

ช่วยลูกฝ่าวิกฤติ...ชีวิตวัยรุ่น

นพ.ฉันทวรจันท์ บุรณสุขสกุล

จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

16 พฤษภาคม 2561

โรงเรียน สาธิตจุฬาฯ

ความสุขในการเรียน หรือทำงาน ปัจจุบัน ขึ้นกับคุณสมบัติใด

สิ่งที่ทำได้ดี

สิ่งที่รัก

สิ่งที่สร้าง
รายได้

สิ่งที่เป็น
ประโยชน์

เกิดมาทั้งที ใช้ชีวิตให้คุ้มค่า

ikigai (生き甲斐)

เหตุผลของการมีชีวิตอยู่หรือสิ่งที่ทำ
ให้เราอยากตื่นขึ้นมาในทุก ๆ เช้า

สิ่งที่ทำได้ดี

Passion

สิ่งที่รัก

profession

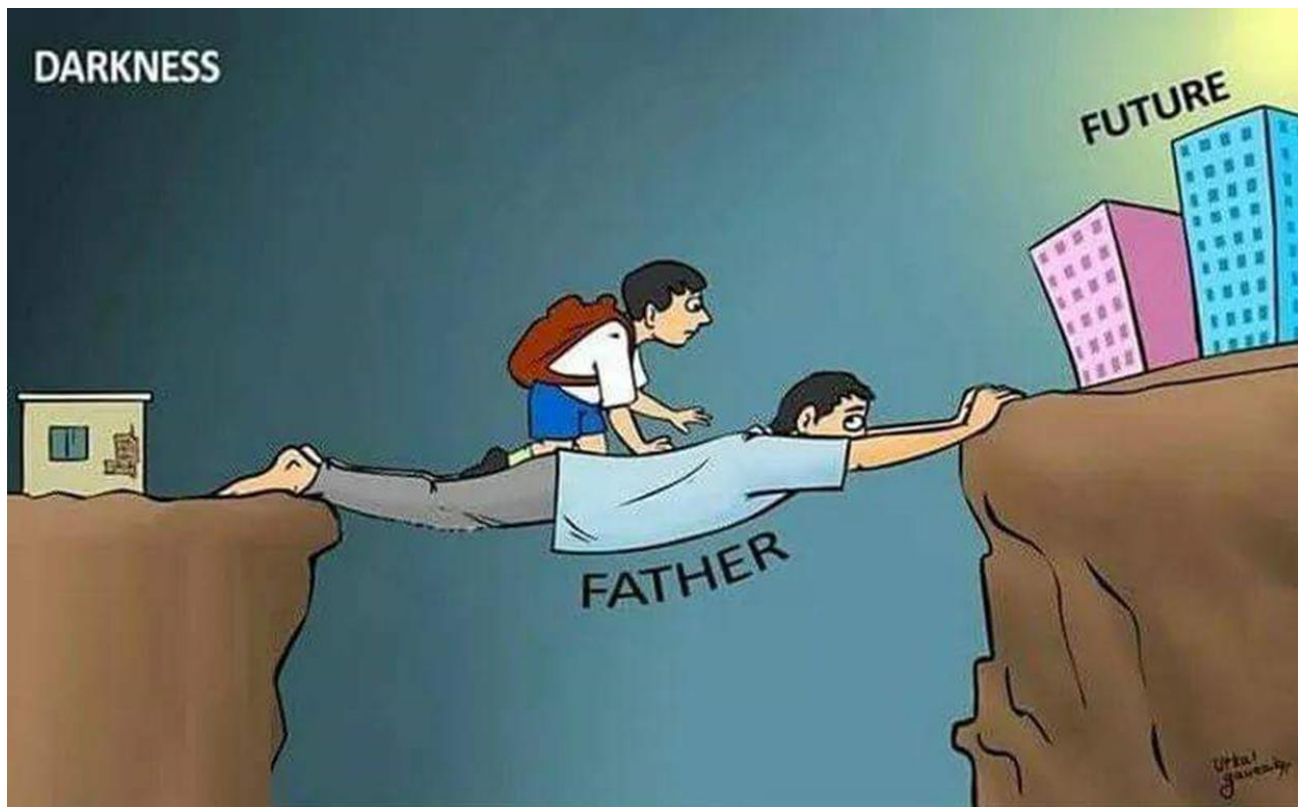
Mission

สิ่งที่สร้างรายได้

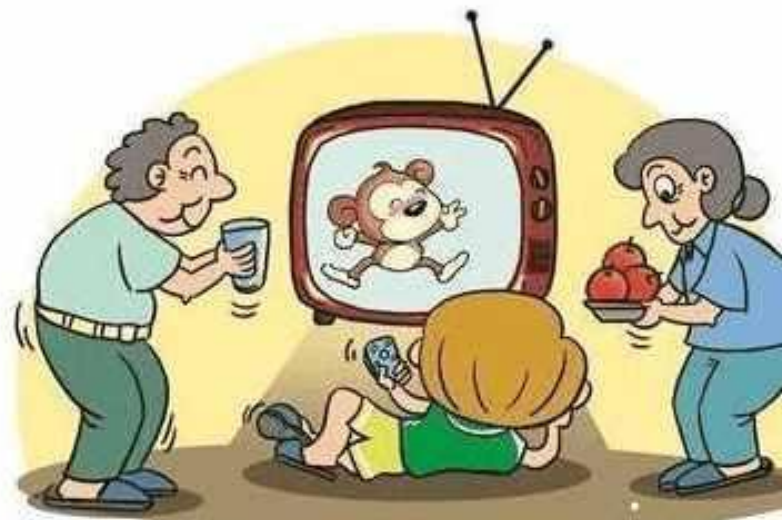
สิ่งที่ใช่ประโยชน์

vocation

จาก วัยเด็ก....

