# บทที่ 2
# เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รายงานเด็กสมาธิสั้นเทียมฉบับนี้ เรียบเรียงเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

2.1 ความหมายของสมาธิสั้นเทียม

2.2 ลักษณะของเด็กสมาธิสั้นเทียม

2.3 สาเหตุของ สมาธิสั้นเทียม

2.4 แนวทางในการป้องกันสมาธิสั้นเทียม

**ความหมายของสมาธิสั้นเทียม**

สมาธิสั้น (ADHD-Attention Deficit Hyperactivity Disorder) หมายถึง ภาวะผิดปกติทางจิตเวชที่ส่งผลให้มีสมาธิสั้นกว่าปกติ ขาดการควบคุมการเคลื่อนไหว ทำให้มีลักษณะอาการซุกซน วอกแวกง่าย ไม่เคยอยู่นิ่ง เวลาที่พูดด้วยจะไม่ตั้งใจฟังและเก็บรายละเอียดไม่ค่อยได้ ขาดความรับผิดชอบ พบได้ค่อนข้างบ่อยในเด็กที่มีช่วงอายุระหว่าง 3 - 7 ปี (ชลภัฏ จาตุรงคกุล, 2560: ออนไลน์)

สมาธิสั้น คือโรคทางสมองชนิดหนึ่ง เมื่อสมองผิดปกติจึงทำให้พฤติกรรมผิดปกติ เนื่องจากสมองส่วนที่ทำหน้าที่ในการควบคุมสมาธิหรือการเรียงลำดับขั้นตอนในการทำงานยังพัฒนาการได้ไม่เต็มที่ ทำให้เด็กมักทำอะไรไม่ได้นาน นั่งกับที่ไม่ได้และทำงานไม่เสร็จ (BrainFit Studio, 2561: ออนไลน์ )

สมาธิสั้นเทียม (Pseudo-ADHD) หมายถึง ลักษณะอาการซุกซน วอกแวกง่าย ไม่เคยอยู่นิ่ง เวลาที่พูดด้วยจะไม่ตั้งใจฟังและเก็บรายละเอียดไม่ค่อยได้ ขาดความรับผิดชอบ แต่เป็นอาการที่ไม่ได้เกิดจากความผิดปกติของสมอง แต่มาจากการเลี้ยงดูที่ขาดวินัย และปล่อยให้เด็กเข้าถึงเทคโนโลยีและใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างแท็บเลตหรือสมาร์ตโฟนมากเกินไป

**ลักษณะของเด็กสมาธิสั้นเทียม**

เด็กมักจะทำอะไรได้ไม่นาน จะวอกแวก ไม่มีสมาธิ ไม่สามารถจดจ่อกับงานที่กำลังทำได้นานเพียงพอ มักใจลอยหรือเหม่อลอยง่าย ในเด็กเล็กจะเล่นอะไรได้ไม่นาน เปลี่ยนของเล่นไปเรื่อยๆ ถ้าเป็นเด็กโตมักทำงานไม่เสร็จตามที่สั่ง ทำงานตกหล่น ไม่ครบ ไม่ละเอียด ซุกซนไม่ยอมอยู่นิ่ง ซนมาก เหลียวซ้ายแลขวา ยุกยิก แกะโน่นเกานี่ อยู่ไม่สุข ปีนป่าย นั่งไม่ติดที่ ชอบคุย ส่งเสียงดังรบกวนคนรอบข้าง
นอกจากนี้เด็กยังมีความหุนหันพลันแล่น ยับยั้งตัวเองไม่ค่อยได้ มักทำอะไรโดยไม่ยั้งคิด วู่วาม ไม่อดทนต่อการรอคอย หรือกฎระเบียบ ไม่อยู่ในกติกา ทำอะไรค่อนข้างรุนแรง พูดโพล่ง ทะลุกลางปล้อง ไม่รอคอยให้คนอื่นพูดจบก่อน ชอบมาสอดแทรกเวลาคนอื่นคุยกัน (ศูนย์วิชาการ แฮปปี้โฮม, 2560: ออนไลน์)

**สาเหตุของ สมาธิสั้นเทียม**

แพทย์หญิงโสรยา ชัชวาลานนท์ กล่าวถึงสาเหตุของอาการสมาธิสั้นเทียมว่ามีสาเหตุดังนี้ (โสรยา ชัชวาลานนท์, 2560: ออนไลน์)

