

ปัญหาสุขภาพจิตวัยรุ่น และการดูแลช่วยเหลือ

พญ.พงษ์สุดา ป้องลีดา
จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น
โรงพยาบาลน่าน

งานจิตเวชเด็กและวัยรุ่น

- * ดูแลด้านจิตใจของเด็กและวัยรุ่น อายุ <18 ปี



ปัญหาที่พบบ่อย

- * ดื้อ ซน ไม่มีสมาธิ
- * ปัสสาวะรดที่นอน
- * เลี้ยงดูยาก
- * เอาแต่ใจตัวเอง
- * ไม่กล้าแสดงออก
- * เครียด ออยากตาย
- * ปัญหาทางเพศ
- * วิตก กังวลมาก หวาดกลัว
- * ติดยาเสพติด ติดเกมส์

- ปัญหาพฤติกรรม
- ปัญหาการเรียน
- ปัญหาการเลี้ยงดู
- ปัญหาด้านอารมณ์

HTTP://YOUTU.BE/QSDSKH2JAWK

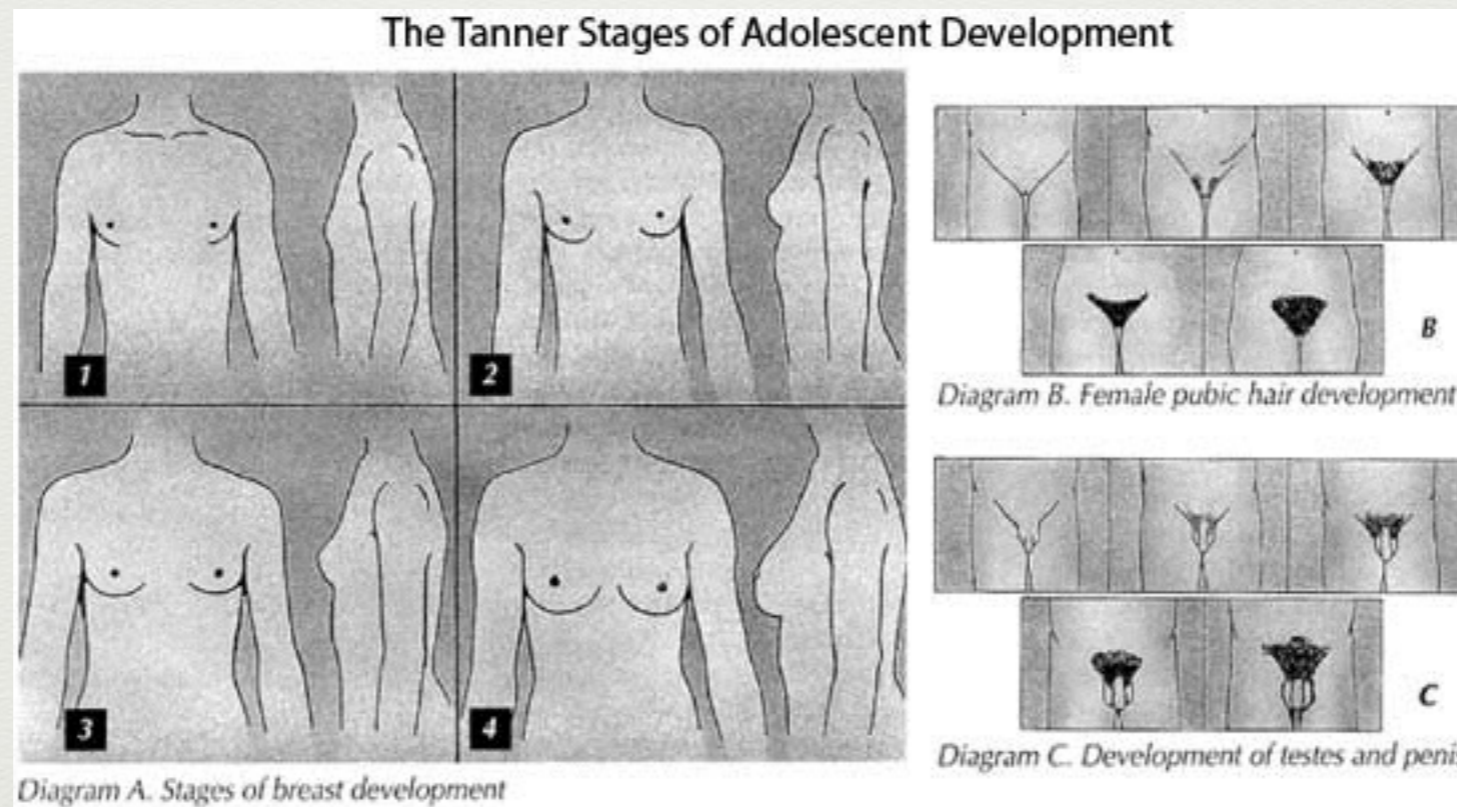
HTTP://YOUTU.BE/QSDSKH2JAWK

วัยรุ่น

- เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจที่ซับซ้อนที่สุด



- มีการเจริญเติบโตทางเพศที่ชัดเจนพร้อมกับการเจริญพันธุ์ มีระดับฮอร์โมนทางเพศที่สูง ซึ่งส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และความคิดอย่างมาก
- เป็นวัยที่สังคมหวังให้วัยรุ่นเริ่มมองหาแนวทางอาชีพของตน อันจะเป็นทั้งเอกลักษณ์และการยังชีพต่อไป