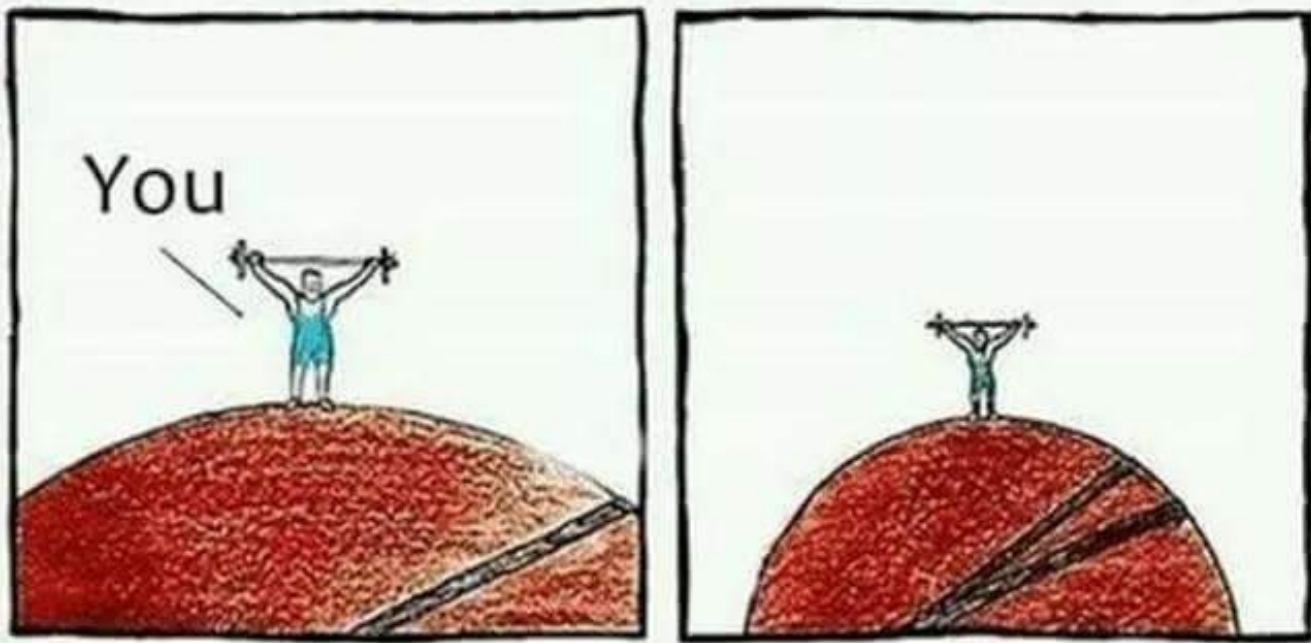






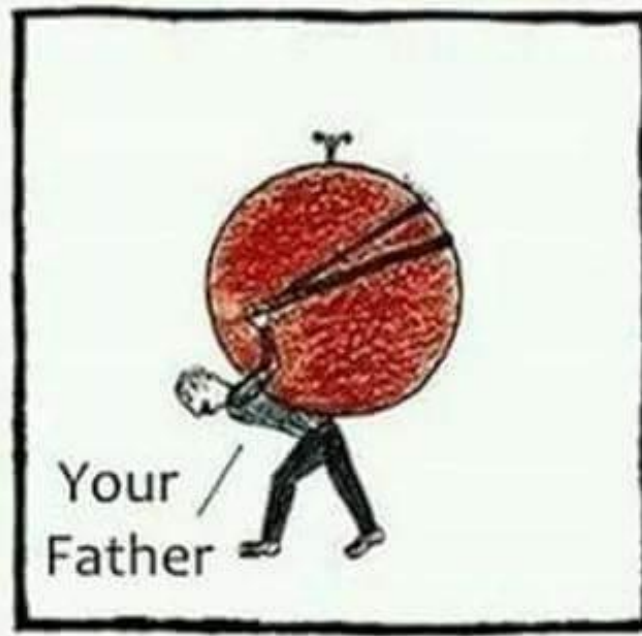
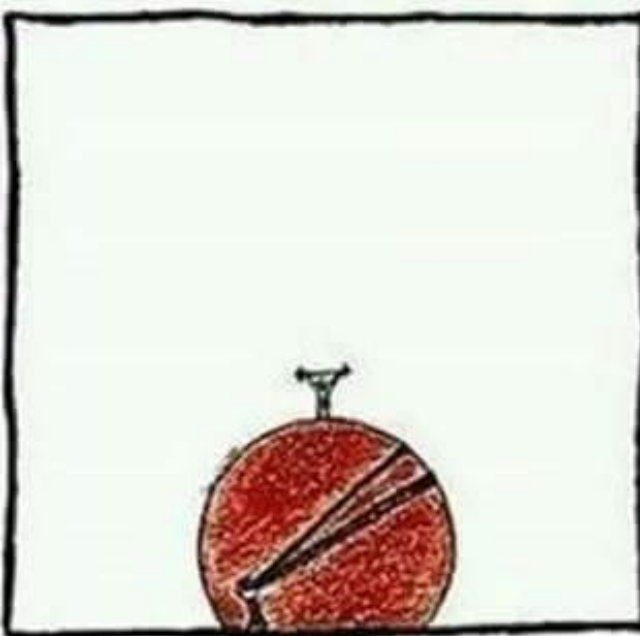
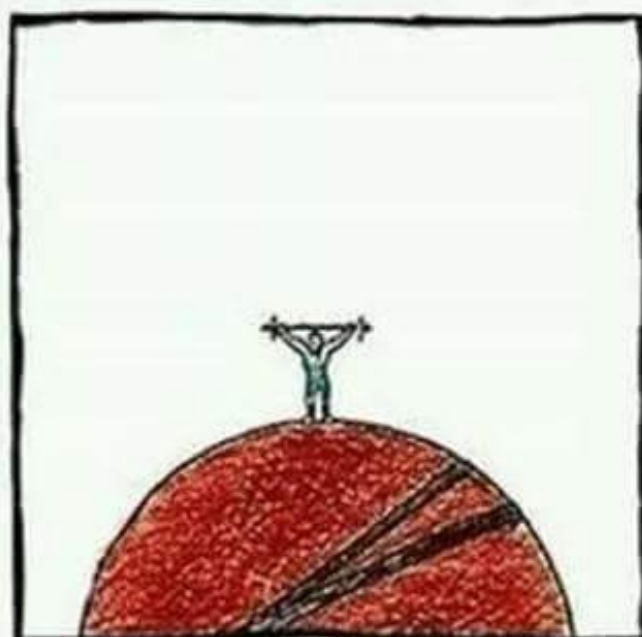
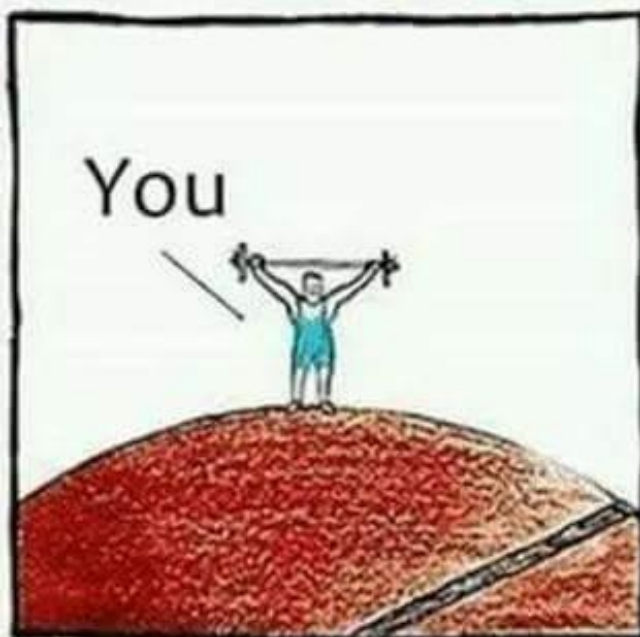
สนับสนุนการศึกษา ...แก่ลูก





ความสำเร็จในระดับหนึ่งของลูก

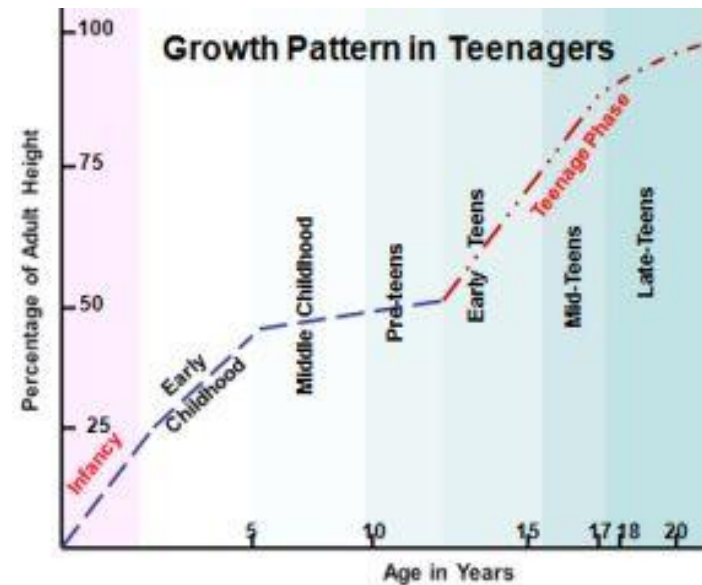
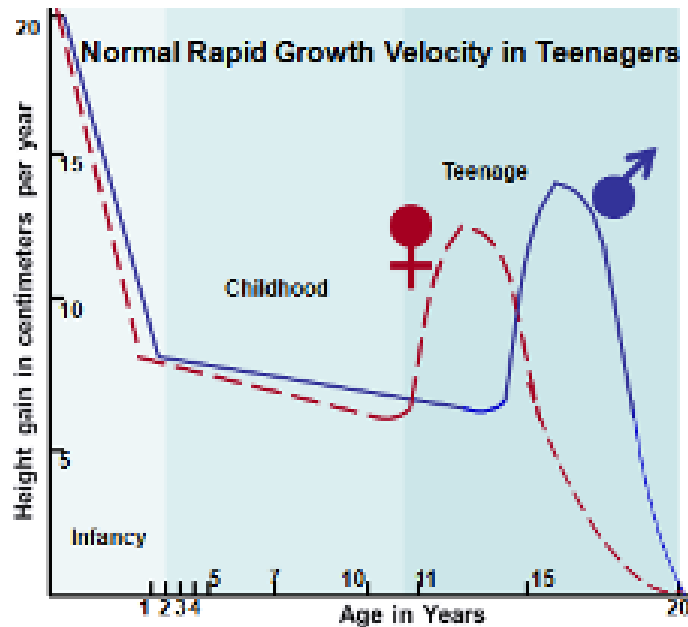
ก้าวจากประถม สู่มัธยม



