเองและการจัดการชีวิตตั้งแต่เด็กจนเติบโตใหญ่ด้วย

หมอเองรู้สึกดีใจทุกครั้งที่มีคนเห็นความสำคัญ เขียนบทความหรือหนังสือ และทำสื่อการเรียนรู้ต่างๆ เกี่ยวกับโรคสมาธิสั้น เช่นเดียวกับหนังสือที่กำลังอยู่ในมือของท่านในขณะนี้

คุณหมอปรานีผู้เขียนหนังสือเป็นรุ่นน้องของหมอ ตอนเรียนเป็นผู้เชี่ยวชาญจิตเวชเด็กและวัยรุ่นอยู่ที่ศิริราชฯ คุณหมอปรานีมีความตั้งใจในการทำงานดูแลคนไข้และเล็งเห็นความสำคัญในการนำเสนอเรื่องของเด็กสมาธิสั้นสู่สังคม ซึ่งนับเป็นเรื่องที่ดีและน่าชื่นชมยิ่ง





มีคำกล่าวที่ว่า "It takes a village to raise a child" เป็นคำกล่าวที่หมายความว่า การเลี้ยงเด็กสักคนให้เติบโตใหญ่ จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือกันของคนในหมู่บ้าน ซึ่งตรงกับเนื้อหาหนึ่งในหนังสือที่พูดถึง "หมู่บ้านแห่งความหวัง" และคำพูดหนึ่งในหนังสือก็คือ "นอกจากการกินยา คนรอบข้างทุกคนที่คอยช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นด้วยวิธีต่างๆ มีผลต่อการช่วยให้เด็กที่เป็นสมาธิสั้นดีขึ้นทั้งสิ้น"

หมู่บ้านแห่งความหวังในหนังสือก็คือสังคมไทยของเรา ซึ่งหมอมหวังว่าหลังจากที่ทุกคนได้อ่านหนังสือเล่มนี้ จะมีความรู้ความเข้าใจเด็กสมาธิสั้น และมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือพวกเขาให้เติบโตไปเป็นพลเมืองที่ดีของสังคมไทย

แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ
หรือ “หมอมินบานเย็น” เพจเข็นเด็กขึ้นภูเขา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น





คำนำสำนักพิมพ์



ปัจจุบันโรคสมาธิสั้นเป็นที่รู้จักกันมากขึ้น แต่น้อยคนนักที่เข้าใจโรคนี้จริงๆ แม้เราจะเข้าถึงข้อมูลต่างๆ รวมถึงข้อมูลเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้นได้ง่ายขึ้น แต่ก็ไม่อาจรู้ได้เลยว่าข้อมูลไหนจริงหรือเท็จ

แพทย์หญิงปราณี ปวีณชนา จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น (เจ้าของเพจ "หอมแมวน้ำเล่าเรื่อง") เข้าใจถึงปัญหาและเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ จึงใช้ความรู้และประสบการณ์การทำงานร่วมกับเด็กสมาธิสั้นทั้งหมดของเธอมาถนอมกรองและย่อยข้อมูลเกี่ยวกับโรคนี้ออกมาเป็นหนังสือ **โลก (ของเด็ก) สมาธิสั้น** ที่ถูกต้องและเข้าใจง่าย โดยบอกเล่าเรื่องราวผ่านตัวละครเด็กสมาธิสั้นสองคน เพื่อให้ทุกท่านได้เห็นอีกมุมหนึ่งจากใจเด็กสมาธิสั้น ขอรับประกันเลยว่าหนังสือเล่มนี้อัดแน่นไปด้วยความรู้และเกร็ดน่าสนใจหลายประการเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้นแน่นอน

เราหวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้อ่านทุกท่าน และเป็นช่องทางหนึ่งที่ทำให้ทุกคน โดยเฉพาะคุณพ่อคุณแม่และผู้ปกครองที่มีลูกหลานเป็นเด็กสมาธิสั้นตระหนักถึงความสำคัญของโรคนี้ แต่ไม่ตระหนกจนเกินไปและอยู่ร่วมกับโรคนี้ได้ด้วยความกังวล