- แบ่งวัยรุ่นเป็น 2 ระยะคือ



- วัยรุ่นตอนต้น ช่วงอายุ 12-16 ปี
- วัยรุ่นตอนปลาย ช่วงอายุ 16-20 ปี

วัยรุ่นตอนต้น(12-16ปี)



วัยรุ่นตอนต้น(12-16ปี)



- **ความสนใจตัวเอง**

- เกือบทุกคนจะสนใจรูปร่างหน้าตาของตนเองมาก ขึ้นไม่ว่าหญิงหรือชาย ใช้เวลาหน้ากระจกหรือเข้าห้องน้ำนาน
- เรื่องเพียงเล็กน้อยในสายตาผู้ใหญ่อาจเป็นเรื่องใหญ่สำหรับวัยรุ่น เช่น ลีว น้ำหนักตัวเพิ่มเป็นต้น

วัยรุ่นตอนต้น(12-16ปี)

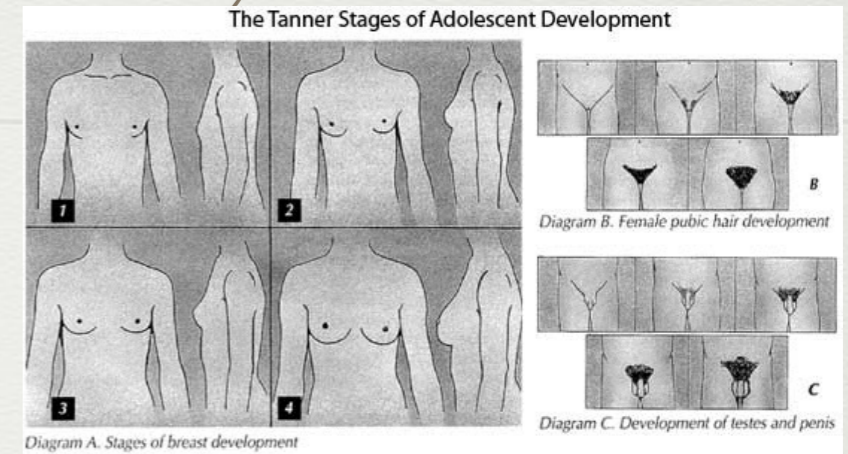
- **ความต้องการเป็นตัวของตัวเองและการคบเพื่อน**
 - เป็นวัยที่ทั้งตัววัยรุ่นเองและบิดามารดาต้องปรับตัวเข้าหากันมากที่สุด เนื่องจากวัยรุ่นจะเริ่มแยกตัวจากบิดามารดาเพื่อนำไปสู่ความเป็นตัวของตัวเองไม่ยอมทำตามคำสั่งอีกต่อไป
 - การมีเพื่อนทำให้เด็กแยกตัวจากบิดามารดาได้ชัดเจนขึ้น ได้เรียนรู้สิ่งภายนอกครอบครัวหรือสังคมทั่วไปปฏิบัติวัยรุ่นจะพยายามเลียนแบบกลุ่ม
 - วัยนี้นิยมคบกับเพื่อนเพศเดียวกันไปไหนเป็นกลุ่มใหญ่ๆ จนกระทั่งถึงตอนปลายของวัยรุ่นตอนต้นจึงเริ่มสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น

วัยรุ่นตอนต้น(12-16ปี)

- **ลักษณะความคิด**

- วัยรุ่นเริ่มมีความคิดแบบนามธรรมสามารถเข้าใจในสิ่งที่ซับซ้อนได้ดีมีแรงความคิดที่แตกฉานหลากหลายแต่ก็ยึดความคิดหรือรูปแบบใดมาปฏิบัติหรือกล่าวอ้างอย่างลอยๆเป็นพักๆแล้วอาจไปสนใจเรื่องอื่นใหม่ๆ จนผู้ใหญ่รู้สึกว่าวัยรุ่นสนใจอะไรไม่จริงจัง

วัยรุ่นตอนต้น(12-16ปี)



- **ความเติบโตในด้านเพศ**

- เด็กวัยรุ่นหญิงที่เริ่มมีประจำเดือนและเต้านมอาจต้องการการปรับตัวอย่างมากในความเป็นเพศหญิงที่พร้อมเจริญพันธ์ โดยเฉพาถ้าเด็กหญิงคนนั้นมีการเจริญทางเพศเร็วหรือช้ากว่าเพื่อน ในชั้นเรียนเดียวกันอย่างมาก
- วัยรุ่นชายมีการแข็งตัวของอวัยวะเพศบ่อยขึ้นมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองหรือมีการหลั่งน้ำกาม ในขณะที่นอนหลับซึ่งผู้ใหญ่ไม่ควรแสดงว่าเป็นเรื่องผิดปกติแต่ควรให้ความรู้ในธรรมชาติของเรื่องเพศ