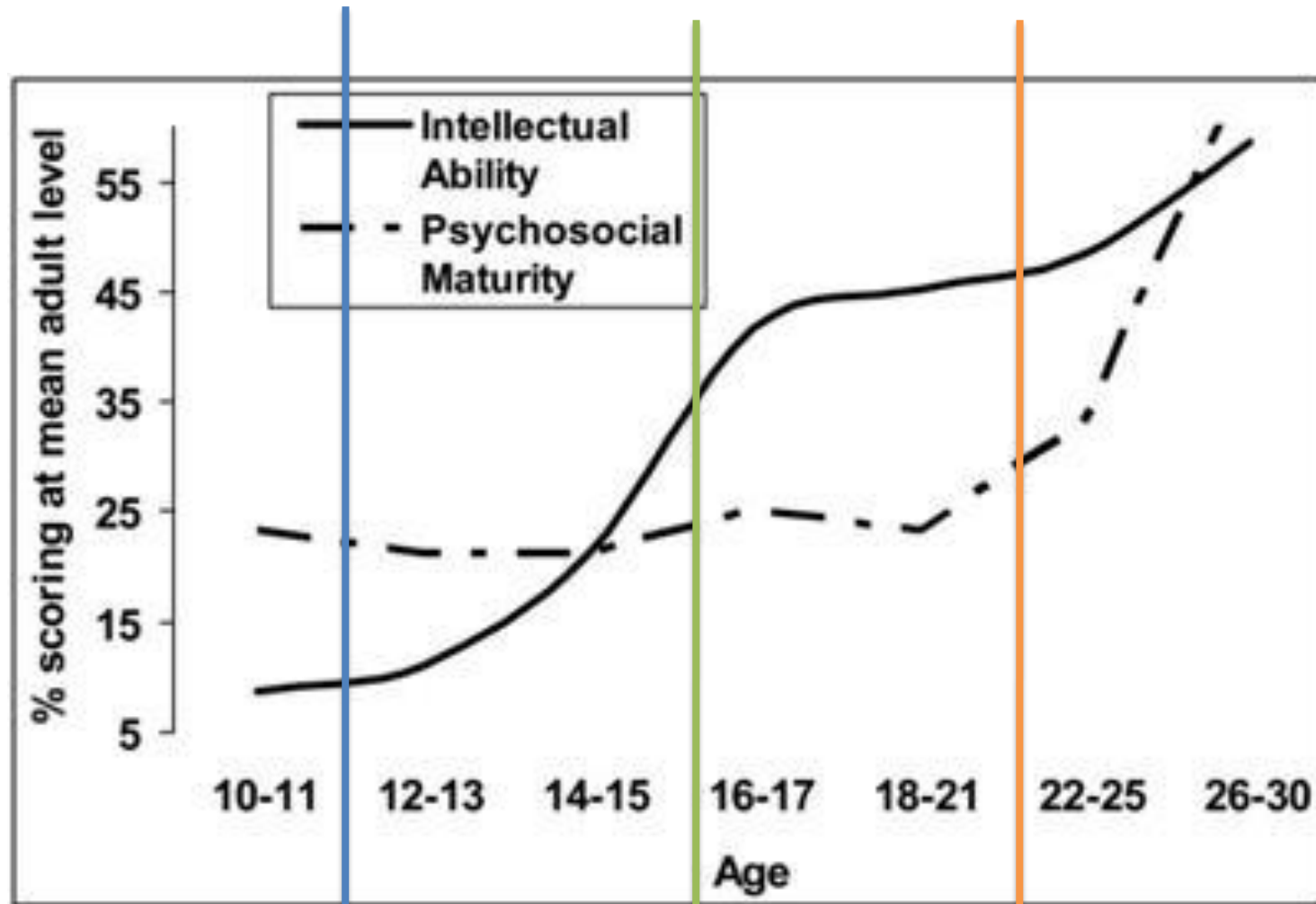
ຜູ້... ວິໄນຮຸ່ນ



Growth Pattern (Height)



Intellectual / Psychosocial growth



IQ – 0-6 , 12-17

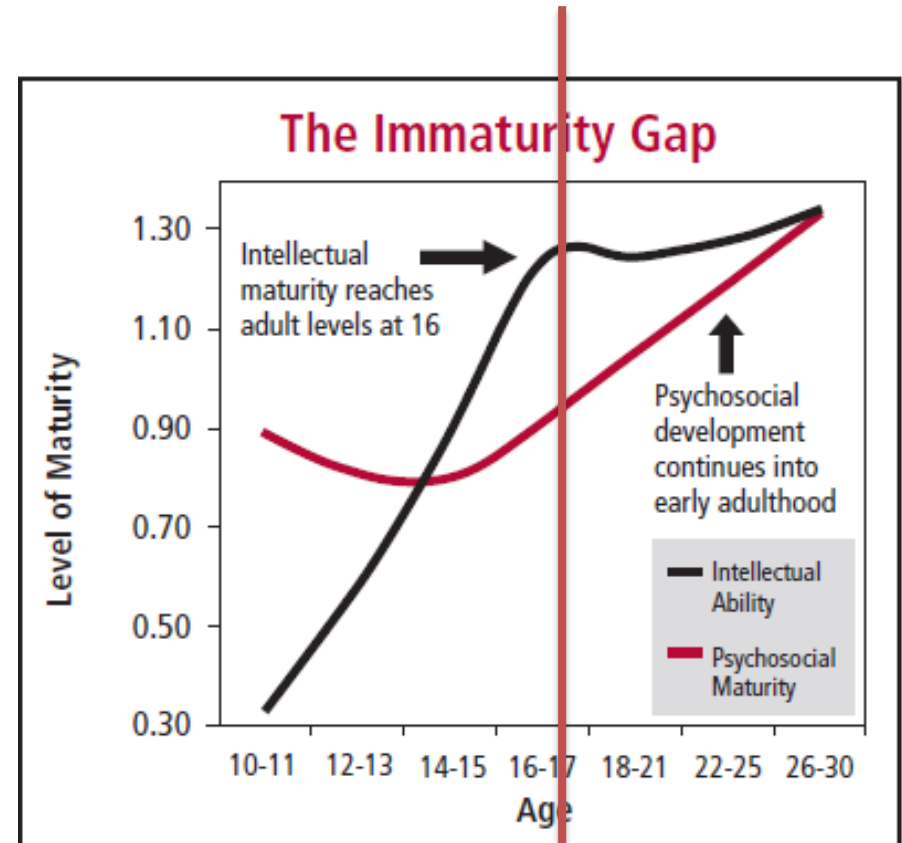
สังคม – 17 – 30 ปี

เหตุอันใด ...วัยรุ่น ไม่ค่อยรู้สึกผิด (1)

- Gap Maturation Psychosocial development

- ขาดการควบคุมตนเอง
- ตัดสินใจเร็ว โดยมองผลระยะสั้น
- **Peer Pressure** (2,3)
- มีหลักฐานทางสมอง ยืนยัน

พัฒนาการไม่สมบูรณ์



1 Allard, P., & Young, M. (2002). Prosecuting juveniles in adult court: Perspectives for policymakers and practitioners. *Journal of Forensic Psychology Practice*, 6, 65-78.

2 Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk-taking, risk preference, and risky decision-making in adolescence and adulthood: An experimental study. *Developmental Psychology*, 41, 625-635.