1. ยุคสมัยของ digital/internet

เด็กในยุคปัจจุบันจัดเป็นเด็ก generation Z (เกิดระหว่าง 2538-2552) ปัจจุบันเป็นช่วงวัยเริ่มเข้ามหาวิทยาลัย ส่วนเด็กวัยอนุบาลในปัจจุบัน จัดอยู่ใน generation a(alfa) คือเด็กที่เกิดหลังปี 2553 เป็นต้นมา เด็ก generation นี้เกิดมาพร้อมอินเตอร์เน็ตและความรวดเร็วของเทคโนโลยี ทำให้ไม่ถูกฝึกอดทนรอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่งนานๆ ในยุคก่อนเมื่อหิวข้าว คุณยายต้องก่อฟืน หุงข้าว เด็กถูกฝึกการอดทนรอคอยในชีวิตประจำวันโดยปริยาย แต่สำหรับยุคนี้ ทุกอย่างรวดเร็วเพียงปลายนิ้วสัมผัส ไม่กี่นาทีก็ได้ข้าวมารับประทานแล้ว เด็กยุคนี้จึงดูเหมือนสมาธิสั้นในแง่ของความหุนหันพลันแล่น ขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่สามารถอดทนรอสิ่งใดได้นานๆ อยู่นิ่งๆไม่เป็น

ในส่วนของเทคโนโลยียุคที่ internet รวดเร็ว และเด็กเข้าถึง tablet/smartphone ได้ทุกที่ทุกเวลา การเสพเทคโนโลยีดังกล่าว มีผลต่อสมาธิอย่างมาก เนื่องจาก เด็กถูกเร้าจากภาพที่เปลี่ยนเร็วและบ่อยในช่วงเป็นวินาที แสง สี เสียง ที่กระตุ้นประสาทสัมผัสตลอดเวลา ทำให้เด็กชินต่อสิ่งเหล่านี้ เมื่อต้องควบคุมตนเองให้จดจ่อในสิ่งเร้าที่ไม่กระตุ้นประสาทสัมผัสที่แรงพอ เช่น การสอนของครู การทำแบบฝึกหัดนานๆ ก็ไม่ชิน และไม่สามารถจดจ่อมีสมาธิได้จึงมีอาการคล้ายสมาธิสั้น ซึ่งแนวทางปฏิบัติทางกุมารแพทย์ แนะนำว่า เด็กที่อายุ น้อยกว่า 2 ปี ไม่ควรดูทีวี smartphone/tablet เลย

2. เด็กปัญญาเลิศ (Gifted child)

เด็กปัญญาเลิศ หมายถึง เด็กที่มีระดับสติปัญญา (IQ) สูงกว่า 130 คือ เด็กที่มีระดับสติปัญญาสูงมาก เด็กกลุ่มนี้ก็จะดูคล้ายเด็กสมาธิสั้น เนื่องจากความที่เขาฉลาดมาก จึงมักมีความอยากรู้อยากเห็น มีพลังงานในตัวเองมาก นอกจากนี้ เขาจะมีสมาธิดีมากเฉพาะเรื่องซึ่งตนเองสนใจเท่านั้น ถ้าเรื่องไหนไม่อยู่ในความสนใจ ก็อาจไม่สนใจเลย จึงดูคล้ายเด็กสมาธิสั้นได้ เรื่องไหนที่สนใจ เขาก็จะพยายามค้นคว้า จนมีความรู้เกินวัย (กมล แสงทองศรีกมล. 2559: ออนไลน์) เด็กกลุ่มนี้จะรู้สึกว่าบทเรียน ง่ายเกินไป สิ่งที่ครูสอนรู้หมดแล้ว ทำให้ไม่สนใจที่จะเรียน เมื่อเกิดความเบื่อจึงทำกิจกรรมอื่นระหว่างเรียน บางรายลุกเดินไปมา ทำให้ดูเหมือนไม่มีสมาธิ

3. บทเรียนเกินอายุพัฒนาการ

นายแพทย์กมล แสงทองศรีกมล (2560: ออนไลน์) กล่าวถึงระบบการศึกษาที่ทำให้เกิด อาการคล้ายสมาธิสั้นว่า อาการแบบนี้มักพบในเด็กอนุบาลที่ถูกเร่งเรียน เนื่องจากการสอบแข่งขันเป็นปัญหาในระบบการศึกษาไทยมาตลอด เด็กถูกฝึกให้ท่องจำมากที่สุด ฝึกทำข้อสอบ คิดคำนวณให้เร็วที่สุด ถูกต้องที่สุด เพื่อที่จะได้มีโอกาสสูงสุดในการสอบเข้ามหาวิทยาลัย การจะสอบแข่งขันให้ชนะเพื่อแย่งกันเข้ามหาวิทยาลัย