วัยรุ่นตอนปลาย

(16-20ปี)



วัยรุ่นตอนปลาย(16-20ปี)

- **ลักษณะอารมณ์**

- ลักษณะอารมณ์ค่อนข้างสับสน แม้แต่วัยรุ่นเองบางคนก็ไม่อาจบอกได้ชัดเจนว่ารู้สึกอย่างไรอาจเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว รุนแรง ซึ่งเกิดจากยังควบคุมได้ไม่ดีนัก บางคนอาจเบื่อหรือไม่ชอบสิ่งที่มีอยู่ แต่ก็บอกไม่ได้ว่าต้องการอะไร
- วัยรุ่นมักต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างมาก เหนงาได้ง่ายจึงอาจเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดเพื่อผลทางอารมณ์ที่วุ่นวายและเพื่อความอยากตื่นเต้นอยากรู้

วัยรุ่นตอนปลาย(16-20ปี)



- **การหาเอกลักษณ์**

- การแยกตัวเป็นจุดเริ่มต้นของการพยายามหาเอกลักษณ์ การเข้าแก๊ง หนีออกจากบ้าน สูบบุหรี่ ใช้สารเสพติดถือเป็นกระบวนการแยกตนเองแต่การหาเอกลักษณ์ อาจประกอบไปด้วยส่วนประกอบอีกหลายประการ คือ

- **เอกลักษณ์ทางเพศ**

- ความเชื่อมั่นว่าตนเองเป็นเพศนั้นสมบูรณ์แบบ เด็กชายอาจไปเที่ยว โสเภณีเนื่องจากต้องการพิสูจน์ตนเองร่วมกับความต้องการทางเพศและความอยากรู้

- **เอกลักษณ์ในกลุ่มเพื่อนและสังคม**

- วัยรุ่นนี้อาจพยายามแสดงความเป็นผู้ใหญ่ ตัดสินใจเองในเรื่องต่างๆ แต่บางคนอาจถอยมาทำตัวเป็นเด็ก ในบางกรณีที่ขาดความมั่นใจ

- **เอกลักษณ์ในหน้าที่อาชีพ**

- บางคนมุ่งมั่นกับอาชีพบางอย่างจนไม่สนใจทางเลือกอื่นหรือความเป็นไปได้ บางคนเลือกตามครอบครัวต้องการ หรือเลือกเพราะต้องการยกระดับฐานะทางสังคมของตนเองให้สูงขึ้น

วัยรุ่นตอนปลาย(16-20ปี)

- **ลักษณะความคิด**

- ต่อเนื่องจากช่วงต้น โดยวัยรุ่นมักมีอุดมการณ์ในบางเรื่อง รวมกลุ่มกันทำกิจกรรมเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมตามแบบที่ตนเห็นว่าดี

วัยรุ่นตอนปลาย(16-20ปี)

- **การคบเพื่อน**

- การคบเพื่อนต่างเพศในลักษณะของความรักจะเห็นได้มากขึ้นมักเริ่มมีการนัดหมายไปเที่ยวด้วยกัน ซึ่งผู้ใหญ่ควรให้ข้อคิดในการวางตัวให้เหมาะสมตามวัฒนธรรม

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

คำจำกัดความ

- พฤติกรรมเสี่ยง คือ พฤติกรรมที่ทำให้ขัดขวางการเจริญเติบโต พัฒนาการตามปกติ และทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม

เสี่ยงต่ออะไร

- สุขภาพ เกิดโรค อุบัติเหตุ พิกการ หรือเสียชีวิต
- เสียโอกาสทางการเรียน
- ขาดโอกาสการทำงานที่ดี เสียโอกาสทางสังคม
- เสียความรู้สึกนับถือตนเอง ขาดการเห็นคุณค่าตนเอง
- พ่อแม่ผู้ปกครอง ครู เพื่อน และคนใกล้ชิดเดือดร้อน
- ผิดกฎหมาย ถูกดำเนินคดี ถูกจับกุมคุมขัง
- อาชญากรรม

ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง

แบ่งตามผลที่เกิดตามมา

1. สุขภาพร่างกาย
2. อุบัติเหตุ ความปลอดภัย
3. พฤติกรรมทางเพศ
4. ปัญหาพฤติกรรมกรเรียน
5. ก้าวร้าว เกเร ละเมิดผู้อื่นและละเมิดกฎหมาย
6. ติดเกมส์
7. ติดการพนัน
8. ติดสารเสพติด

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

- ความต้องการภายในจิตใจ

1. การเป็นที่ยอมรับ (social acceptance)

2. วงจรความพึงพอใจ (pleasure circuit) สนุก ตื่นเต้น
เร้าใจ

3. ปิดบังปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ ชดเชย เบน
ความเครียดหรือความเศร้า (compensate)

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

- ปัจจัยทางร่างกาย เช่น ฮอร์โมน โรคทางร่างกาย
- อาการโรคทางจิตเวช เช่น โรคสมาธิสั้น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล
- บุคลิกภาพ ขาดการควบคุมตนเอง ขาดการเรียนรู้จากประสบการณ์ที่จะหลีกเลี่ยงผลเสีย ขาดการยั้งคิด ขาดการคิดไตร่ตรอง

รู้ได้อย่างไรว่ามีพฤติกรรมเสี่ยง

- สังเกต
- แบบสอบถาม www.teenrama.com
- สัมภาษณ์

แบบสอบถามสุขภาพของวัยรุ่น
คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

ชื่อ
อายุ ปี เพศ ชาย หญิง
วันที่ HN.
น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง.....ซม.
เบอร์โทรศัพท์.....