3 Nelson, E., Leibenluft, E., McClure, E., & Pine, D. (2005) The social re-orientation of adolescence: A neuroscience perspective on the process and its relation to psychopathology. *Psychological Medicine*, 35, 163-174.

ปัญหาในวัยรุ่น

- ปัญหาปกติของวัย
- ปัญหาที่เป็นกลุ่มเสี่ยง

แนวคิด : กลุ่มดี กลุ่มเสี่ยง กลุ่มป่วย

Inclusive School:
การจัดการศึกษาแบบเรียน
รวม

ป่วย
(5%)

ช่วยเหลือ และส่งต่อ

เด็กที่มีภาวะเสี่ยง
(15%)

การจัดการเรียนการสอนปกติ
(มีประสิทธิภาพ)
เพิ่มการช่วยเหลือที่จำเป็น

เด็กทั่วไปและที่มี
ความสามารถพิเศษ
(80%)

การจัดการเรียนการสอนปกติ
(ที่มีประสิทธิภาพ)
ส่งเสริมความสามารถพิเศษ

กลุ่มมีปัญหา (กลุ่มปกติ)

หุนหันพลันแล่น
พฤติกรรมเสี่ยง

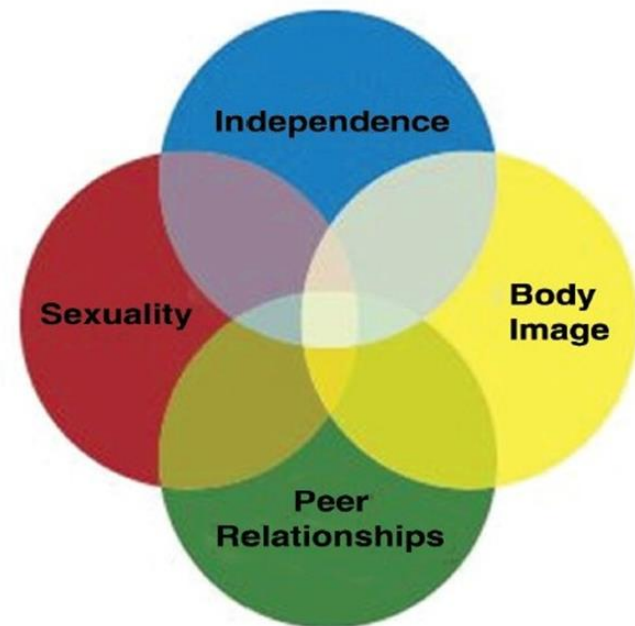
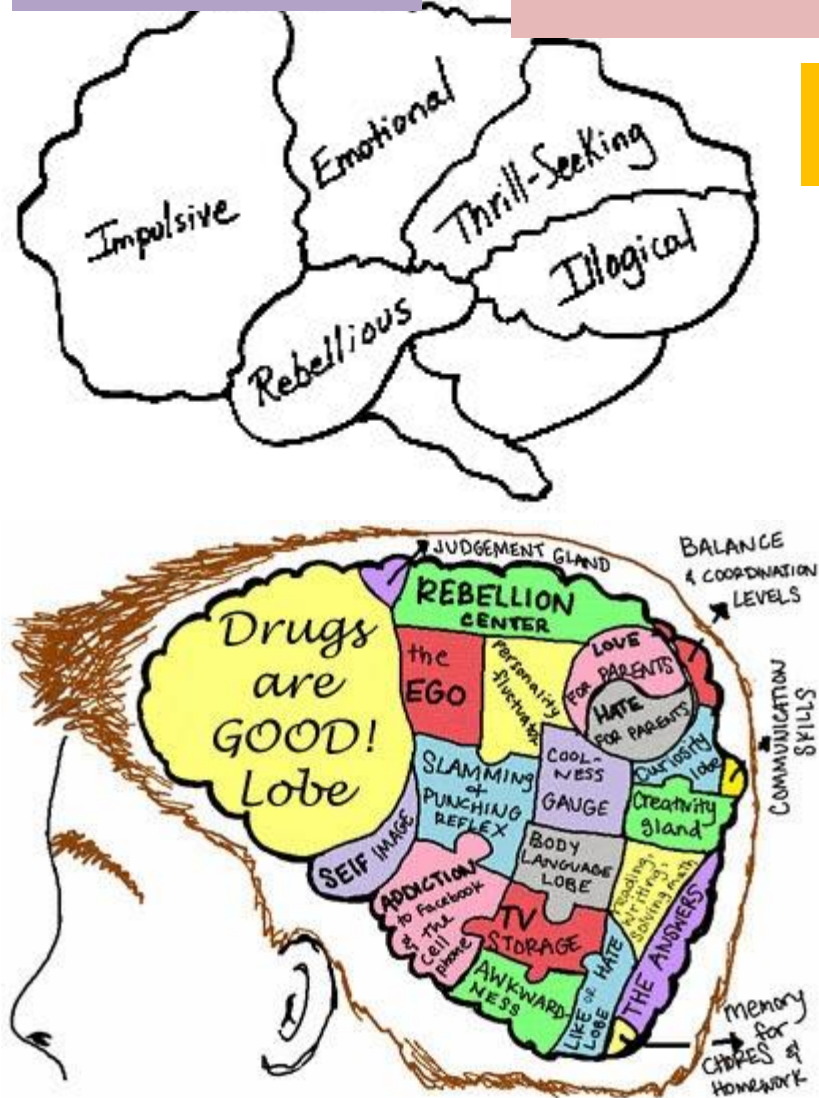
ใช้อารมณ์

Teenage Brain (ปกติของวัย)

ตื่นเต้น ไร้ใจ

แหกกฎ

เหตุผล ขาวดำ



พัฒนาการด้านร่างกาย

- การเจริญเติบโต ความสูง/กล้ามเนื้อ
- การเปลี่ยนแปลงทางเพศ
 - ภายนอก
 - ภายใน
- ความต้องการทางเพศ



พัฒนาการด้านจิตใจ

- ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง
- ต้องการอิสระ
- การรู้จักตนเอง เช่น ความสามารถ
ความต้องการ
- การค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง
- การรับรู้อารมณ์ของตนเอง

พัฒนาการด้านสังคม

- **Peer Pressure**

- กลุ่มเพื่อน

- ต้องการการยอมรับ

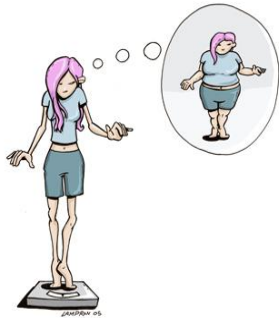
"เหนื่อยไหมลูก"

กินอะไรมาหรือยัง แม่ทำของโปรดลูกไว้เยอะเลย

ผู้ขายใส่ ๐๐



กลุ่มมีปัญหา (กลุ่มเสี่ยง)



Disability-adjusted life-years (DALYs) across global regions 10-24 years.

