

ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น

1. ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะความผิดปกติทางอารมณ์ ส่งผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเศร้า เสียใจ ไม่อยากทำอะไร แม้กระทั่งกิจกรรมที่ตนเคยชอบ เคยสนใจ มีความคิดด้านลบเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ อีกทั้งการรับประทานอาหาร ลักษณะการนอน เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาการเหล่านี้อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายของบุคคลได้

อาการเศร้าซึมในวัยรุ่นมักเกิดขึ้นเป็นขั้นตอน โดยขั้นแรกเด็กวัยรุ่นมักจะบ่นว่าเหนื่อยหรือเบื่อและไม่สนใจ ไม่อยากทำงานของตน ขั้นต่อไปวัยรุ่นก็อาจจะมีการแอบร้องไห้ ไม่อยากพบปะกับคนอื่น ๆ และรู้สึกว่าตนเอง ว่างเปล่า และไม่มีคนสนใจ การเกิดอาการลักษณะนี้จะเชื่อมโยงไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด

ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นนี้ เป็นภาวะที่วัยรุ่นเกิดความรู้สึกเศร้า-เสียใจเป็นอย่างมาก ต่อเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง โดยบุคคลไม่สามารถจัดการ ภาวะความไม่เป็นสุข ความรู้สึกสูญเสีย ความรู้สึกเศร้านั้นได้ แต่อย่างไรก็ตาม **โดยทั่วไปภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่นมักแสดงออกในลักษณะของการหงุดหงิดง่าย มากกว่าการแสดงออกถึงความเศร้า**

สาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พบว่าอาจเกิดจาก การสูญเสียบุคคล หรือสิ่งอันเป็นที่รัก หรือการมีความคิดทางด้านลบเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม และอนาคตมากเกินไป รวมถึงอาจมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตที่ตนคาดไม่ถึง

ส่วนสาเหตุทางร่างกาย อาจเกิดจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง ที่ส่งผลให้บุคคลอยู่ในอาการเศร้าซึมได้ นอกจากนี้ยังพบว่าภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางพันธุกรรมอีกด้วย

ตัวอย่างภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

นางสาวพมมาน อายุ 17 ปี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลาย ได้เล่าว่า เธอมีความรู้สึกเหนื่อย เบื่อ บางครั้งเธอมักจะร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล เพื่อน ๆ ของเธอมักสงสัยว่าเธอเศร้าเสียใจเพราะอะไร ทั้ง ๆ ที่เธอทั้งเก่ง และสวย เธอบอกว่าแฟนหนุ่มของเธอต้องไปเรียนต่อที่ประเทศอังกฤษ เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้เธอเศร้าเสียใจ มาตลอด บ่อยครั้งเธอมักเขียนบันทึกว่า เธออยากตาย เธอไม่สามารถจัดการกับความเศร้านี้ได้เลย พมมานไม่มีความรู้สึกอยากอาหาร กินอาหารได้น้อย มักนอนไม่หลับ ติดต่อกัน 3 สัปดาห์ ทำให้ไม่มีความสามารถที่จะคิดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มชัด ไม่มีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมประจำวันที่ควรทำ

การบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น

พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และเพื่อน ควรแสดงความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ และการให้กำลังใจ กับวัยรุ่น ที่มีภาวะซึมเศร้า แต่อย่างไรก็ตามหากภาวะซึมเศร้าคงทนอยู่นาน การได้รับการบำบัดรักษา ไม่ว่าจะเป็ยยาต้านเศร้า หรือการบำบัดโดยการพูดคุย หรือจิตบำบัด จากจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา เป็นสิ่งที่จำเป็น



2. ภาวะความวิตกกังวลหลาย ๆ ด้าน หรือ Generalized Anxiety

ภาวะความวิตกกังวลหลาย ๆ ด้าน เป็นความวิตกกังวล ความกลัวที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวัน หลาย ๆ ด้านพร้อม ๆ กัน เช่น ความกังวลเกี่ยวกับการเรียน สุขภาพ ครอบครัว การเงิน สัมพันธภาพ เป็นต้น