ด้วยรักและปรารถนาดี
นานมีบุ๊คส์





คำนำนักเขียน



ปีนี้เป็นปีที่ลืบที่หมอทำงานเป็นจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น จากประสบการณ์การทำงานที่ผ่านมา หมอเจอเด็กสมาธิสั้น มาหลากหลายรูปแบบ พอนึกย้อนกลับไปตั้งแต่สมัยเด็กจนมาถึงตอนนี้ บางคนที่ผ่านมาเข้ามาในชีวิตให้หมอได้ทำความรู้จักและเป็น ความทรงจำก็น่าจะเป็นสมาธิสั้นกัน

ภาพความทรงจำในอดีตที่จำได้ส่วนใหญ่เป็นเรื่องของเด็ก ที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นแตกต่างจากคนอื่น ไม่ว่าจะซน ยุกยิก พลังงานเยอะ พูดเก่ง โลดโผน เล่นด้วยแล้วสนุกดี บางคนก็ใจร้อน เล่นแรง ชอบแหย่แกล้ง ซี้โมโห ทำให้เพื่อนไม่อยากเล่นด้วย ตอน อยู่ในห้องเรียนเพื่อนบางคนดูเหม่อลอย ทำอะไรช้า ส่งงานไม่ครบ เลยถูกครูลงโทษ ซี้ลืม ทำของหาย ผลการเรียนไม่ดี คุยด้วยแล้ว เหมือนเขาไม่สนใจฟัง ทำงานแบบงงๆ จนบางทีก็ทำให้เพื่อน หงุดหงิดใจ

อีกทั้งในยุคที่หมอเติบโตมา ยังไม่มีช่องทางให้เข้าถึงข้อมูล ต่างๆ ได้มากเท่ายุคนี้ "โรคสมาธิสั้น" จึงยังไม่ค่อยเป็นที่รู้จักเท่าไร หมอเลยไม่รู้ว่าต้องนิยามเด็กกลุ่มนี้ว่าอะไร แต่หมอมีเพื่อนสนิท ที่มีบุคลิกแบบสมาธิสั้นอยู่ ซึ่งตอนนี้พวกเขาก็ยังเป็นเพื่อนสนิท ที่ติดต่อกันเป็นประจำ





พอมารเรียนเฉพาะทางด้านจิตเวชเด็กและวัยรุ่น หมอเลย
ได้ทำความรู้จักกับ "โรคสมาธิสั้น" ทั้งจากการเรียนกับอาจารย์ อ่าน
ตำราวิชาการ และเรียนรู้ผ่านประสบการณ์การรักษาคนไข้ เมื่อนึก
ย้อนกลับไป ปริศนาที่เคยมีกระจ่างแล้ว! "อ้อ...เพราะอย่างนี้เอง"
แถมอธิบายที่มาของพฤติกรรมเพื่อนได้หมดเลย เพื่อนสนิท (อดีต
เด็กสมาธิสั้น) ตอนนี้มีภาระงานที่ดี มีครอบครัว แถมยังใช้ชีวิต
ได้เป็นปกติ เวลานั้นนัดเจอกันยังเอาเรื่องเก่าๆ มาคุยกัน แล้วเข้าถึง
วีรกรรมสุดแสบที่แสนสนุกในวัยเด็กกันอยู่เลย แต่ก็มีเพื่อนบางคน
ที่ (น่าจะ) เป็นสมาธิสั้นและต้องออกจากระบบการศึกษาก่อนวัย
อันควร บางคนตอนเป็นวัยรุ่นก็เกเร ก้าวร้าวรุนแรง มีเรื่องทะเลาะ
วิวาท ใช้สารเสพติด หรือพอโตเป็นผู้ใหญ่แล้วไม่ประสบความสำเร็จ
ในชีวิตหลายด้าน ซึ่งเพื่อนกลุ่มนี้มักหลุดออกจากวงโคจรไป
ได้ยืนเพียงชั่วคราวที่เล่าต่อๆ กันมา หากตอนนั้นเพื่อนได้รับ
การรักษาและช่วยเหลือคงดีกว่านี้ จะได้ทำสิ่งต่างๆ อย่างเต็มศักยภาพ
น่าเสียดายที่ตอนนั้นยังไม่มีแพทย์เฉพาะทางและองค์ความรู้
ที่เข้าถึงได้เหมือนปัจจุบัน จากผลการศึกษาพบว่า มีเด็กสมาธิสั้น
เพียง 1 ใน 3 เท่านั้นที่เมื่อโตขึ้นแล้วอาการทั้งหมดหายไป แต่ยังมี
ถึง 2 ใน 3 ที่อาการของโรคยังคงหลงเหลืออยู่