Males			Females		Total	
Cause	Total DALYs (x1000) (%)		Cause	Total DALYs (x1000) (%)	Cause	Total DALYs (x1000) (%)
10-24 years						
1	Road traffic accidents	93 (7.8%)	Unipolar depressive disorders	115 (9.8%)	Unipolar depressive disorders	193 (8.2%)
2	Unipolar depressive disorders	78 (6.6%)	Schizophrenia	46 (4.0%)	Road traffic accidents	127 (5.4%)
3	Violence	69 (5.8%)	Bipolar disorder	44 (3.7%)	Schizophrenia	96 (4.1%)
4	Alcohol use	62 (5.3%)	Abortion	43 (3.7%)	Bipolar disorder	88 (3.8%)
5	Schizophrenia	50 (4.2%)	HIV/AIDS	38 (3.2%)	Violence	81 (3.5%)
6	Bipolar disorder	45 (3.8%)	Road traffic accidents	34 (2.9%)	Alcohol use	71 (3.0%)
7	Self-inflicted injuries	35 (3.0%)	Self-inflicted injuries	32 (2.7%)	HIV/AIDS	70 (3.0%)
8	HIV/AIDS	32 (2.7%)	Maternal sepsis	32 (2.7%)	Self-inflicted injuries	67 (2.8%)
9	Tuberculosis	32 (2.7%)	Lower respiratory infections	30 (2.6%)	Tuberculosis	60 (2.6%)
10	Asthma	32 (2.7%)	Panic disorder	30 (2.6%)	Lower respiratory infections	60 (2.6%)

$$\text{DALYs} = \text{YLLs} + \text{YLDs}$$

ปีสุขภาวะปรับด้วยความพิการ = ปีสุขภาวะสูญเสียคุณภาพชีวิต + ปีสุขภาวะสูญเสียชีวิตก่อนวัย

สุขภาพจิตวัยรุ่น

- วัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต นำไปสู่ ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง
- ผลกระทบต่อปัญหาครอบครัวและสังคม (ทุกข์ใจ ค่ารักษาพยาบาล ความพิการ)*
- โรคทางจิตเวชส่วนใหญ่ มีอาการเริ่มต้นที่วัยรุ่น
- ร้อยละ 50 สามารถวินิจฉัยได้ตั้งแต่อายุ 14 และอีก 3 ใน 4 วินิจฉัยที่อายุ 24 ปี**
- Only about 30% ได้รับการรักษา

* Merikangas, K. R., Ames, M., Lihong, C., et al. (2007). The impact of co-morbidity of mental and physical conditions on role of disability in the US adult household population. *Archives of General Psychiatry*, 64(10), 1180-1188.

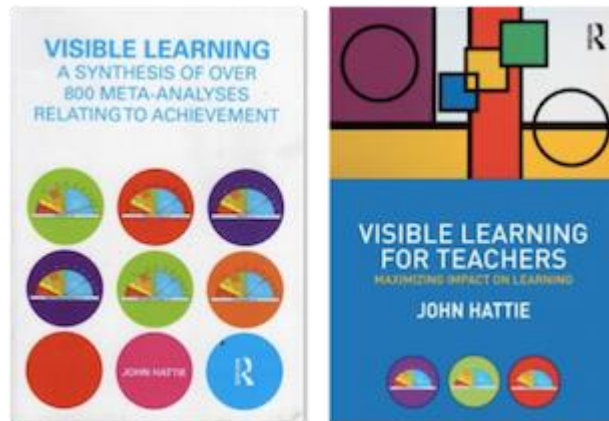
**Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., et al. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593-602.

Learning problems / ADHD

ปัญหาการเรียน และ สมาธิสั้น

จอห์น แฮตตี้ (John Hattie) หนังสือ Visible Learning, 2009

- ใช้เวลา 15 ปี รวบรวมผลการวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาทั่วโลก กว่า 800 งานวิจัย
- โดยคำถามง่ายๆ ว่า
ปัจจัยใดมีผลต่อการเรียนของเด็ก และมีผลมากน้อยแค่ไหน?

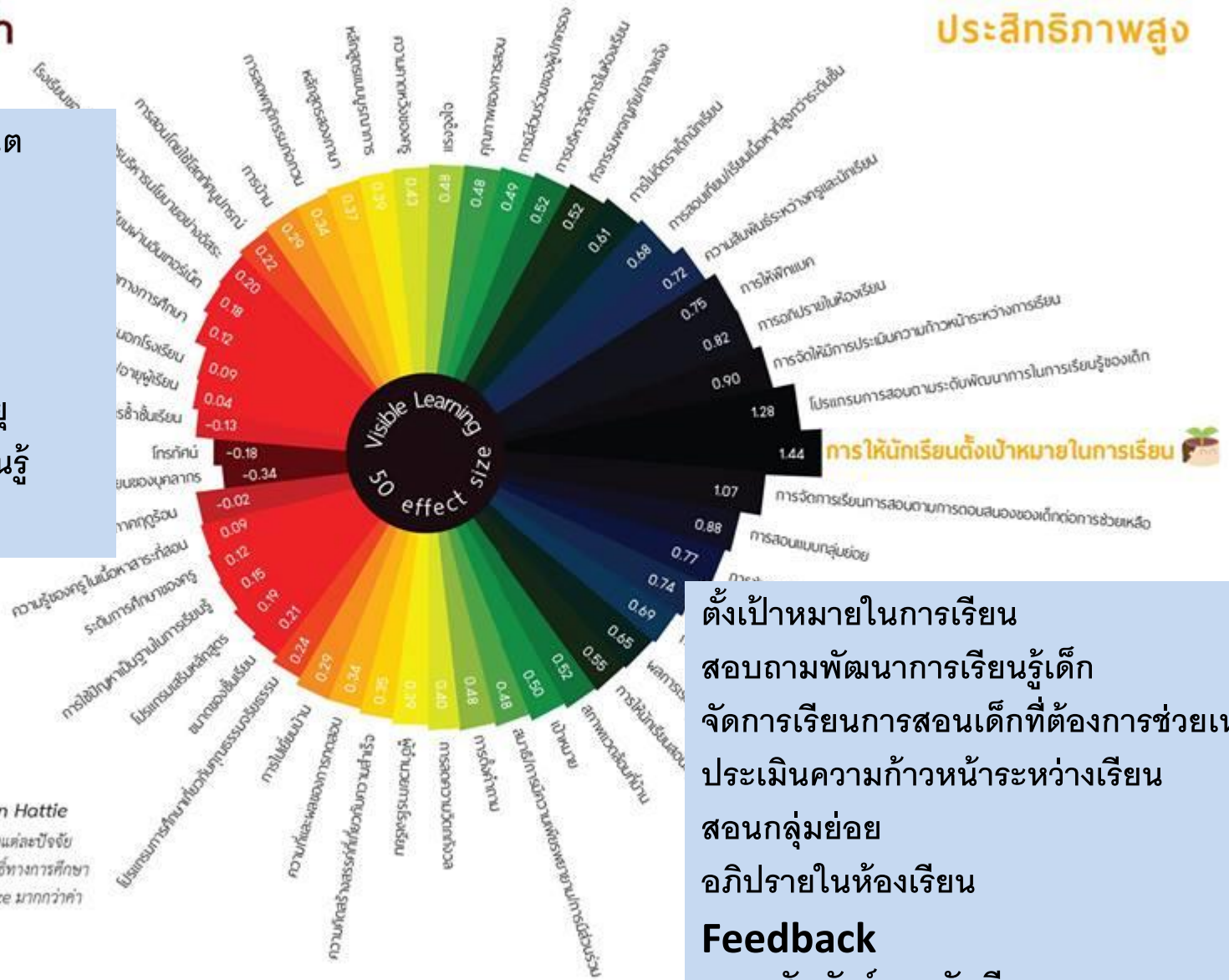


ปัจจัยการพัฒนาศึกษาที่มี
ประสิทธิภาพต่ำ

ปัจจัยการพัฒนาการศึกษาที่มี
ประสิทธิภาพสูง

สื่อทีวี ผ่านอินเทอร์เน็ต
 หมุนเวียนบุคลากร
 ชำ้ฉั้น

หยุดภาคฤดูร้อน
ความรู้ครูที่สอน
คละระดับชั้น คละอายุ
ใช้ปัญหาเป็นฐานเรียนรู้
ขนาดชั้นเรียน



Visible Learning (2011), John Hattie
แผนภูมิวงกลมแสดงค่า Effect Size ของแต่ละปัจจัย
ค่าที่เป็นลบ แสดงถึงปัจจัยที่ลดผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา
โดยปัจจัยที่ดีคือ ปัจจัยที่มีค่า Effect Size มากกว่าค่า
เฉลี่ย ซึ่งเท่ากับ 0.4

ตั้งเป้าหมายในการเรียน
สอบถามพัฒนาการเรียนรู้เด็ก
จัดการเรียนการสอนเด็กที่ต้องการช่วยเหลือ
ประเมินความก้าวหน้าระหว่างเรียน
สอนกลุ่มย่อย
อภิปรายในห้องเรียน