ความวิตกกังวลนี้เป็นภาวะทางอารมณ์ทางลบที่ก่อให้เกิดความกดดัน โดยบุคคลกังวลถึงอันตราย หรือสิ่งไม่ดีที่จะเกิดขึ้นในอนาคตกับตน โดยวัยรุ่นที่มีอาการความผิดปกตินี้ มักรู้สึกว่า เหตุการณ์ต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว นั้นไม่ปกติ และจะมีอันตรายเกิดขึ้นกับตน

ผลที่ตามมาคือ **วัยรุ่นมักแสดงออกโดยการ โมโหและหงุดหงิดง่าย โดยไม่รู้สาเหตุ** อารมณ์ขึ้น ๆ ลง ๆ เหนื่อยง่าย นอนตลอด หรือไม่กินนอนหลับยาก ตื่นตก ๆ ขาดสมาธิที่จะทำกิจกรรมที่ต้องทำ เช่น การบ้าน มักจะเล่นน้อยลง พบปะเพื่อนน้อยลง

หากสังเกตการพูด วัยรุ่นมักแสดงออกถึงการคิดถึงผลร้ายจากเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น ถ้าย้ายรถยนต์จะเกิดอะไร จะเกิดอะไรขึ้นหากฝนตกแล้วถูกฟ้าผ่า

อาการที่แสดงออกทางกายที่สำคัญได้แก่การปวดหัวโดยไม่มีสาเหตุ อัตราการเต้นของหัวใจเร็วผิดปกติ เหงื่อแตก มีอัสนั ปวดท้องโดยไม่มีสาเหตุ หลายรายมักมีอาการปวดกล้ามเนื้ออัสนัตามร่างกายร่วมด้วย เป็นต้น

สาเหตุการเกิดภาวะความวิตกกังวลแบบหลาย ๆ ด้าน พบว่าอาจเกิดจากการมีความคิดทางด้านลบเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม มากเกินไป

สาเหตุทางร่างกาย อาจเกิดจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมองที่ส่งผลให้บุคคลมีอาการวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ ยังพบว่า ภาวะความวิตกกังวลหลาย ๆ ด้าน อาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางพันธุกรรมอีกด้วย

ตัวอย่างภาวะความวิตกกังวลแบบหลาย ๆ ด้าน

แอมมีเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลาย อายุ 17 ปี แอมมี มีความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นความกังวลว่าจะเรียนไม่จบ กลัวจะมีอันตรายจะเกิดขึ้นกับครอบครัว และกลัวว่าเพื่อน ๆ จะไม่พอใจตน ถึงแม้ว่าแอมมีจะพยายามไม่คิดมากกับสิ่งต่าง ๆ ที่เธอวิตกกังวล แต่เธอก็ไม่สามารถหยุดคิด หยุดกังวลกับสิ่งต่าง ๆ ได้ ตลอดเวลาเธอรู้สึกไม่สบายใจ เครียด และเมื่อเป็นมาก ๆ เธอจะมีอาการเหงื่อออก ตัวสั่น และมักนอนไม่ค่อยหลับ ตอนกลางวันก็ไม่สามารถผ่อนคลายกับสิ่งต่าง ๆ ได้ อาการดังกล่าวทำให้พ่อแม่ของแอมมีเป็นทุกข์มาก ๆ

การบำบัดรักษาความวิตกกังวลแบบหลายด้าน ๆ ในวัยรุ่น

พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และเพื่อน ควรแสดงความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ และการให้กำลังใจกับวัยรุ่นที่มีภาวะความวิตกกังวลหลาย ๆ ด้านนี้ แต่อย่างไรก็ตาม หากความวิตกกังวลคงทนอยู่นาน การได้รับการบำบัดรักษา ไม่ว่าจะเป็นยา หรือการบำบัดโดยการพูดคุย หรือจิตบำบัด จากจิตแพทย์ นักจิตวิทยา เป็นสิ่งที่จำเป็น