หมอจึงถือโอกาสลองสัมภาษณ์ชีวิตเพื่อนที่เป็นสมาธิสั้น
มาก่อน เพื่อทำความเข้าใจวิธีคิดและความรู้สึกที่พวกเขามีต่อ
สิ่งต่างๆ รอบตัว จากบางเรื่องที่หมอเคยแอบแค่นใจ เช่น ตอนที่
เพื่อนชวนหมอคุยในขณะที่ครูสอนทำให้โดนหักคะแนน ตอนเล่นกัน





แล้วเพื่อนหลักหมอตบันได เมื่อเข้าใจว่าเพื่อนไม่ได้เจตนาทำให้
หมอรู้สึกไม่ดี แต่ทุกอย่างนี้เป็นผลมาจากโรคสมาธิสั้น ตอนนี้อย
ไม่โกรธแล้วค่ะ (ฮาๆ)

ส่วนประสบการณ์การรักษาคนไข้ทำให้หมอมองค้ความรู
เรื่องโรคสมาธิสั้นเพิ่มขึ้นมาก หลายเรื่องก็ไม่ตรงตามตำรา เพราะ
เด็กสมาธิสั้นแต่ละคนไม่เหมือนกันเลย ดังนั้น วิธีรักษาสำหรับเด็ก
แต่ละคนจึงมีรายละเอียดแตกต่างกัน ซึ่งหมอดต้องทำความเข้าใจและ
รู้ข้อมูลของเด็กให้ได้มากที่สุด เพื่อวางแผนการรักษาที่เหมาะสม
จึงอาจไม่ตรงตามตำราทุกคน

“โรคสมาธิสั้น” เป็นโรคที่เกิดจากสมองของเด็กทำงาน
แตกต่างจากเด็กคนอื่น แบ่งออกเป็น 3 ชนิดคือ กลุ่มซนคึกคัก
(Hyperactivity) กลุ่มใจร้อนวู่วาม (Impulsivity) และกลุ่ม
เหม่อเนือย (Inattention) โดยอาการที่แสดงและระดับความรุนแรง
ของโรคจะแตกต่างกันไปในแต่ละคนหรือแม้แต่ช่วงอายุด้วย
การรู้จักโรคสมาธิสั้นและการทำใจยอมรับของผู้ปกครองในการ
พาเด็กไปพบแพทย์ก็ต่างกันอีก เลยเป็นเหตุผลว่าทำไมเป็นเด็ก
สมาธิสั้นเหมือนกัน แต่กลับได้รับการวินิจฉัยในช่วงวัยที่ต่างกัน
เช่น เด็กที่ซนหรือใจร้อนก้าวร้าวจนส่งผลเสียทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น
มีอาการแสดงชัดเจนมาก ทำให้ผู้ปกครองพามาพบแพทย์เพื่อ
วินิจฉัยและรักษาตั้งแต่อายุยังน้อย แต่เด็กกลุ่มเหม่อเนือยเป็นกลุ่มที่
ต้องใช้การสังเกตมากหน่อย แถมเด็กกลุ่มนี้มักไม่ได้แสดงอาการ





ที่ส่งผลกระทบต่อคนอื่นแบบชัดๆ ทำให้ผู้ปกครองพามาพบแพทย์ ตอนเด็กอยู่ชั้นประถมปลาย วัยรุ่น หรือบางคนอาจโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่สมาธิสั้นที่เพิ่งได้รับการวินิจฉัยและการรักษาเลยก็มี โรคสมาธิสั้นเป็นโรคที่รักษาแล้วอาการดีขึ้น โดยใช้หลากหลายวิธี มารักษาร่วมกัน เช่น กินยา ปรับพฤติกรรม ปรับการเลี้ยงดู ปรับสภาพแวดล้อม ยิ่งรักษาเร็วเท่าไร ผลการรักษาก็ยิ่งออกมาดี ลดโอกาสเกิดโรคร่วมจากอาการสมาธิสั้นได้ เช่น โรคซึมเศร้า ในวัยรุ่นสมาธิสั้น