Feedback

ความสัมพันธ์ ครู นักเรียน

สำหรับครู สิ่งที่สำคัญที่ช่วยเด็ก

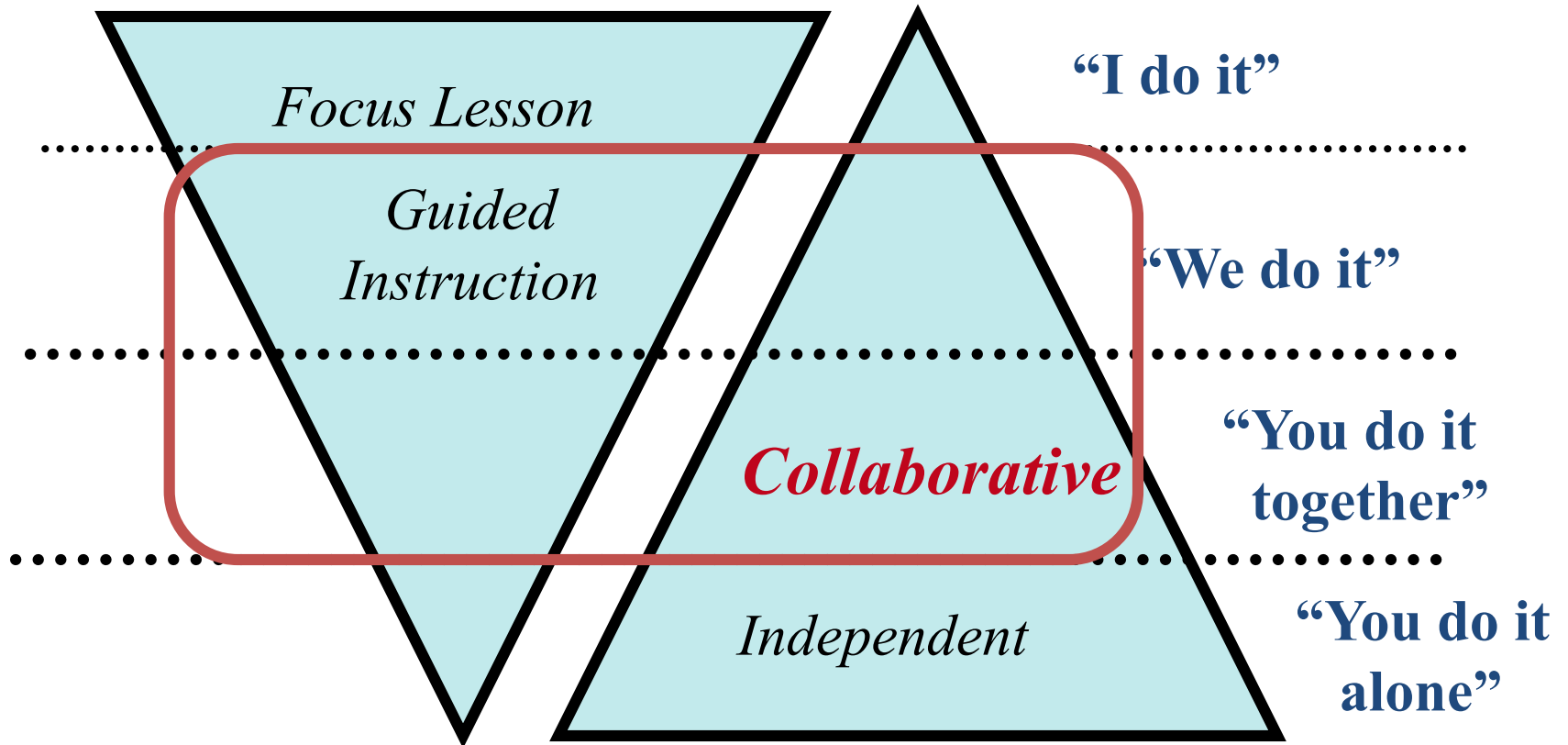
- การใช้การประเมินเพื่อสร้างการเรียนรู้ (Formative evaluation)
- การสอนกลุ่มย่อย
- การสอนที่ชัดเจน
- การสอนแบบสองทางคือครูสอนและให้โอกาสเด็กพูดด้วย
- การให้ฟีดแบค (Feedback)

ปัจจัยที่มีผลมากเป็นอันดับที่ 1 คือ

การให้เด็กตั้งเป้าหมายในการเรียน (Self-reported grades)

ซึ่งเป็นวิธีการให้เด็กประเมินคะแนนที่ตนเองจะได้ก่อนการสอบ

TEACHER RESPONSIBILITY



STUDENT RESPONSIBILITY

A Model for Success for All Students

Fisher, D., & Frey, N. (2008). *Better learning through structured teaching: A framework for the gradual release of responsibility*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.

Depression & Suicide



EPIDEMIOLOGICAL STUDIES of ADOLESCENT DEPRESSION

- ความชุกประมาณร้อยละ **6-10 (MDD/Dysthymia)**
- **MDD age of onset** : อายุ **13** ปี
- การรักษาวัยรุ่นซึมเศร้า จะช่วยลด ซึมเศร้าในครอบครัว ปัญหาสังคม การเรียน และ ช่วยลดความเสี่ยง ฆ่าตัวตาย ใช้สารเสพติด และ ซึมเศร้าเรื้อรังในวัยผู้ใหญ่**
- **1 ใน 4** วัยรุ่นอายุ **18** ปี เคยมีอาการซึมเศร้า
- เด็กและวัยรุ่น **MDD** อาการจะหายเองได้ใช้เวลา **11** เดือน

**American Academy of Child and Adolescent Psychiatry (2007), Practice parameter for the assessment and treatment of children and adolescents with depressive disorders. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry .November 2007;46(11):1503Y1526

โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น

- ความชุกตลอดชีพ (Lifetime prevalence) 6%
- เป็นสาเหตุการตายของเด็ก/วัยรุ่น อันดับ 3

20 % of teens sink into depression...