3. ภาวะความวิตกกังวลเฉพาะอย่าง หรือ Specific Anxiety

ภาวะความวิตกกังวลเฉพาะอย่าง เป็นความวิตกกังวล ความกลัวที่เกิดขึ้น ต่อเหตุการณ์ หรือวัตถุใดวัตถุหนึ่งอย่างมาก โดยเป็นความกลัวอย่างไร้เหตุผล สำหรับวัยรุ่นมักพบความวิตกกังวลเฉพาะอย่าง เช่น การกลัวสุนัข กลัวแมลง กลัวการว่ายน้ำ กลัวความสูง กลัวการฉีดยา เป็นต้น

ผลที่ตามมาวัยรุ่นมักจะแสดงออกถึงความกลัวอย่างรุนแรง เมื่อต้องเผชิญต่อเหตุการณ์ หรือวัตถุที่ตนกลัว เช่น อัตรการเต้นของหัวใจ เร็วผิดปกติ เหงื่อแตก มือสั่น ปวดท้อง มีความคิดทางลบ ว่าตนจะต้องได้รับอันตรายจากเหตุการณ์ หรือวัตถุนั้น

ความกลัว หรือความวิตกกังวลนี้ นำไปสู่การไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวัน อย่างเป็นปกติได้ ตัวอย่าง เช่น การกลัววิชา คณิตศาสตร์ ทำให้ไม่ต้องการไปโรงเรียน หรือพยายามหลีกเลี่ยงการเข้าเรียนในวิชาที่ตนกลัวได้

ตัวอย่างภาวะความวิตกกังวลเฉพาะอย่าง

เป้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมต้น อายุ 16 ปี เป้มีอาการกลัวพายุฟ้าคะนอง ซึ่งเป็นอาการความกลัวที่ไร้เหตุผล อาการกลัวนี้มีมาตั้งแต่เป้ อายุ 4 ขวบ และมีมาจนปัจจุบัน โดยเป้มักจะฟังข่าวพยากรณ์อากาศเสมอ และเมื่อมีการพยากรณ์ว่าจะมีพายุ เป้จะหลีกเลี่ยงการออกนอกบ้าน ไม่เพียงแต่การอยู่ในบ้านเท่านั้น เป้จะเข้าไปอยู่ในห้องที่ไม่มีหน้าต่าง และไม่มีเครื่องใช้ไฟฟ้าใด ๆ ทั้งสิ้น อาการดังกล่าวทำให้เป้ขาดเรียนบ่อย โดยเฉพาะช่วงฤดูฝน แม้ว่าเป้รู้ว่าความกลัวดังกล่าวเป็นความกลัวที่ไร้เหตุผล

ส่วนสาเหตุการเกิดภาวะความวิตกกังวลเฉพาะอย่างนี้ พบว่าอาจเกิดจาก การมีความคิดทางด้านลบเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม หรือวัตถุที่ตนกลัวมากเกินไป

สาเหตุอีกประการได้แก่ การเรียนรู้ที่ไม่ถูกต้องในอดีต เช่น ในอดีตบุคคลอาจได้รับความกลัวอย่างรุนแรงจากสถานการณ์ หรือวัตถุ ทำให้บุคคลมีความกลัวแบบฝังใจ

การเลียนแบบจากพ่อ แม่ เพื่อน หรือบุคคลรอบข้าง อาจเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ บุคคลเกิดความวิตกกังวลแบบเฉพาะอย่างได้

สาเหตุทางร่างกาย อาจเกิดจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมองที่มีผลทำให้บุคคลมีอาการวิตกกังวลนี้ได้

การบำบัดรักษาความวิตกกังวลเฉพาะอย่าง หรือ Specific Anxiety

สำหรับวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลเฉพาะอย่าง อาจพิจารณาการรักษา เมื่อเหตุการณ์ หรือวัตถุที่ตนกลัวนั้น ทำให้บุคคลไม่สามารถใช้ชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นปกติ การได้รับการบำบัดรักษา ไม่ว่าจะ เป็น ยา หรือการบำบัดโดยการพูดคุย หรือจิตบำบัด จากจิตแพทย์ นักจิตวิทยา เป็นสิ่งที่จำเป็น