โปรด ลง () หรือเติมคำหรือข้อความลงในช่องว่าง ตามความเป็นจริง

1. ปัจจุบันคุณอยู่กับ 1. พ่อและแม่ 2. พ่อคนเดียว 3. แม่คนเดียว 4. ญาติพี่น้อง 5. อื่น ๆ

2. ประวัติของพ่อ, แม่ และ/หรือผู้ปกครอง	พ่อ	แม่	ผู้ปกครอง * (ตอบเฉพาะกรณีไม่ได้อยู่กับพ่อแม่)
1. อายุ (ปี)
2. การศึกษา
3. อาชีพ
4. เงินเดือน
5. ปัจจุบันใช้บุหรี่, สุราหรือสิ่งเสพติด คือ

3. โปรด <input checked="" type="checkbox"/> ความสัมพันธ์ของคุณกับบุคคลต่อไปนี้ (บุคคลละ 1 ตัวเลือก)	3.1 พ่อ	3.2 แม่	3.3 ผู้ปกครอง *
1. สนับสนุนดี พูดคุยปรึกษาหารือได้เสมอ	[]	[]	[]
2. สนับสนุนดี แต่พูดคุยปรึกษาเป็นบางเรื่อง	[]	[]	[]
3. ปานกลาง พูดคุยกันได้ แต่ไม่สนับสนุน	[]	[]	[]
4. ไม่ดี แต่ไม่ถึงกับทอดทิ้งหรือไม่เอาใจใส่	[]	[]	[]
5. ทอดทิ้ง ไม่เอาใจใส่ หรือลงโทษรุนแรง	[]	[]	[]
6. ตอบไม่ได้ เพราะไม่เคยเลี้ยงดู	[]	[]	[]

4. สถานภาพสมรสของพ่อแม่ 1. อยู่ด้วยกัน 2. แยกกันอยู่ 3. แยกทางกัน 4. พ่อหรือแม่เสียชีวิต

5. การเรียนหนังสือปัจจุบัน กำลังเรียน ชั้น ม.

6. เป็นลูกคนที่ ในจำนวนพี่น้องพ่อแม่เดียวกัน คน (รวมตัวคุณด้วย)

7. จำนวนคนที่อาศัยอยู่ด้วยกันในครอบครัวของคุณขณะนี้ คน (รวมตัวคุณด้วย)

8. คุณมีเพื่อนสนิทเพศเดียวกัน คน เพื่อนสนิทต่างเพศ คน

9. เพื่อนของคุณส่วนใหญ่มีปัญหาแบบใด (ตอบได้หลายข้อ)

1. ไม่มีปัญหาใด ๆ 2. ขาดจกักร้าว 3. ขาดจากขาดขาด
 4. ขาดจกักร้าว ทำร้ายร่างกาย 5. หนีเที่ยว 6. ปัญหาอื่น ๆ ระบุ

10. เวลาทุกขใจ ส่วนใหญ่คุณปรึกษาใคร

1. คนในครอบครัวเท่านั้น (พ่อ, แม่หรือญาติพี่น้อง) 2. คนนอกครอบครัวเท่านั้น (ครู, พระ, เพื่อน ฯลฯ)
 3. คนในครอบครัวหรือนอกครอบครัวแล้วแต่กรณี 4. เก็บไว้ในใจ ไม่เล่าให้ใครฟัง

11. คุณร่วมกิจกรรมทางศาสนา บ่อยเพียงใด

1. ไม่เคย 2. นาน ๆ ครั้ง 3. บ่อย ๆ

18. ในรอบ 30 วันที่ผ่านมา คุณได้พกพาอาวุธเช่น ปืน, มีดพก, เหล็กขูดซาร์ฟ, สนับมือ (ยกเว้นคัตเตอร์เพื่อทำการฝีมือ)
1. ไม่มีหรือไม่เคยพกพา 2. พก วัน

19. ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา	ครั้ง
1. คุณถูกข่มขู่ด้วยวาจาหรือทำร้ายร่างกายด้วยอาวุธ
2. อยู่ในเหตุการณ์ที่มีการต่อสู้ทำร้ายร่างกาย
3. ได้รับบาดเจ็บจากข้อ 2 จนต้องเข้ารับการรักษาในสถานพยาบาล

20. ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา คุณเคยถูกลวนลามทางเพศ
1. ไม่เคย 2. เคย, โดยวาจา 3. เคย, โดยการกระทำ 4. ถูกข่มขืน