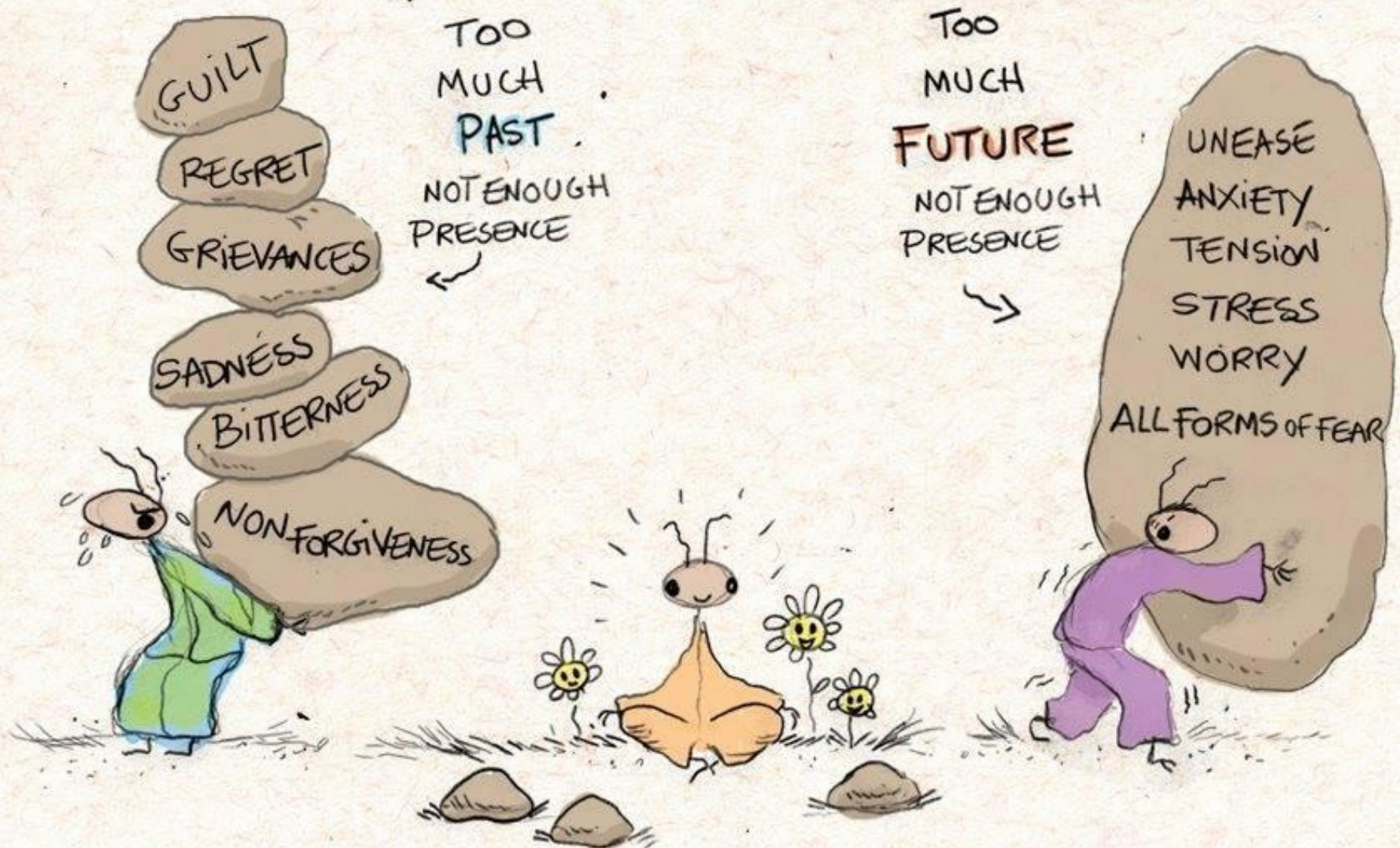
อาการซึมเศร้าในวัยรุ่น

1. หงุดหงิดรุนแรง(Excessive irritability) ก้าวร้าว(Aggression)
2. การกิน การนอนเปลี่ยนแปลงไป(อาจลดหรือเพิ่ม)
3. การเรียนแย่ลง การสังคมลดลง แยกตัว
4. ไม่มีความสุข (Anhedonia) ไม่มีชีวิตชีวา(Reduce energy)
5. หหมดความสนใจ/ความสุขในกิจกรรมที่เคยชอบ
6. มีอาการทางกาย(somatic symptoms)
7. หหมดหวัง คิดอยากตาย



บางครั้งมันก็ยากที่จะ
ยอมปล่อยมือจากมัน...
...แต่ก็จำเป็นต้องทำ

อดีต



~ Eckhart Tolle

Technology / Internet Phone / Tablet / Computer / Game / Social media



วัยรุ่นไทยติดมือต้องอมแยม ไม่มีอยู่ไม่ได้!

www.kapook.com

หลังตื่นนอน

51.1%

เช็กมือถือ, เล่น



ก่อนนอน

35%

เล่น



เด็กจำนวนมากถึง

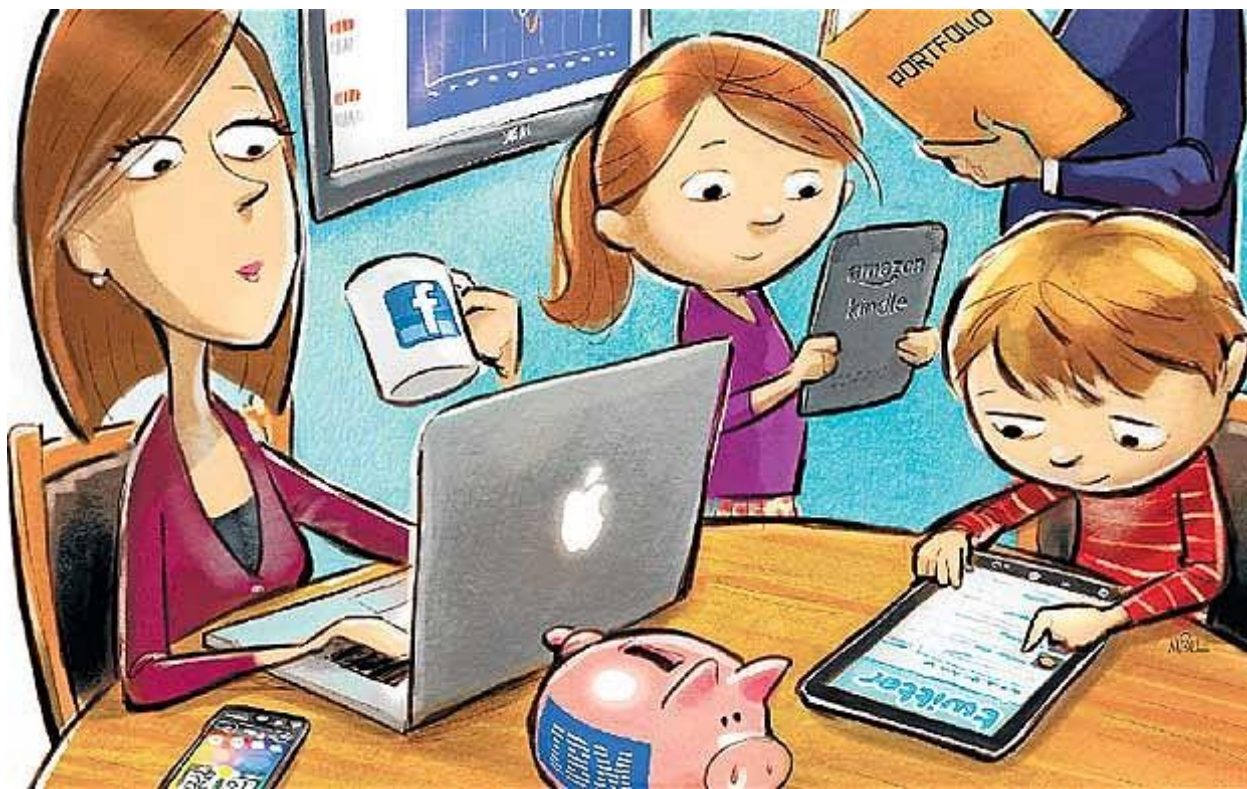
45.7%

ลอกการบ้านเพื่อน ด้วยการ Copy/Paste (คัดลอก-ตัดแปะ)

เด็กเรียนเก่ง (เกรดเฉลี่ยมากกว่า 3.5) ลอกการบ้านมากถึง 52.9%

ข้อมูลจาก สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน | 10 มิ.ย. 56





Talk to me, baby

From the moment your baby is born (and even before) her language skills are developing. And there's plenty you can do to help them along, Nicola Shephard reports.



Do not allow technology to interrupt the time you have with your children.

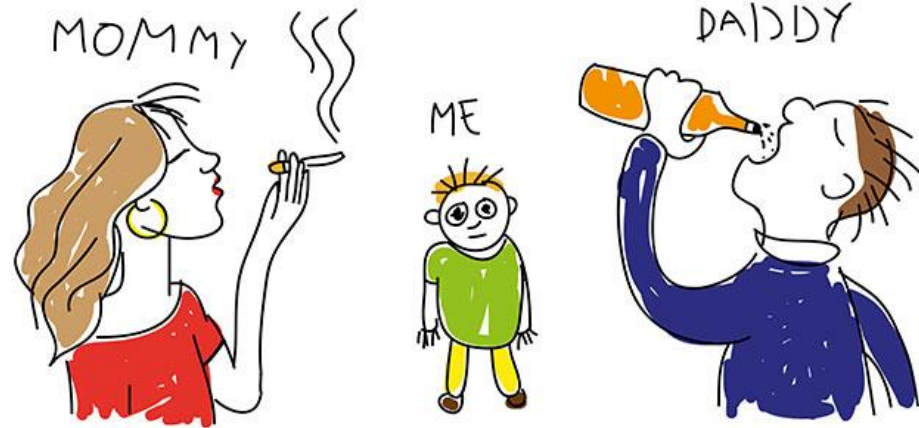


DrJamesDobson.org

#YourLegacyMatters

Family time
Quality time
Real communication

ยาเสพติด



5 DRUGS used by teens

1.  Alcohol
2.  Marijuana
3.  Tobacco
4.  Prescription Drugs
5.  Hallucinogens

Aggressive / Violence Bullied



STOP BULLYING!