หมอบอกว่าการดูแลและช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นคนหนึ่ง ให้ได้ผลดีจำเป็นต้องดูแลแบบองค์รวม (Holistic Approach) นั่นคือ ต้องมีผู้ปกครอง ครู หรือผู้ใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับเด็กทำงานร่วมกับ แพทย์ผู้เชี่ยวชาญ เพราะเป็นผู้ที่ใช้เวลาอยู่กับเด็กจริงๆ และทุกคนล้วนมีความสำคัญ จะขาดใครคนใดคนหนึ่งไปไม่ได้

การดูแลเด็กสมาธิสั้นไม่ใช่แค่ผู้ใหญ่ที่ช่วยเด็กเท่านั้น แต่ผู้ใหญ่ด้วยกันเองก็ต้องจับมือก้าวไปพร้อมกัน หากใครคนใด คนหนึ่งกำลังเจอปัญหา คนอื่นๆ ต้องเข้าไปช่วย เพราะการรักษานี้ เปรียบเสมือนการวิ่งมาราธอนที่มีระยะเวลาในการรักษาหลายปี ไม่ใช่เพียงไม่กี่สัปดาห์หรือเดือนแล้วหายขาด จึงต้องมีการส่งไม้ต่อ อย่างเด็กบางคนที่มาปรึกษาตั้งแต่อยู่ชั้นอนุบาลยังต้องดูแลกัน จนข้ามมหาวิทยาลัย ระหว่างทางกว่าจะวิ่งไปถึงเส้นชัยทั้งตัวเด็ก สมาธิสั้นและผู้ใหญ่อาจมีบาดแผล หลงทาง เหนื่อยล้า หรือท้อแท้





ซึ่งเป็นเรื่องปกติที่เกิดขึ้นได้ หมออยากแนะนำกลยุทธ์และวิธี
ก้าวข้ามผ่านด่านต่างๆให้ หากทุกคนอดทนและพยายาม แม้จะ
วิ่งไปร้องไห้ไป แต่สุดท้ายเรื่องราวแย่งๆมักกลายเป็นแค่อดีตและ
บทเรียนให้ได้เรียนรู้

ที่หมอดังใจเขียนหนังสือ **โลก (ของเด็ก) สมมติสัน** ขึ้น
เพื่อเปลี่ยนรูปแบบการให้ข้อมูลทางวิชาการที่ดูน่าเบื่อเป็นเรื่อง
แสนสนุก น่าติดตาม อ่านได้ทุกวัย ท่านผู้อ่านจะได้ร่วมผจญภัย
ไปพร้อมตัวละครตั้งแต่บทแรกจนถึงบทสุดท้าย เมื่ออ่านจบแล้ว
หมอเชื่อว่าทุกคนจะได้รู้จักโรคสมมติสัน รู้วิธีช่วยเหลือเด็ก และ
เข้าใจความคิดรวมถึงความรู้สึกของทั้งตัวเด็กสมมติสันและ
คนรอบข้าง เพราะเมื่อเราเข้าใจที่มาที่ไปของพวกเขาแล้ว เรามัก
เข้าอกเข้าใจ (Empathy) กันมากขึ้น หมอคิดว่าถ้าเลือกได้
เด็กทุกคนคงอยากเป็นเด็กน่ารัก ได้รับคำชม สร้างความชื่นใจให้
คนรอบข้าง ส่วนผู้ใหญ่ก็คงไม่อยากดูว่า ตามจี้ ลงโทษ หรือมีเรื่อง
ให้ทะเลาะกันทุกวันหรือก่อกวนใครๆ แต่เพราะโรคสมมติสันทำให้เด็ก
ทำตามสิ่งที่ผู้ใหญ่ต้องการไม่ได้

หมอขอขอบคุณสำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์ที่ให้โอกาสหมอ
ได้เขียนหนังสือตามความฝัน

ขอบคุณอาจารย์ทุกท่านที่สั่งสอนและให้ความรู้จนหมอ
ได้เป็นจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น





ขอบคุณเด็กสมาธิสั้นและคนรอบข้างเด็กที่เป็นเสมือนตั้ง
ครูสอนประสบการณ์จริงให้หมอ

ขอบคุณคุณพ่อที่ปลุกฝังนิสัยรักการอ่านให้หมอตั้งแต่เด็ก
และตั้งคำถามให้ตอบจนหมอกลายเป็นเด็กขี้สงสัยที่ตั้งคำถาม
ตลอดเวลา