และคณะที่ดีให้ได้ ก็ต้องไล่ลงมาเป็นการแข่งขันกันเพื่อให้ได้โรงเรียนมัธยมปลายที่ดีที่สุด และเพื่อจะให้ได้เข้าโรงเรียนมัธยมปลายที่ดีที่สุด ก็ต้องแย่งกันเข้าโรงเรียนมัธยมต้นดีๆ ไล่ลงมาถึงจะให้ได้เข้าโรงเรียนมัธยมต้นที่ดีที่สุด ก็ต้องแย่งกันเข้าโรงเรียนประถมดีๆ ให้ได้ก่อน จนกระทั่งระดับล่างสุด คือ เร่งเรียนในวัยอนุบาล เด็กอนุบาล 2 หรืออนุบาล 3 บางคนถูกเร่งให้เรียนอ่านเขียน ต้องผสมคำภาษาไทย ภาษาอังกฤษได้ ต้องบวกลบเลขสองหลัก ท่องสูตรคูณแม่ 7 ให้ได้ ซึ่งความจริงอาจจะมีเด็กอนุบาลส่วนหนึ่งมีสมาธิต่อเนื่อง นั่งเรียนแบบเน้นวิชาการพอได้ แต่โดยทั่วไปแล้วพัฒนาการในเรื่องสมาธิของเด็กอนุบาลส่วนใหญ่นั้นจะยังไม่ต่อเนื่อง สนใจอะไรได้ไม่นานนัก

เด็กวัยอนุบาลจึงควรเน้นกิจกรรม เรียนผ่านการเล่น และส่งเสริมการเรียนรู้อย่างมีความสุข เด็กควรเริ่มเรียนวิชาการจริงจังเมื่ออายุเข้าวัยเรียนแล้ว คือชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หรืออายุประมาณ 6-7 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่สมาธิจะยาวและต่อเนื่องขึ้น แต่ถ้าเด็กอนุบาลส่วนหนึ่งถูกคุณครูและระบบการศึกษาคาดหวังให้นั่งนิ่งๆ นานๆ เป็นชั่วโมง เพื่อคัดๆ เขียนๆ ท่องๆ จำๆ จึงทำให้เกิดปัญหากับเด็กที่ปกติกลุ่มหนึ่ง ซึ่งยังไม่พร้อมและไม่สามารถทำเช่นนั้นได้ครับ จึงเป็นที่มาของการที่คุณครูหรือคุณพ่อคุณแม่บางคน ส่งลูกมาปรึกษาเพราะสงสัยว่าจะสมาธิสั้น

นอกจากนั้นความคาดหวังยังทำให้เกิดการกวดวิชาเด็กอนุบาล 3 เพื่อจะได้สอบเข้าโรงเรียนประถมดีๆ หรือที่เรียกกันว่า เอนทรานซ์ฟันน้ำนม นั่นแหละครับ ภาพผู้ปกครองอุ้มลูกน้อยวัยอนุบาลดูประกาศผลสอบเข้าที่บอร์ดของโรงเรียนที่มีชื่อเสียง ผู้ผิดหวังทั้งพ่อแม่และลูกบางคนร้องไห้น้ำตาซึม ไม่แตกต่างไปจากวันประกาศผลเอนทรานซ์ หรือแอดมิชชั่นเลย ลูกน้อยวัยอนุบาลอาจถามพ่อแม่ว่า "หนูไม่เก่งหรือ จึงเข้าโรงเรียนนี้ไม่ได้" ทั้งๆ ที่ความสามารถในการสอบแข่งขันอาจไม่ใช่ปัจจัยเดียวของความสำเร็จทางการศึกษา แต่มีปัจจัยเรื่องของสมอง การเรียนรู้อย่างมีความสุข และศักยภาพด้านต่างๆ ของคนเรามาเกี่ยวข้องมากมาย

สรุป ในยุคแห่งการแข่งขัน โรงเรียนบางโรงเรียน จัดหลักสูตรให้ยากเกินวัยเพื่อสนับสนุนการสอบเข้าในโรงเรียนต่างๆ ในเด็กที่ยังไม่พร้อมจึงทำไม่ได้ ส่งผลให้ไม่อยากเรียน จึงไม่มีสมาธิในการเรียน ในเด็กที่ถูกบังคับเรียน อาจยิ่งทำให้มีความเหนื่อยล้าจากการเรียน ส่งผลให้รู้สึกต่อต้านการเรียน จึงไม่ตั้งใจ จนดูเหมือนสมาธิสั้นได้