4. ภาวะความวิตกกังวลด้านสังคม หรือ Social Anxiety

วัยรุ่นที่มีภาวะความวิตกกังวลด้านสังคมจะมีความวิตกกังวล ความกลัวอย่างรุนแรง เมื่อตนต้องเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ทางสังคม เช่น การพูด หรือการนำเสนองานหน้าชั้นเรียน หรือการกลัวการที่จะพูดคุยโทรศัพท์ โดยผู้มีปัญหาความวิตกกังวลนี้ จะกลัวว่าตนจะถูกวิจารณ์ ถูกตำหนิ ทำให้ตนอับอายขายหน้า

โดยในวัยรุ่น พบว่า ความวิตกกังวลด้านสังคมนี้ พบในวัยรุ่นหญิงมากกว่าชายเล็กน้อย ซึ่งเป็นผลมาจากวัยรุ่นหญิงให้คุณค่ากับการเข้าสังคมมากกว่าวัยรุ่นชาย

วัยรุ่นที่มีอาการความผิดปกติ ความวิตกกังวลด้านสังคมนี้ เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ทางสังคม จะแสดงออก โดยความกลัวอย่างรุนแรง จนเกิดอาการทางกาย และความคิด เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ เร็วผิดปกติ เหงื่อแตก มือสั่น ปวดท้อง มีความคิดทางลบ ว่าตนจะต้องอับอาย ต้องถูกวิพากษ์วิจารณ์เชิงลบอย่างรุนแรง หรืออาจแสดงออกโดยอาการร้องไห้ กิริยาร้อง กรราดเกี่ยว ตัวแข็ง มือเย็น ตัวสั่น เมื่อต้องเจอสถานการณ์นั้น ๆ

ตัวอย่างกรณีศึกษา สำหรับวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลด้านสังคม

ลูกอมเป็นนิสิตอายุ 19 ปี มีอาการความวิตกกังวลอย่างมาก เมื่อนึกถึงสถานการณ์ที่ตนจะต้องออกไปรายงานหน้าชั้น ความวิตกกังวลดังกล่าวจะมีมากเป็นทวีคูณ เมื่อลูกอมจำเป็นที่จะต้องลงทะเบียนเรียนในวิชาที่มีคนเรียนเป็นจำนวนมาก โดยลูกอมจะไปนั่งที่หลังห้อง นั่งหลบหน้าหลบตาอาจารย์ผู้สอนเสมอ ๆ ในบางครั้งเมื่ออาจารย์ผู้สอนสุ่มถามคำถาม ลูกอมจะมีอาการตัวสั่น เหงื่อออก บางครั้งลูกอมก็จะวิ่งหนีออกไปนอกชั้นเรียน โดยที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ โดยจะวิ่งไปอยู่ที่หอพักของตนเป็นเวลาหลายชั่วโมง เพื่อควบคุมอารมณ์ของตนเอง

สาเหตุการเกิดภาวะความวิตกกังวลด้านสังคมอย่างนี้ พบว่าอาจเกิดจาก การมีความคิดทางด้านลบเกี่ยวกับตนเอง สิ่งแวดล้อม หรือสถานการณ์ทางสังคมมากเกินไป

สาเหตุอีกประการได้แก่ การขาดความภาคภูมิใจในตนเอง อีกทั้งการที่บุคคลมีความกลัวแบบฝังใจ ทำให้บุคคลเรียนรู้แบบไม่ถูกต้องต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ทางสังคม

สาเหตุทางร่างกาย อาจเกิดจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมองที่มีผลทำให้บุคคลมีอาการวิตกกังวลได้

การบำบัดรักษาความวิตกกังวลด้านสังคม หรือ Social Anxiety

สำหรับวัยรุ่นที่มีความวิตกกังวลด้านสังคมจนทำให้บุคคลไม่สามารถเข้าสังคม หรือมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ การได้รับการบำบัดรักษา ไม่ว่าจะเป็น ยา หรือการบำบัดโดยการพูดคุย หรือจิตบำบัดจากจิตแพทย์ นักจิตวิทยา เป็นสิ่งที่จำเป็น