ในรอบ 12 เดือนที่ผ่านมา (สำหรับข้อ 21 – 24)	
21. คุณเคยรู้สึกเศร้าและหมดหวังในชีวิตติดต่อกันทุกวันนานกว่า 2 สัปดาห์ จนไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวัน	<input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย <input type="checkbox"/> 2. เคย
22. คุณเคยคิดจะฆ่าตัวตายมากกว่า 2 ครั้ง	<input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย <input type="checkbox"/> 2. เคย
23. คุณเคยวางแผนคิดหาวิธีการฆ่าตัวตาย	<input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย <input type="checkbox"/> 2. เคย
24. คุณเคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว ครั้ง	

25. คุณเคยสูบบุหรี่ หรือไม่ 1. ไม่เคย ถ้าตอบข้อนี้ให้ข้ามไปตอบข้อ 28 เคย เริ่มสูบครั้งแรกอายุ ปี
 โดยมีสาเหตุที่สูบบุหรี่นี้ () 2. เห็นพ่อแม่สูบ () 3. สูบตามเพื่อน () 4. เลียนแบบดารา
 () 5. ถูกบังคับ () 6. อื่น ๆ ระบุ.....

ในรอบ 30 วันที่ผ่านมา (สำหรับข้อ 26-27)	
26. คุณสูบบุหรี่วัน ๆ ละมวน	
27. คุณเคยพยายามหยุดสูบบุหรี่หรือไม่ <input type="checkbox"/> 1. ไม่เคย <input type="checkbox"/> 2. เคย	

28. คุณเริ่มดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ครั้งแรกเมื่ออายุเท่าใด
1. ไม่เคยดื่ม ถ้าตอบข้อนี้ให้ข้ามไปตอบข้อ 31 2. เคย เมื่ออายุ ปี
29. ในรอบ 30 วันที่ผ่านมา คุณดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์วัน
30. คุณดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในโอกาสใด (ตอบได้หลายข้อ)
1. งานสังสรรค์ 2. ทุกข์ใจ ดื่มคนเดียว 3. ทุกข์ใจ ดื่มกับเพื่อน 4. อื่น ๆ
31. คุณเคยใช้สารเสพติดหรือไม่ 1. ไม่เคย ถ้าตอบข้อนี้ให้ข้ามไปตอบข้อ 33
เคย โดยมีสาเหตุดังนี้ () 2. เห็นพ่อแม่ใช้ () 3. ใช้ตามเพื่อน () 4. ใช้ตามดารา
 () 5. ถูกบังคับ () 6. อื่น ๆ ระบุ

32. สารเสพติดที่คุณใช้/ เคยใช้	เคย ครั้งแรกที่ใช้อายุ (ปี)	จำนวนครั้งที่ใช้ในรอบ 30 วัน
<input type="checkbox"/> 1. ยาบ้าหรือยาซัน	[].....
<input type="checkbox"/> 2. กัญชา	[].....
<input type="checkbox"/> 3. คมกาวและสุดคมสปรี	[].....
<input type="checkbox"/> 4. เสโรอื่น	[].....
<input type="checkbox"/> 5. อื่น ๆ	[].....

33. คุณเคยมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ 1. ไม่เคย ถ้าตอบข้อนี้ให้ข้ามไปตอบข้อ 40
 2. เคย โดยมีพฤติกรรมแบบ 2. ต่างเพศ 3. เพศเดียวกัน 4. ทั้ง 2 แบบ
34. คุณเคยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุ ปี
35. ในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา คุณมีคู่นอนในการมีเพศสัมพันธ์.....คน
36. ก่อนจะมีเพศสัมพันธ์คุณดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือใช้ยาเสพติดหรือไม่
 1. ไม่ดื่มหรือไม่ใช้ 2. ดื่มหรือใช้หลายๆ ครั้ง 3. ดื่มหรือใช้บ่อยๆ 4. ดื่มหรือใช้ทุกครั้ง
37. คุณหรือคู่นอนของคุณใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่
 1. ไม่ได้ใช้ 2. ไม่ใช้มากกว่าใช้ 3. ใช้มากกว่าไม่ใช้ 4. ใช้ทุกครั้ง
38. คุณหรือคู่นอนของคุณคุมกำเนิดด้วยวิธีใด
 1. ไม่คุมกำเนิด 2. ยาคุมกำเนิด 3. ถุงยางอนามัย 4. ฉีดยาคุมกำเนิด
 5. หลั่งภายนอก 6. ศัลยกรรมน้ำอสุจิ 7. ไม่แน่ใจ 8. วิธีอื่นๆ (ระบุ)
39. คุณเคยตั้งครรภ์ หรือ ทำให้ผู้อื่นตั้งครรภ์ครั้ง
40. คุณคิดอย่างไรกับน้ำหนักตัวของคุณ
 1 อ้วนมาก 2 อ้วนเล็กน้อย 3 พอดี 4 ผอมเล็กน้อย 5 ผอมมาก
41. คุณทำอะไรเกี่ยวกับน้ำหนักตัวของคุณ
 1. ลดน้ำหนัก โดย.....
 2. เพิ่มน้ำหนัก โดย.....
 3. ควบคุมให้เป็นอยู่ขณะนี้
 4. ไม่ได้ทำอะไร