ขอบคุณคนในครอบครัวและเพื่อนๆที่เป็นกำลังใจให้

สุดท้ายต้องขอบคุณผู้อ่านทุกท่านที่กำลังถือหนังสือเล่มนี้
อยู่ด้วยค่ะ

แพทย์หญิงปราณี ปวีณนา (หมอมมี)
หรือ “หมอแมวน้ำ” เพจหมอแมวน้ำเล่าเรื่อง
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น





สารบัญ

บทนำ คำชี้แจงก่อนเข้าสู่การผจญภัย	16
เตรียมตัวก่อนออกผจญภัย	23
• แนะนำตัวละคร	26
บทที่ 1 เริ่มต้นการผจญภัย	31
• อาการของโรคสมาธิสั้น	33
• สาเหตุของโรคสมาธิสั้น	37
• การวินิจฉัยโรคสมาธิสั้น	42
• แบบประเมินคัดกรองโรคสมาธิสั้น	48
• จำนวนเด็กสมาธิสั้นที่ร่วมผจญภัยไปด้วยกัน	53
• "ตัวแปะหนืด" ที่ทำให้การเดินทางลำบากขึ้น	56
• ประวัติโรคสมาธิสั้น	61
• ผู้มีชื่อเสียงที่เคยผ่านการผจญภัยมาก่อน	62





บทที่ 2 ด้านทดสอบระหว่างการเดินทาง 67

- ก่อนเข้าเรียนชั้นประถม 74
- เข้าเรียนชั้นประถม 77
- สิ่งที่คุณคาดว่าจะเกิดขึ้นตอนเป็นวัยรุ่น 89
- หากโตไปเป็นผู้ใหญ่สมมติสั้น 94

บทที่ 3 ถ้าไม่มีใครคอยช่วยเหลือ 101

- ผลกระทบต่อตัวเอง 104
- ผลกระทบต่อครอบครัว 104
- ผลกระทบต่อเพื่อนและคนรอบตัว 105
- ผลกระทบต่อครู 105
- ผลกระทบต่อการเรียน 106
- ผลกระทบต่อสังคมส่วนรวม 106

บทที่ 4 ช่วยเด็กสมมติสั้นให้ผ่านพ้นอุปสรรค 111

- วิธีช่วยเหลือเด็กสมมติสั้น 114
- วิธีทำใจเมื่อแพทย์บอกว่าลูกเป็นโรคสมมติสั้น 116
- การกินยารักษาสมมติสั้น 123
- การปรับพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม
ตอนอยู่ในบ้านและนอกบ้าน
- การช่วยเหลือเด็กสมมติสั้นในห้องเรียน 143





• การออกกำลังกายและทำสิ่งที่ชอบ	154
• การฝึกทักษะด้านอื่น ๆ กับสหวิชาชีพ	155
• การรักษาทางเลือกอื่น ๆ	157
บทที่ 5 โรงพยาบาลและสถานที่ช่วยเหลือ	159
เด็กสมาธิสั้น	
• การเข้ารับรักษาโรคสมาธิสั้นในประเทศไทย	162
• ขั้นตอนการเตรียมตัวไปพบจิตแพทย์	165
• การรักษาอย่างต่อเนื่อง	168
บทที่ 6 ความเห็นของผู้ที่อยู่ในเส้นทาง	171
การพจนกัย	
• ความคิดและความรู้สึกของผู้ใหญ่ ที่มีต่อเด็กสมาธิสั้น	175
• ความคิดและความรู้สึกของเด็กด้วยกัน ที่มีต่อเด็กสมาธิสั้น	179
บทที่ 7 บันทึกก่อนสิ้นสุดการพจนกัย	191
• Case Study 01 เด็กสมาธิสั้นที่มีภาวะ บกพร่องทางการเรียนรู้เฉพาะด้าน	196
• Case Study 02 เด็กสมาธิสั้นที่มีภาวะ ซีมีเศร้าวร่วมด้วย	199





- Case Study 03 เด็กสมาธิสั้นที่มีภาวะดื้อ- 204
ต่อต้าน ใช้สารเสพติด และมีโรคเครียด
หลังผ่านเหตุการณ์ร้ายแรง
- Case Study 04 เด็กสมาธิสั้นที่มีภาวะติดเกม 208
- 15 ปีต่อมา 219