4. ปัญหาด้านอารมณ์

อารมณ์ของเด็ก ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กจะไม่แสดงออกเหมือนผู้ใหญ่ แต่จะมีลักษณะของความซน หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ

5. ความบกพร่องด้านการเรียนรู้เฉพาะด้าน (Learning disability, LD)

**LD** เป็นความผิดปกติที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ เด็กไม่สามารถเข้าใจ การอ่าน เขียน หรือคำนวณได้ แม้ว่าระดับสติปัญญาปกติ ความบกพร่องอาจเป็นเพียงด้านใดด้านหนึ่ง หรือมีความบกพร่องทุกด้านร่วมกันก็ได้ เมื่อเรียนไม่เข้าใจทำให้เด็กดูเหมือนไม่มีสมาธิ ทำให้มีอาการเหมือนสมาธิสั้นตามมา

6. โรคทางกายอื่น ได้แก่

- ความบกพร่องประสาทสัมผัส ด้านการมองเห็น และการได้ยิน โดยที่เด็กไม่เคยบอกใคร เด็กจะรู้สึกว่า เรียนไม่ค่อยรู้เรื่อง ฟังไม่ชัด มองกระดานไม่เห็น ส่งผลให้ไม่สนใจการเรียนจึงมีอาการคล้ายสมาธิสั้น
- โรคที่ทำให้มีปัญหาด้านการนอน นอนหลับไม่สนิท เช่น ภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจเรื้อรัง (obstructive sleep apnea) ทำให้ในช่วงเวลากลางวันรู้สึกง่วงนอน อ่อนเพลีย ควบคุมตนเองไม่ได้
- ภาวะเป็นพิษจากสารตะกั่ว ทำให้มีอาการเหมือนสมาธิสั้นได้
- ได้รับยาบางตัว เช่น ยากันชักบางตัว มีผลข้างเคียงทำให้มีอาการเหมือนสมาธิสั้น

7. เจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรัง ทำให้เด็กถูกรบกวนสมาธิจากตัวโรค การรักษา การหยุดเรียนบ่อย มีความกังวล จึงไม่สามารถมีสมาธิจดจ่อกับการเรียนได้

**แนวทางในการป้องกันสมาธิสั้นเทียม**

แนวทางในการป้องกันสมาธิสั้นเทียมมีดังนี้ (aboutmom, 2561: ออนไลน์)

1. เลี้ยงดูอย่างเหมาะสม เด็กที่ถูกตามใจมากๆ หรือไม่เคยถูกฝึกให้รอคอย อยากได้อะไรก็ได้ตลอด เมื่อถึงวัยเรียนจึงอาจมีปัญหาเรื่องการทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่ตั้งใจเรียน รอไม่เป็น มี อาการคล้ายเด็กสมาธิสั้นได้ ส่วนใหญ่ถ้าปรับวิธีการเลี้ยงดูแล้วก็จะอาการดีขึ้น

ซึ่งผู้ปกครองควรเป็นตัวอย่างที่ดีก่อน โดยต้องมีวินัย หากเราใช้สื่อเทคโนโลยีมากเกินไป ก็จะกลายเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้แก่ลูก และส่งผลให้เวลาในการดูแลเอาใจใส่ลูกน้อยลงด้วย

2. ไม่ควรให้เด็กอายุต่ำกว่า 2 ปีใช้สื่อและเทคโนโลยี เด็กเล็กที่มีอายุไม่ถึง 2 ปี ผู้ปกครองไม่ควรให้เขาใช้สื่อเทคโนโลยีเลย เพราะยังไม่มีความจำเป็น แต่ให้เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก อย่างการพูดคุยหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการ เพื่อพัฒนาด้านการสื่อสารระหว่างกัน เมื่อเขาผ่านพ้นวัยนี้ไปจึงค่อยเปิดโอกาสให้ได้สัมผัสสื่อต่างๆ มากขึ้นตามวัย

3. กำหนดเวลาการใช้สื่อและเทคโนโลยีให้ชัดเจน พ่อแม่ผู้ปกครองควรตั้งข้อกำหนดเรื่องเวลาในการใช้สื่อเทคโนโลยีให้กับลูก (รวมถึงตัวผู้ปกครองเอง) อย่างชัดเจน เพราะเป็นการสร้างระเบียบวินัยให้ตัวเองว่าควรเล่นระยะเวลานานเท่าไรจึงจะเหมาะสม เช่น กำหนดให้เล่นได้วันละไม่เกินหนึ่งชั่วโมง และวันหยุดอาจเพิ่มเป็นสองชั่วโมง เป็นต้น

