สคริปจัดรายการ



**ติดเกม-ตีกัน-ก้าวร้าว สารพันปัญหาเยาวชน** สำหรับสัดส่วนของประชากรที่มีอายุน้อยกว่า 19 ปี ที่ถือว่าเป็นเด็กและเยาวชน มีถึงร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด  หรือ 1 ใน 4 เลยทีเดียว จึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่หลายหน่วยงานจำเป็นต้องหาแนวทางป้องกัน และแก้ไขปัญหาที่เกิดกับเด็กและเยาวชน เพื่อไม่ให้เยาวชน ตกอยู่ในภาวะเสี่ยง ทั้งร่างกาย จิตใจและสังคม...  ถึงแม้จะมีการเฝ้าระวัง ป้องกันอย่างไร ปัจจุบันก็ยังคงพบว่าเด็กและเยาวชนยังคงมีพฤติกรรมเสี่ยงให้พบเห็นอยู่มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรือการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่พร้อม พฤติกรรมเสพยาเสพติด เหล้า บุหรี่ อินเตอร์เน็ต เกม หรือแชท พฤติกรรมบริโภคนิยม พฤติกรรมในการขับรถประมาท และที่เพิ่งจะเป็นข่าวใหญ่โตไปเมื่อไม่นานอย่างการยกพวกตีกัน ทั้งหมดนี้เป็นเพียงบางส่วนเท่านั้นที่เกิดขึ้นกับเด็กไทย...  **เห็นได้ว่าช่องว่างที่เกิดขึ้นจากค่าเฉลี่ยของการเริ่มมีเพศสัมพันธ์กับการแต่งงานราว 8 ปีนี้ สะท้อนให้เห็นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น นอกจากนี้ ยังพบว่า เด็กประมาณร้อยละ 30 มีอาการเครียดและปัญหาทางอารมณ์ และ 37 คน ในแสนคนพยายามฆ่าตัวตาย รวมทั้งมีพฤติกรรมก้าวร้าว แต่ที่จะขาดไม่ได้ คือ สถาบันครอบครัว พ่อแม่ในทุกวันนี้มีเวลาให้ครอบครัวลดลง การให้ความสำคัญเพื่อสร้างพลังให้แก่สถาบันครอบครัว นับตั้งแต่การวางแผนครอบครัว การฝึกฝนทักษะต่างๆ** เช่น ทักษะในการปฏิเสธ  การผิดหวังให้เป็น ความอดทน และความมีวินัย รวมถึงการให้ความสำคัญในการเลี้ยงดูลูกตั้งแต่เล็ก  เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมที่ดีแก่ลูก เพื่อให้เยาวชนอบอุ่นและมีความรู้สึกปลอดภัย

จิตแพทย์แนะผู้ปกครองสอนลูกรู้จักผิดหวัง ข่าววัยรุ่นน้อยใจแฟนฆ่าตัวตายต่อหน้าแฟนหนุ่มผ่านห้องแคมฟรอก เมื่อวานที่ผ่านมาว่า การกระทำของวัยรุ่นดังกล่าวนั้น เป็นพื้นฐานของแต่ละบุคคลที่มีความในใจ โดยไม่เกี่ยวข้องว่า จะต้องเป็นเรื่องความรักซึ่งเรื่องที่ผู้ตายมีความในใจที่พบประสบมา ก่อนที่จะเกิดเหตุเป็นสิ่งสะสม ที่เมื่อถึงจุดกดดันสูงสุด ก็มักจะก่อเหตุ แต่ลักษณะการฆ่าตัวตายนั้นเป็นลักษณะที่ลังเล และก่อเหตุให้บุคคลอื่นรู้เห็นว่าจะมีการฆ่าตัวตาย และต้องการความช่วยเหลือต่างๆ แต่เมื่อมีคนมาช่วยไม่ทัน ก็จะถึงแก่ชีวิต ซึ่งปัจจุบันสังคมไทยต้องกลับมาใส่ใจบุตรหลานมากขึ้น คอยดูแลในส่วนของอารมณ์ การเอาแต่ใจตนเอง โดยสังเกตพฤติกรรม และต้องเข้าถึงความอบอุ่น และเมื่อเกิดปัญหาต้องรีบเข้าไปแก้ไข โดยเฉพาะเรื่องเอาแต่ใจตนเอง และเมื่อปล่อยทิ้งไว้จะเป็นปัญหาเรื้อรัง ที่ยากจะแก้ไข และจะเกิดปัญหาการฆ่าตัวตายตามมา สิ่งที่ครอบครัวควรดูแลให้บุตรหลานรู้จักคำว่า ผิดหวัง ไม่ว่าจะเรื่องใด และวิธีในการดูแลตนเอง เมื่อผิดหวัง และอารมณ์ร้อน ซึ่ง 2 เรื่องดังกล่าว หากมีสติดูแลควบคุมตนเองได้ก็จะผ่านพ้นปัญหาที่เข้ามาได้ ไม่จบชีวิตลง

**ปัญหาเด็ก ๆ  แค่เรื่องเล็ก ๆ จริงหรือ ?**

**กายกับใจ**   
  
          ความรู้ทางกุมารเวชศาสตร์ได้เจริญขึ้นมาก และคงจะมากขึ้นตามลำดับในวันข้างหน้า สุขภาพกายของเด็กไทยก็ได้รับการดูแลดีขึ้นตามไปด้วย จากความสามารถของกุมารแพทย์ แต่ยังมีอีกส่วนหนึ่งที่สำคัญพอๆ กับสุขภาพกาย คือ สุขภาพจิตของเด็ก เพราะผู้ที่สุขภาพดีควรจะดีทั้งกายและใจ ภาวะจิตใจที่ไม่เป็นสุขย่อมส่งผลกระทบถึงสุขภาพกายตามมา ถ้าเด็กได้รับแต่สิ่งจำเป็นสำหรับร่างกายอย่างครบบริบูรณ์ แต่ขาดสิ่งจำเป็น   
 สำหรับจิตใจ เราก็อาจได้เด็กที่รูปร่างแข็งแรง สูงใหญ่ตามเกณฑ์มาตรฐานทุกประการ แต่อาจมีท่าทางไม่เป็นสุข หงอยเหงา ไม่ร่าเริงแจ่มใส เซื่องซึม หรือมีพฤติกรรรมก้าวร้าว ชอบทำลาย หรือไม่สามารถรับผิดชอบได้ตามวัย

**เมื่อไรที่ควรพาเด็กมาปรึกษาจิตแพทย์เด็ก** ผู้ปกครองมักเป็นคนแรกที่มองเห็นปัญหาทางพฤติกรรมหรืออารมณ์ของเด็ก และจากการที่ผู้ปกครองเป็นห่วงมากขึ้น ร่วมกับการที่บุคคลภายนอก เช่น ครู เริ่มตั้งข้อสังเกต ทำให้ผู้ปกครองเริ่มคิดว่าเด็กน่าจะได้รับประโยชน์จากการมาพบแพทย์

**เด็กโตและวัยรุ่น**

• มีอารมณ์ซึมเศร้า มองโลกในแง่ลบ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ คิดเรื่องตายบ่อย ๆ   
  
• อารมณ์โมโหรุนแรงอย่างควบคุมไม่ได้บ่อย ๆ

• ผลการเรียนเปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัด   
  
• ใช้สารเสพติดหรือดื่มสุรา

• มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการนอน และ/ หรือ การกินอย่างชัดเจน   
  
• บ่นเรื่องอาการเจ็บป่วยทางกายมากมาย

**D.j.TaWhan**