



# สุขภาพน่ารู้คู่ชุมชน

“บริการดี มีน้ำใจ ซื่อสัตย์”

www.thattoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ท่าตูม

## แนวทางเลี้ยงลูกไม่ให้เป็น โรคเอาแต่ใจตัวเอง

ที่มา : <http://talkaboutsex.thaihealth.or.th>



เชื่อว่าหลายบ้าน คงต้องปวดเศียรเวียนเกล้า เมื่อต้องพาเจ้าตัวเล็กออกไปนอกบ้าน โดยเฉพาะ ศูนย์การค้า ที่พอเดินผ่านของเล่น หรือของถูกใจ เป็นอันต้องร้องกรี๊ด ชักดินชักงอลงกับพื้น เพราะพ่อแม่ไม่ ยอมซื้อให้ ถือเป็นภาพสะท้อนการเลี้ยงลูกของครอบครัวไทย ที่เกิดจากการตามใจจนเกินเหตุ ส่งผลให้เด็กติด นิสัยเอาแต่ใจ ขี้วีน ก้าวร้าว และไม่มีเหตุผล

ปัญหาข้างต้น ทำเอาพ่อแม่ส่วนหนึ่งหนักใจไม่น้อย "รศ.นพ.ศิริไชย หงส์สงวนศรี" จิตแพทย์เด็กและ วัยรุ่น โรงพยาบาลรามาริบัติ อธิบายให้ฟังถึงอาการเอาแต่ใจของเด็กว่า มีอยู่ด้วยกัน 3 ระดับ คือ ระดับปกติ (เหมือนกับเด็กทั่วไป) ระดับมีปัญหาเล็กน้อย และระดับที่มีปัญหารุนแรง (ป่วยเป็นโรค) ซึ่งระดับที่ 3 นี้ จิตแพทย์ ทั่วโลกจะมีเกณฑ์การวินิจฉัยว่า เป็นโรค Oppositional Defiant Disorder หรือ "โรคเอาแต่ใจ" ส่วนใหญ่พบใน เด็ก 3 ขวบขึ้นไป และเกิดในเด็กผู้ชายมากกว่าผู้หญิง คิดเป็นสัดส่วน 9:1

"เด็กที่เป็นโรคเอาแต่ใจ จะมีอาการต่อต้านอย่างรุนแรง ทำอะไรก็หงุดหงิด โมโหง่าย ต่อต้านทุก อย่าง พ่อแม่พูดอะไรก็ไม่ฟัง บางครั้งก็อาละวาด หมายปองเจตนาร้าย รังแกผู้อื่น ทำลายข้าวของในบ้าน

หากว่าเด็กคนไหนที่มีอาการดังกล่าวอย่างน้อย 4 ข้อ ในระยะเวลาานาน 6 เดือน ถือว่าป่วยเป็นโรคเอาแต่ใจแล้ว" จิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่นกล่าว

สำหรับปัจจัยที่ทำให้ลูกเป็นโรคเอาแต่ใจนั้น จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น บอกว่า เกิดได้จากหลายสาเหตุ ทั้งทางด้านชีวภาพ เช่น บางคนเลี้ยงง่าย บางคนเลี้ยงยาก ซึ่งเกิดจากสมองส่วนหน้าที่ควบคุม ยับยั้งอารมณ์ และพฤติกรรมทำงานผิดปกติ จึงไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ และปัจจัยด้านการเลี้ยงดู ที่ทำให้สภาวะจิตใจของเด็กแสดงพฤติกรรมต่อต้าน ดื้อ และก้าวร้าว โดยเฉพาะพ่อแม่ยุคใหม่ ที่ยังขาดทักษะ และแนวคิดที่ถูกต้องในการเลี้ยงลูก กล่าวคือ ถ้าขัดใจ จะทำให้ลูกเครียด หงุดหงิด ก้าวร้าว ตลอดจนการใช้ความรุนแรง ทำให้เด็กมีนิสัยก้าวร้าว เอาแต่ใจ

"พ่อแม่ส่วนใหญ่มีเวลาให้กับลูกลดลง ความผูกพันทางอารมณ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่จะต้องอาศัยความใกล้ชิด โดยเฉพาะเด็ก 2-3 ขวบ พ่อแม่บางคนคิดว่าลูกยังรับรู้ และจดจำได้ไม่ดี จึงมองข้ามช่วงเวลานี้ไป ปลอบให้ลูกดูโทรทัศน์ตามลำพัง ให้เล่นกับพี่เลี้ยง ตรงนี้เป็นการใช้เวลาอยู่ด้วยกันแคตัว แต่ใจไม่ได้อยู่ด้วยกัน หรือบางคนชดเชยด้วยสิ่งของ ทำให้เด็กคิดว่าความรักคือสิ่งของที่ได้มา พอวันหลังอยากได้ความรัก ก็จะเรียกร้องเอาสิ่งของ ส่งผลให้ความมั่นคงทางอารมณ์ของเด็กตกอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการเป็นโรคเอาใจแต่ใจได้" จิตแพทย์เด็ก และวัยรุ่นเผย

ทางที่ดี จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น แนะนำว่า พ่อแม่ต้องหาสาเหตุของการเกิดโรคก่อน เช่น การกิน พ่อ แม่จะมีปัญหาในเรื่องนี้มาก ช่วงปีแรกเด็กจะสามารถกินได้มาก แต่พอเริ่มเข้าปี 2-3 เด็กจะกินได้น้อยลงเป็นเรื่องธรรมชาติ แต่พ่อแม่ก็ไม่เข้าใจ บังคับให้ลูกกิน กลัวลูกหิว ก็จะตามป้อนข้าวอยู่ตลอดเวลา นี่เป็นการเลี้ยงลูกที่ไม่ได้ดูความต้องการของลูกเลย ซึ่งมันทำให้เด็กหงุดหงิด ส่งผลให้มีอาการดื้อเงียบ

"พ่อแม่จะต้องใช้ความพยายามในการสังเกตความต้องการของลูก ทั้งด้านกายภาพ และด้านจิตใจ ด้วยการสร้างบรรยากาศภายในบ้านให้เกิดความผูกพันระหว่างกันและกัน สร้างเวลาคุณภาพ ที่พ่อแม่ได้อยู่ใกล้ชิดกับลูก รวมทั้งเน้นกิจกรรมร่วมกัน ที่สำคัญฝึกใช้เหตุผลกับลูกจนเกิดเป็นนิสัย ควรใช้คำพูดที่สามารถเข้าใจง่าย ไม่ควรเน้นหลักการมากเกินไป"

สุดท้าย คุณหมอฝากแง่คิดไปถึงพ่อแม่ทุกคนว่า "ควรระลึกอยู่เสมอว่าสิ่งที่ลูกต้องการไม่ใช่สิ่งของหรือของเล่นราคาแพง แต่สิ่งที่ลูกต้องการ คือ ความรัก ความผูกพันที่พ่อแม่มอบให้กับลูก แม้ว่าสมองของลูกจะทำงานผิดปกติ อย่างไรก็ตามหากมีการดูแลของพ่อแม่อย่างใกล้ชิดและถูกต้อง เด็กๆ จะห่างไกลจากโรคนี้อย่างแน่นอน"



"สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา"  
ร.อ.บุรุษเรืองสุขภาพง่าย แค่นี้...ก็ดีแล้ว...

[www.thatoomhsp.com](http://www.thatoomhsp.com)

งานจิตเวชและประสาทสัมผัสโรงพยาบาลท่าตม

โทร.044-591126 ต่อ 116