Verbal



Social

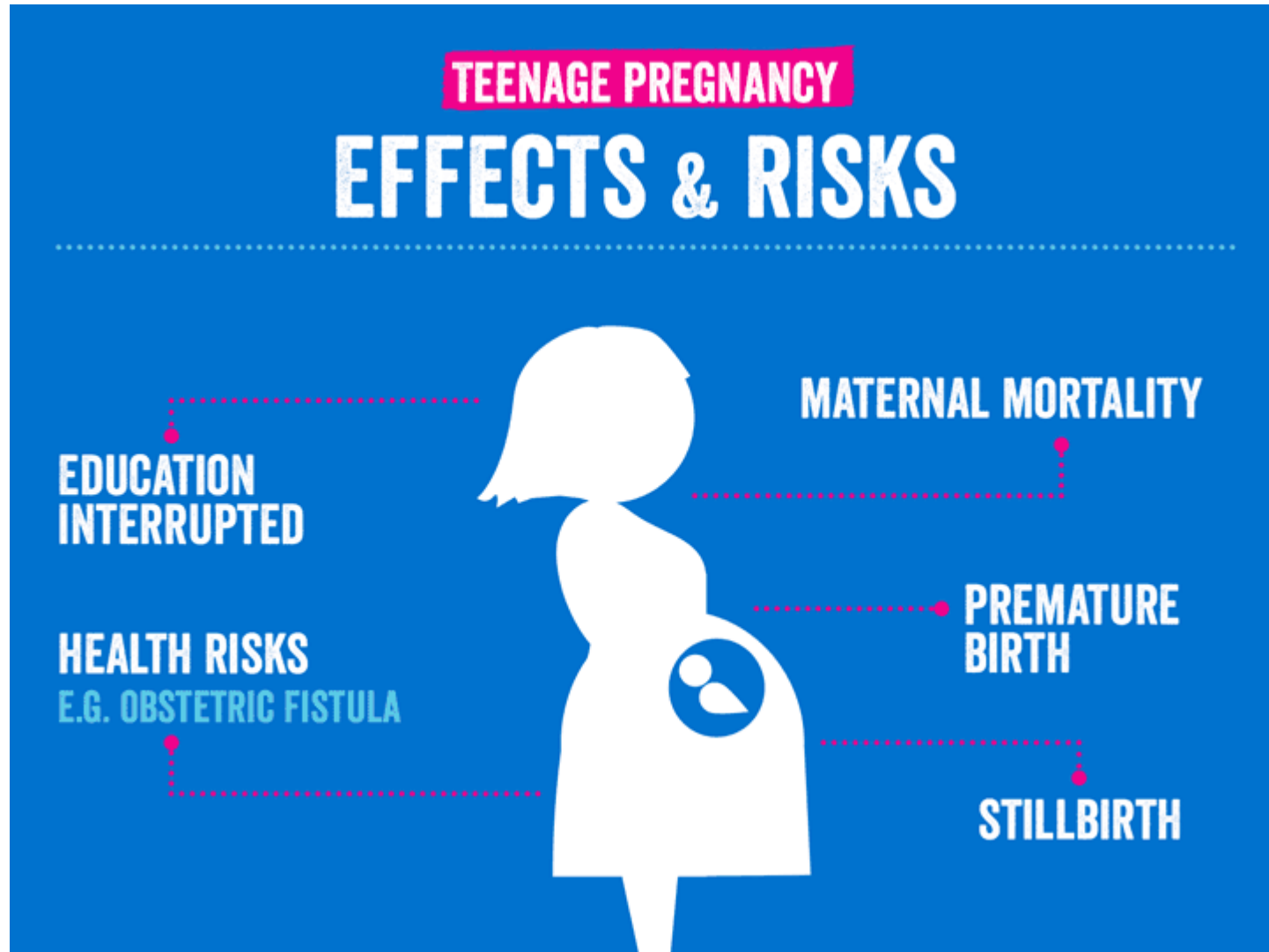


Physical



Cyber-bullying

Teenage pregnancy





สถิติวัยรุ่นไทยคลอดลูก

เฉลี่ยวันละ **370** คน



วัยรุ่นไทย
เป็นคุณแม่วัยรุ่น
อันดับ 2
ของอาเซียน รองจากลาว

อายุต่ำกว่า 20 ปี
คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ
370 คน

อายุต่ำกว่า 15 ปี
คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ
10 คน



ปัจจัยเสี่ยงที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น

- ใช้วิธีคุมกำเนิดไม่ถูกต้อง
- ไม่ใช้วิธีป้องกันเนื่องจากขาดความรู้
- เข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องการร่วมเพศ
คิดว่าครั้งเดียวคงไม่ท้อง
- ไม่กล้าไปขอรับถุงยางอนามัยและยาคุมกำเนิด



ใช้บ้านตัวเอง
มีเพศสัมพันธ์

โดยวัยรุ่นที่มีปัญหาเรื่องการมีเพศสัมพันธ์
และติดโรคจากการมีเพศสัมพันธ์จะเป็น..

เด็กเรียนเก่ง
มากกว่า
เด็กเกเร



อาชีว

นอกระบบ
โรงเรียน

ผู้พิการ

อุดมศึกษา

ระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน

1. รู้จักเด็กเป็นรายบุคคล

2. คัดกรอง (SDQ)

3. ส่งเสริมพัฒนา

4. ป้องกันแก้ไข

5. ส่งต่อ

กลุ่มปกติ

กลุ่มเสี่ยง

กลุ่มมีปัญหา

รพช.

- คลินิก
วัยรุ่น
(Teen
Center)
- บุรณา
การด้าน
กาย จิต
สังคม
ของวัยรุ่น

รพศ.
รพท.

- คลินิก
วัยรุ่น
(Teen
Center/
YFHS/
Psycho-
social)
- ศูนย์พึ่งได้
(OSCC)

รพ.
จิตเวช

- งาน
บริการ
สุขภาพจิต
เด็กและ
วัยรุ่นแบบ
บูรณาการ

เครือข่ายผู้ปกครอง

YC

ในระบบโรงเรียน

สาธารณสุข

จัดบริการ คลินิกวัยรุ่น

กรมอนามัย

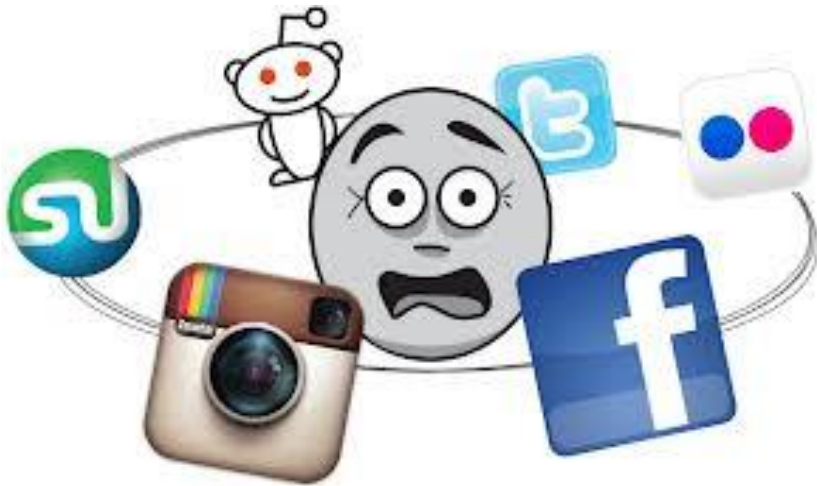
YFHS

Psychosocial
To be No 1

กรมควบคุมโรค

Teen Center

Thank you.



พันธกรรม และ การเลี้ยงดู มีผลกับพฤติกรรมเด็ก