5. การเสพติด Internet

การเสพติด Internet พบได้บ่อยมากในสังคมยุคปัจจุบัน โดยจะเกิดขึ้นเมื่อ วัยรุ่นใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตไปบน internet หรือ computer โดยที่ตนไม่สามารถ หักห้ามใจที่จะไม่ใช้ internet หรือ computer ได้ จะรู้สึกหงุดหงิด โกรธ หรือ ก้าวร้าว เมื่อตนไม่ได้ใช้ Internet

วัยรุ่นที่มีปัญหาการเสพติด internet จะไม่มีสมาธิในการเรียน เนื่องจากมีความต้องการอยากใช้ internet เกือบตลอดเวลา ส่งผลทำให้ชีวิตประจำวันที่คุณเคยทำนั้นเปลี่ยนแปลงไป เช่น รับประทานอาหารให้เสร็จ เพราะต้องการใช้ internet หรือบางครั้งพบว่าไม่ได้ทำกิจกรรมประจำวัน เช่น อาบน้ำ เพราะรู้สึกไม่อยากเลิกเล่น internet

สาเหตุการเสพติด Internet ในวัยรุ่น มักเริ่มจากการที่วัยรุ่นใช้ Internet เป็นเครื่องมือในการลดความรู้สึกไม่เป็นสุขต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ความเครียด ความเหงา ภาวะซึมเศร้า ความเบื่อ และความวิตกกังวลต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น เมื่อบุคคลเหงา หรือเบื่อ วัยรุ่นหลายคนจึงใช้ Internet เป็นเครื่องมือในการจัดการกับความเหงา ความเบื่อ ภาวะวิตกกังวล หรือภาวะซึมเศร้า

นอกจากนี้ นักจิตวิทยา พบว่า การติด Internet ในวัยรุ่น มักสัมพันธ์กับ ปัญหาความวิตกกังวลเรื้อรัง ปัญหาเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดอื่น ๆ ปัญหาการดูเว็บไซต์เพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ปัญหาทางด้านสัมพันธ์ภาพ และ ปัญหาความเครียดเรื้อรัง อีกด้วย

ตัวอย่างการเสพติด Internet ในวัยรุ่น

เอ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 6 ติดเกมออนไลน์บนมือถือ โดยเล่นเกมเกือบตลอดเวลา แม้กระทั่งเวลา รับประทานอาหาร รวมทั้งระหว่างพูดคุยกับครอบครัว เมื่อพ่อแม่ ห้ามไม่ให้เล่นเกม เอแสดงออกด้วยความโกรธอย่างรุนแรง เอใช้เวลาส่วนใหญ่ในการเล่นมือถือ ทำให้พักผ่อนน้อย การเรียนตกต่ำ เป็นต้น

สำหรับการบำบัดรักษา หากบุตรหลานของท่าน มีปัญหาการเสพติด internet อย่างรุนแรง และท่านประเมินแล้วว่าท่านต้องการความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ

การบำบัดรักษาการเสพติด Internet

การได้รับความช่วยเหลือในรูปแบบ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา หรือจิตบำบัดสามารถช่วยลดปัญหา และระดับความรุนแรงของการเสพติด internet ได้ กล่าวโดยคร่าว ๆ นักจิตวิทยาคลินิก และนักจิตวิทยาการปรึกษา จะช่วยปรับเปลี่ยนความคิดของบุคคล ที่สัมพันธ์กับการใช้ internet นักจิตวิทยายังสามารถช่วยประเมินปัจจัยทางด้านจิตใจ และพฤติกรรมของท่าน หรือบุตรหลานของท่านที่อาจส่งผลต่อการเสพติด internet อีกด้วย

การทำความรู้จักปัญหาทางสุขภาพจิตในวัยรุ่น เหล่านี้ จะเป็นประโยชน์ ต่อพ่อแม่ และผู้ปกครองที่มีบุตรหลานเป็นวัยรุ่น ในการสังเกตอาการเบื้องต้น และนำไปสู่การช่วยเหลือได้อย่างรวดเร็ว

จากบทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ”

โดย อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