บทส่งท้าย	222
รู้จักนักเขียน	224
บรรณานุกรม	229





ต้องผ่านกระบวนการหลายอย่างทั้งการซักประวัติ ขอข้อมูลจากทุกคนที่เกี่ยวข้องกับเด็ก การฟังข้อมูลจากเด็ก การสังเกตพฤติกรรม และกระบวนการตรวจเฉพาะทาง จนบางครั้งอาจยังให้คำตอบไม่ได้ในการตรวจครั้งแรก ต้องติดตามอาการต่อไปเรื่อยๆ โดยมีแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ให้การวินิจฉัยและการรักษา ทำให้มีเด็กสมาธิสั้นจำนวนมากเข้าถึงการรักษามากกว่าสมัยก่อน ยิ่งได้รับการรักษาอย่างเต็มที่ตั้งแต่อายุน้อยเท่าไร เด็กสมาธิสั้นก็แทบไม่ต่างจากเด็กที่ไม่ได้เป็นโรคสมาธิสั้นเท่านั้น พวกเขาเรียนในระดับการศึกษาสูงสุดตามศักยภาพที่มีได้ ทำกิจกรรมต่างๆ ช่วยเหลือตัวเอง สร้างประโยชน์ให้ผู้อื่น และที่สำคัญคือหากได้รับการรักษาเร็วก็ยิ่งเพิ่มโอกาสหายขาดจากโรคสมาธิสั้นตอนเป็นผู้ใหญ่ได้อีกด้วย

ถึงแม้เราจะเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้นได้มากขึ้น แต่บางครั้งข้อมูลที่ได้อาจไม่ถูกต้องในทางการแพทย์ก็เป็นได้ ทำให้เด็กสมาธิสั้นหลายคนสูญเสียโอกาสในการรักษาที่ถูกต้องไป หรือบางข้อมูลอาจตกหล่นไม่ครบถ้วนจนก่อให้เกิดความเข้าใจผิดและสิ่งสำคัญที่สุดคือผู้ใหญ่ควรเปลี่ยนจากการถามว่า "ทำไม..." มาเป็นการหาว่าสาเหตุที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมแบบนี้เกิดจากอะไร และเราช่วยเหลือพวกเขาอย่างไรได้บ้าง จึงเป็นที่มาที่ हमอยอยากแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับโรคสมาธิสั้นอย่างถูกต้อง (ซึ่งเวลาอ่านฉบับจัดเต็ม โรคนี้นดูเป็นเรื่องที่เข้าใจยากเหลือเกิน) ให้อ่านง่ายผ่านรูปแบบกึ่งสารคดีกึ่งเรื่องเล่า (แต่ข้อมูลวิชาการแน่นมากนะคะ!)





เพื่อที่ผู้อ่านทุกท่านไม่ว่าเป็นคณวิทย์ไหนก็อ่านแล้วเข้าใจเด็กสมาธิสั้น
คนรอบข้าง หรือเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น

ข้อมูลในหนังสือเล่มนี้ผ่านกระบวนการกลั่นกรองมาจาก
หลายแหล่ง ทั้งจากประสบการณ์รักษาเด็กสมาธิสั้นที่ต้องเรียนรู้
เรื่องราวใหม่ๆ ไปพร้อมกันทั้งแพทย์ เด็ก ผู้ปกครอง และครู
นอกจากนี้ยังมีข้อมูลอัปเดตจากการไปประชุมระดับนานาชาติทุกปี
พร้อมด้วยการอ่านบทความตามติดความรู้ของโรคนี้อยู่เสมอ
หมอยากถ่ายทอดเรื่องโรคสมาธิสั้นในทุกแง่มุม ด้วยความหวังว่า
หนังสือเล่มนี้จะช่วยให้ทุกคนที่อ่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรค
วิธีดูแลช่วยเหลือ และมีโอกาสช่วยเหลือเด็กสมาธิสั้นมากขึ้น

เพราะเด็กสมาธิสั้นทุกคนมีความพิเศษและศักยภาพ
ในการทำสิ่งต่างๆ ได้ เพียงแค่มีคนเข้าใจและช่วยแนะนำไปในทาง
ที่ถูกต้องให้เท่านั้น





“

การช่วยเหลือดูแลเด็กสมาธิสั้น
ต้องทำอย่างต่อเนื่อง
ยิ่งช่วยเร็วเท่าไรยิ่งดี
และทุกคนล้วนเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเด็กได้

”