นอกจากนี้ เด็กที่มักจะติดแท็บเลตจนทำให้ขาดการปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนๆ หรือสังคม และทำให้การเล่นแบบใช้จินตนาการอย่างเด็กรุ่นก่อนๆ ขาดหายไป ส่งผลให้ความคิดสร้างสรรค์ลดลง ดังนั้น ผู้ปกครองควรจัดสรรเวลาให้ลูกอย่างสมดุล โดยให้เขาได้ทำกิจกรรมอื่นๆ บ้าง เช่น เล่นกีฬา เต้น ร้องเพลง วาดรูป สร้างสรรค์สิ่งประดิษฐ์ วิ่งเล่นกับเพื่อนๆ เป็นต้น

4. เด็กๆ ต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ยิ่งเด็กยุคนี้ กว่าจะฝ่ารถติดได้กลับบ้านก็ต้องทำการบ้าน อ่านหนังสือจนต้องนอนน้อยกันหลายคน พอไปเรียนก็อาจง่วงนอน หงุดหงิด งุ่นง่าน เหม่อลอย ก็ทำให้ดูเหมือนไม่มีสมาธิได้

มีงานวิจัยที่บอกว่าเด็ก 5 ขวบควรจะได้หลับประมาณ 11 ชั่วโมง เด็ก 10 ขวบควรหลับให้ได้ 10 ชั่วโมง และวัยรุ่นอายุ 15 ปี ควรหลับคืนละ 9 ชั่วโมง แต่เดี๋ยวนี้พบว่าเด็กๆ นอนน้อยลงมาก สาเหตุก็เพราะการเลี้ยงดูที่ตามใจ มีการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีมากขึ้นจนไม่ได้นอน

5. ไม่เล่นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ก่อนนอน แสงสีฟ้าจากจอไอแพด ทีวี และสมาร์ตโฟนจะทำให้ผู้ใช้นอนหลับยากขึ้น เพราะมันอาจรบกวนการหลั่งของฮอร์โมนที่ช่วยให้หลับ (เมลาโทนิน) เมื่อเด็กพักผ่อนไม่เพียงพอ เวลาไปโรงเรียนก็ทำให้มีปัญหาอารมณ์และพฤติกรรมได้บ่อยๆ

6. ใส่ใจและสังเกตพฤติกรรมของลูก เด็กที่มีภาวะความเครียด วิตกกังวล มีปัญหาด้านพัฒนาการ หรือมีโรคอื่นแอบแฝงอยู่ ก็อาจแสดงออกด้วยอาการคล้ายสมาธิสั้นด้วย เพราะการแสดงออกของอาการอาจไม่ได้ตรงไปตรงมาอย่างผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่ผู้ปกครองต้องใส่ใจความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ พฤติกรรม และพัฒนาการรอบด้านของลูก ถ้าพบความผิดปกติก็ควรเข้ารับการประเมินจากจิตแพทย์เด็ก หรือกุมารแพทย์พัฒนาการพฤติกรรมเด็ก ไม่ควรปล่อยทิ้งไว้ หรือแก้ไขแบบไม่ตรงกับสาเหตุ เพราะอาจมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจของเขา ซึ่งส่งผลต่ออนาคตของเด็กได้เลย

# อ้างอิง


ชลภัฏ จาตุรงคกุล. (2560). **สมาธิสั้น ใกล้ตัวเด็กกว่าที่คิด.** สืบค้นเมื่อ 24 ตุลาคม 2561 จาก https://www.bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treatment/adhd-disorder.

ศูนย์วิชาการ แฮปปี้โฮม. (2560). **เรียนรู้และเข้าใจเด็กสมาธิสั้น**. สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2561 จาก http://www.happyhomeclinic.com/sp31-ADHD-faq.html.

โสรยา ชัชวาลานนท์. (2560). **สมาธิสั้นแท้ VS สมาธิสั้นเทียม ต่างกันอย่างไร.** สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2561 จาก https://th.theasianparent.com/.

Aboutmom. (2561). **เทคโนโลยีอาจทำให้เด็กๆ สมาธิสั้นเทียม.** สืบค้นเมื่อ 25 ตุลาคม 2561 จาก https://aboutmom.co/2018/05/14/technology-and-pseudo-adhd/.

BrainFit Studio. (2561). **สมาธิสั้นแท้ VS สมาธิสั้นเทียม.** สืบค้นเมื่อ 24 ตุลาคม 2561 จาก http://www.brainfit.co.th/th/blog-th/.