42. ในรอบ 7 วันที่ผ่านมา

คุณได้ออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้	เคย							
	ไม่เคย	1 วัน	2 วัน	3 วัน	4 วัน	5 วัน	6 วัน	7 วัน
1. ออกกำลังกายอย่างน้อย 20 นาที จนมีเหงื่อออก หรือ หายใจเร็ว (เช่น ว่ายน้ำ, ว่ายน้ำ, ว่ายน้ำ วิ่ง, ฝึกจักรยานเร็ว, เดินเร็ว หรือเดินแอโรบิก)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที แต่ไม่มีเหงื่อและ หายใจปกติ (เช่น เดินเร็ว, ฝึกจักรยานช้า ๆ, เล่น สะเก็ด, ตัดหญ้า หรือดูทีวี 1 ชม.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ออกกำลังกายเพื่อเพาะกาย (เช่น ยกน้ำหนัก 1 ชม.)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

43. โปรด ✓ เวลาที่ใช้ในการดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกมคอมพิวเตอร์	กรณี เล่น, จำนวนชั่วโมง/วัน					
	ไม่เล่น	น้อยกว่า 1 ชม.	1 ชม.	2 ชม.	3 ชม.	มากกว่า 3 ชม.
1. โทรทัศน์						
- วันจันทร์ – ศุกร์	[]	[]	[]	[]	[]	[]
- วันหยุดราชการ	[]	[]	[]	[]	[]	[]
2. คอมพิวเตอร์หรือ เกมส์						
- วันจันทร์ – ศุกร์	[]	[]	[]	[]	[]	[]
- วันหยุดราชการ	[]	[]	[]	[]	[]	[]

44. คุณได้รับความรู้จากแหล่งใดบ้าง โปรด ใส่ ✓ ใน [] (ตอบได้หลายข้อ)	ความรู้เรื่อง		
	45.1 ทศศึกษา	45.2 เอลส์	45.3 สารสนเทศ
· ไม่เคยได้รับ	[]	[]	[]
· ได้รับที่โรงเรียน	[]	[]	[]
· ได้รับจากพ่อแม่	[]	[]	[]
· ได้รับจากเพื่อน ๆ	[]	[]	[]
· ได้รับจากสื่อ (หนังสือพิมพ์, โทรทัศน์, วิทยุ)	[]	[]	[]
· internet

45. คะแนนเฉลี่ยของคุณในเทอมที่ผ่านมาเท่ากับ

46. คุณรู้สึกอย่างไรกับคะแนนเฉลี่ยของคุณ []1. พอใจ

[] ไม่พอใจ โดยเฉพาะในวิชา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

()2. คณิตศาสตร์ ()3. ภาษาไทย ()4. อังกฤษ

()5. สังคมศึกษา ()6. ชีวะ ()7. ฟิสิกส์ ()8. เคมี

()9. อื่น ๆ ระบุ

47. คุณมีปัญหาการเรียนต่อไปนี้หรือไม่ (ตอบได้หลายข้อ)

[]1. อ่านหนังสือได้ช้ากว่าคนอื่น

[]2. อ่านจับใจความ

[]3. การสะกดคำ

[]4. การคำนวณ

[]5. ไม่มีสมาธิในโรงเรียน

[]6. ถูกเบียดเบียนความสนใจได้ง่ายจากสิ่งเร้าภายนอก

[]7. หลงลืมบ่อย ๆ

[]8. ทำของหายบ่อย ๆ

[]9. ไม่มีปัญหาดังกล่าว

[]10. ปัญหาอื่น ๆ ระบุ

48. ปัญหาสุขภาพที่ทำให้คุณวิตกกังวลมากที่สุด ในขณะนี้ คือ

.....

.....

.....

การแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยง

- แก้ไขโดยเร็ว อย่าปล่อยให้เป็นนาน เพราะจะติดเป็นนิสัย
- จัดระเบียบ เวลา กฎเกณฑ์กติกา ให้ชัดเจน
- จัดสิ่งแวดล้อมให้ส่งเสริมการจัดระเบียบ มีแบบอย่างที่ดี มีกรอบกติกาชัดเจน ใช้กติกากลุ่ม
- หากิจกรรมที่เหมาะสมมาแทนที่ เพื่อเบนความสนใจ ระบายพลัง ฝึกทักษะสังคม ให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน

ปัจจัยส่งเสริมให้เปลี่ยนแปลง พฤติกรรม

- ระดับที่ 1 กลัว ตามเงื่อนไข 3 ประการ

1. ถูกลงโทษ

2. ไม่เป็นที่ยอมรับ

3. สูญเสีย เสียความสัมพันธ์ เสียโอกาส เสียรางวัล

▪ ระดับที่2 อยากรู้ ทำตามปัจจัยส่งเสริม 4 ข้อคือ

1. ได้รางวัล แรงเสริมทางบวก

2. เป็นที่ยอมรับ

3. ตระหนักถึงข้อดีข้อเสีย

4. ชื่นชมตนเอง

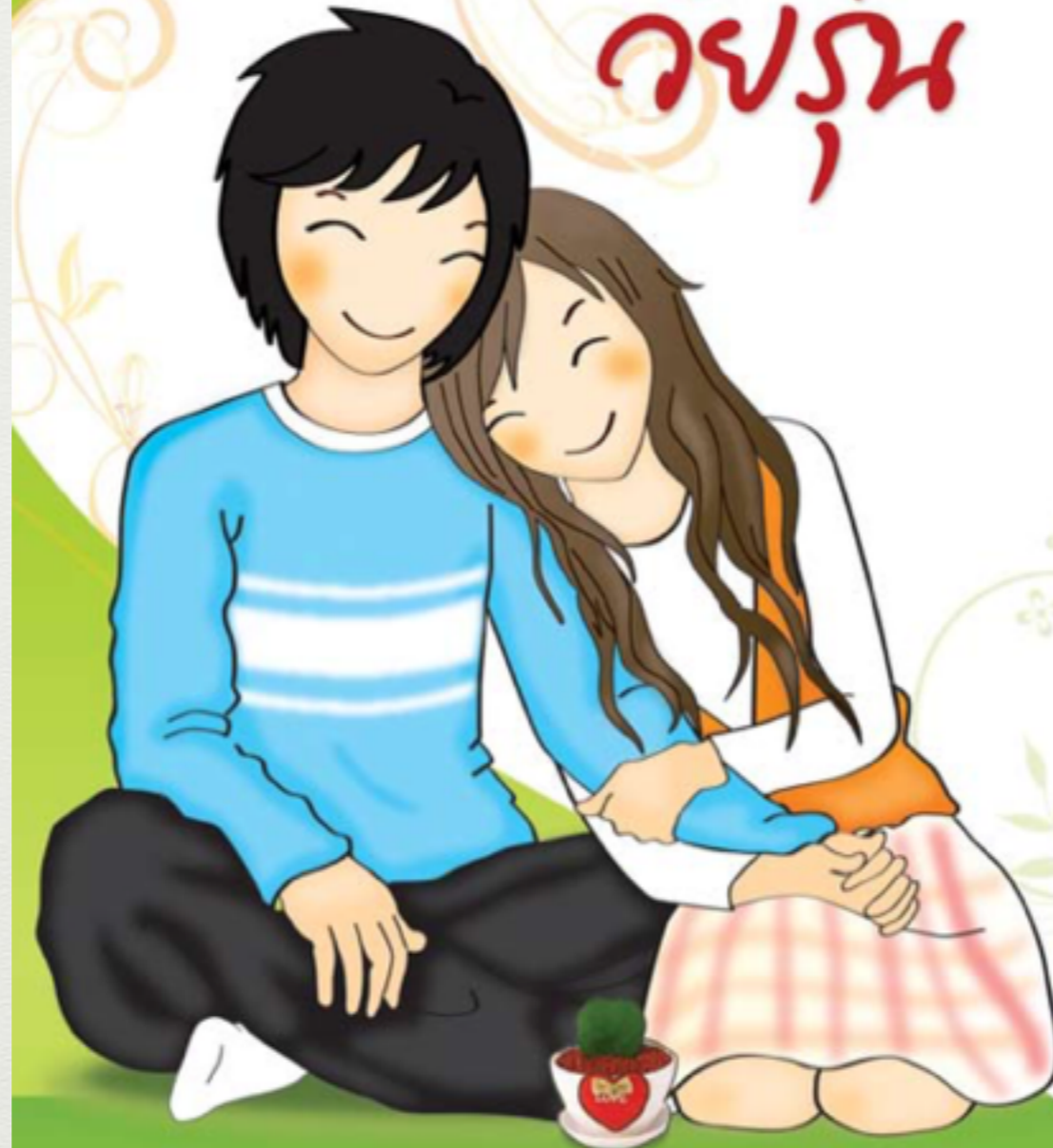
- ระดับที่3 แรงบันดาลใจ ปัจจัยส่งเสริม 2 ประการ คือ
 1. มีต้นแบบ (role model) ความสัมพันธ์ ใกล้ชิด เกิดความผูกพันทางใจสูง สร้างความรู้สึกระทับใจ เกิดการเลียนแบบโดยตั้งใจและรู้ตัว และเลียนแบบโดยอัตโนมัติไม่รู้ตัว
 2. เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง ว่าสิ่งนี้ควรทำหรือไม่ควรทำ ทำเพื่อผู้อื่นและสังคมสิ่งแวดล้อม

เดลินิวส์



การให้การปรึกษา

ด้วยรัก



สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

หลักการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่น

หลักการพื้นฐานที่จะต้องทำความเข้าใจในการให้บริการการปรึกษาแก่วัยรุ่น

1. วัยรุ่นเป็นช่วงระยะเวลาที่เปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะเริ่มควบคุมและตัดสินใจในชีวิตเขาเอง
2. งานของผู้ให้การปรึกษาในภาวะการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นนี้ คือ การช่วยวัยรุ่นให้สามารถสร้างทางเลือกได้
3. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับบริการมีความสำคัญมากในกระบวนการการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นสู่ภาวะผู้ใหญ่
4. ความสัมพันธ์ต้องตั้งอยู่บนพื้นฐานของการยอมรับว่าผู้รับบริการเป็นปัจเจกบุคคล
5. การให้ความยอมรับผู้รับบริการต้องรวมถึงการที่ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อว่าผู้รับบริการสามารถที่จะได้รับความช่วยเหลือเพื่อที่จะช่วยเหลือตัวเองได้
6. ผู้ให้การปรึกษาควรจะต้องมีทักษะที่จำเป็นในการแสดงให้ผู้รับบริการเห็นถึงความยอมรับและความตั้งใจจริงในการรับฟัง

7. ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือให้ผู้รับบริการเชื่อว่าตัวเองสามารถควบคุมชีวิตตนเองได้ ตัวเขาเองสามารถตัดสินใจได้ด้วยตัวเอง สามารถปฏิบัติตามสิ่งที่เขาได้ตัดสินใจ และประเมินผลในสิ่งที่ตามมา

8. ผู้ให้การปรึกษาต้องมีความสามารถในการช่วยให้ผู้รับบริการพูดเกี่ยวกับเรื่องตัวเองได้อย่างอิสระ

9. ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับบริการค้นหาความจริงที่ซ่อนอยู่ในความรู้สึกของเขา

10. ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าความรู้สึก

ยอมรับด้วยท่าทีที่รับฟัง และเชื่อมั่นว่าเปลี่ยนแปลงได้

พฤติกรรมของตนเองได้และเตรียมตัวรอรับการตัดสินใจจากผู้อื่น

12. อย่างไรก็ตาม ถ้าบุคคลใดบุคคลหนึ่งทำในสิ่งที่เขาคิดว่าผิดนั้นไม่ได้หมายความว่าเขาจะเป็นคนเลว

13. เป็นสิ่งสำคัญที่ผู้ให้การปรึกษาควรยอมรับผู้รับบริการเหมือนบุคคลคนทั่วไป แม้ว่าพฤติกรรมของผู้รับบริการจะไม่เหมาะสม

14. จะเป็นการดียิ่งที่ผู้รับบริการสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตัวเอง หลังจากที่ได้พูดคุยจนได้แนวทางในการปฏิบัติตลอดจนรู้ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้น

15. ผู้รับบริการจะมีความมั่นใจมากขึ้นถ้าเขาสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง

16. ผู้ให้การปรึกษาสามารถช่วยเหลือผู้รับบริการให้มีความรู้สึก
ว่าสามารถควบคุมตัวเองได้มากขึ้น ประสบความสำเร็จและมีความรู้สึกที่
มั่นใจ เพียงแต่ว่าในตอนแรกผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพียง
เล็กน้อย

17. การให้รางวัลจากการที่วัยรุ่นมีความรู้สึกที่มั่นใจมากขึ้นมีผล
อย่างมากต่อการพัฒนาทางสุขภาพและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไปมากกว่าการ
ลงโทษ

18. การให้รางวัลภายใน (Internal Reward) เช่น การให้ความ
ยอมรับนับถือ การให้ความไว้วางใจ การสร้างความมั่นใจ จะมีประโยชน์
และยั่งยืนกว่าการให้รางวัลภายนอก (External Reward) เช่น การให้
รางวัลเป็นวัตถุ

19. การช่วยให้วัยรุ่นได้มีประสบการณ์รับรางวัลภายใน (Internal
Reward) จะช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นสามารถช่วยตัวเองได้ในอนาคต

20. การให้รางวัลภายในจะช่วยให้วัยรุ่นมีความพยายามที่จะ
เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตครั้งใหญ่และรอคอยที่จะรับรางวัลครั้งต่อไป

21. ผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างความมั่นใจในเรื่องการเก็บความลับ
ของการให้บริการ เนื่องจากวัยรุ่นมีความรู้สึกที่อ่อนไหวมากในเรื่องนี้

22. วัตถุประสงค์อีกข้อหนึ่งในการให้บริการการปรึกษาแก่วัยรุ่น
คือ การที่วัยรุ่นสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เข้าใจตนเอง มีการ
วางแผนการระยะยาว ซึ่งอาจเรียกลักษณะนี้ว่า การพัฒนาวุฒิภาวะใน
วัยรุ่น

- การสิ้นสุดของวัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อ
 - ไม่มีความรู้สึกหรือต้องการแยกตัวจากบิดามารดาอีกต่อไปแต่มีความสัมพันธ์กันในระดับใหม่ที่เคารพกัน มีความทรงจำที่ดีต่อกัน และต้องการดูแลบิดามารดา
 - สามารถมีความรักกับเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม
 - สามารถมีแนวคิดที่จะรู้จักดูแลผู้อื่น
 - มีความรู้สึกว่าตนเองมีเอกลักษณ์ในระดับหนึ่ง พร้อมทั้งจะรับผิดชอบตนเองและงานหน้าที่ต่อไป

“Thank you.”