

การจัดการความเครียดในเด็ก

ความเครียดที่เป็นพิษ และสาเหตุคืออะไร

การตอบสนองต่อความเครียดมีสามประเภท ได้แก่: เป็นบวก สามารถทนได้ และเป็นพิษ สามคำนี้หมายถึง ผลกระทบของระบบตอบสนองความเครียดในร่างกาย ไม่ใช่เหตุการณ์ที่มีความเครียด หรือประสบกับเหตุการณ์นั้นเอง¹ การตอบสนองความเครียดที่เป็นพิษเกิดขึ้นเมื่อเด็กมีการตอบสนองความเครียดอย่างรุนแรงบ่อยครั้ง หรือยึดเยื้อโดยไม่มีผู้ใหญ่ที่คอยช่วยเหลือทำให้บรรเทาอาการลง² การใช้งานของระบบตอบสนองความเครียดเป็นเวลานานจะเป็นอันตรายต่อการพัฒนาของสมอง และมีผลกระทบไปตลอดชีวิต³ ความเครียดที่เป็นพิษสามารถส่งผลเสียต่อการเรียนรู้ พฤติกรรม และสุขภาพไปตลอดชีวิตได้ ผลการศึกษาบางอย่างได้แสดงให้เห็นว่าเด็กเล็กที่ประสบกับความเครียดที่เป็นพิษมีความเสี่ยงสูงต่อผลลัพธ์ทางสุขภาพในวัยผู้ใหญ่เป็นจำนวนมาก ซึ่งประกอบไปด้วย โรคหัวใจ โรคเบาหวาน การใช้สารเสพติด และภาวะซึมเศร้า^{1, 4}

2. การตอบสนองความเครียดที่เป็นพิษนั้นสามารถเกิดขึ้นได้ในเด็กที่ไม่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ในสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น การข่มเหงทางร่างกาย หรือทางอารมณ์ การถูกทอดทิ้งอย่างรุนแรง การใช้สารเสพติดของผู้ให้การดูแล หรือการป่วยทางจิต การประสบกับความรุนแรง และ/หรือการแบกรับภาระอันยากลำบากทางการเงินของครอบครัว ขอบเขตของการเกิดความเครียดนั้นมีผลกระทบที่เป็นอันตรายในระยะยาวซึ่งจะกำหนดอยู่ในส่วนของการตอบสนองทางชีววิทยาของแต่ละคน (เป็นสื่อกลางจากทั้งความบกพร่องทางพันธุกรรม และความพร้อมของความสัมพันธ์ที่คอยสนับสนุนซึ่งช่วยบรรเทาการตอบสนองความเครียด) และในส่วนของระยะเวลา ความเข้มข้น การกำหนดเวลา และเนื้อหาของประสบการณ์ที่เกี่ยวกับความเครียด^{1, 5}

3. คู่ที่เหตุการณ์ทางสังคมในปัจจุบันเป็นตัวอย่าง เช่น เด็กอาจจะอยู่เหตุการณ์ของการกระทำไม่ว่าจะด้วยตัวของเด็กเอง หรือชี้หน้าโดยพ่อ แม่ของเด็กก็ตาม ชมการถ่ายทอดสด หรือบันทึกการเผยแพร่ในสื่อของข่าวสารหรือสื่อสังคมออนไลน์ เด็กจึงต้องเผชิญกับพฤติกรรมรุนแรง ฉากของการบาดเจ็บ การกระทำที่ป่าเถื่อน และการใช้ภาษาที่ไม่สุภาพ ทั้งหมดนี้อาจทำให้เด็กรู้สึกเจ็บปวดอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งรวมไปถึง การทะเลาะเบาะแว้งกับพ่อ แม่/ ผู้ใหญ่ที่คอยดูแล/ คุณครู/ เพื่อน เป็นต้น ผู้ที่อาจจะมีความคิดเห็นที่แตกต่างออกไปเกี่ยวกับเหตุการณ์ในสังคมปัจจุบันจากที่ได้รายงานไปแล้ว เนื่องจากสถานการณ์ดังกล่าวดำเนินมาอย่างต่อเนื่องมายาวนานกว่าห้าเดือนโดยไม่มีผู้ใหญ่ที่เหมาะสมคอยช่วยเหลือเพื่อบรรเทาการตอบสนองความเครียด มันสามารถนำไปสู่ความเครียดที่เป็นพิษในเด็กได้

ผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อเด็กไปตลอดชีวิต

4. โดยสรุป เมื่อการตอบสนองความเครียดที่เป็นพิษนั้นมีความยืดเยื้อ หรือถูกกระตุ้นจากหลายแหล่งที่มา มันสามารถเกิดการสะสมจนมีผลกระทบต่อสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจของแต่ละคนไปตลอดชีวิตได้ ยิ่งเผชิญกับประสบการณ์ที่อันตรายมากยิ่งขึ้นในวัยเด็กก็จะยิ่งมีโอกาสพัฒนาได้ล่าช้า และมีปัญหาทางสุขภาพ ขึ้นมาในภายหลังได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งรวมไปถึง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน การใช้สารเสพติด และภาวะซึมเศร้า^{1, 4}

การป้องกันความเสียหายจากความเครียดที่เป็นพิษ

5. การป้องกันที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด คือ การลดการเผชิญกับสภาวะที่ตึงเครียด¹ พ่อ แม่/ ผู้ใหญ่ที่คอยดูแล/ คุณครู/ เพื่อน คอยปกป้องเด็ก/ นักเรียน จากการเผชิญกับกิจกรรมที่ผิดกฎหมายร้ายแรง/ สถานการณ์ความขัดแย้ง/ เหตุการณ์ความรุนแรง รวมไปถึงการชมสื่อการเผยแพร่ที่มีความรุนแรงเท่าที่จะเป็นไปได้

6. การวิจัยยังแสดงให้เห็นว่า การให้การสนับสนุน และมีความสัมพันธ์ที่ตอบโต้กันกับผู้ใหญ่ที่ให้การดูแล ในช่วงเริ่มต้นของชีวิตให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้จะสามารถช่วยป้องกัน หรือคืนสภาพผลกระทบที่ทำลายการตอบสนองความเครียดที่เป็นพิษได้แม้ว่าจะอยู่ภายใต้สภาวะที่มีความเครียดก็ตาม¹ พ่อ แม่/ ผู้ใหญ่ที่คอยดูแล จึงควรมอบความสัมพันธ์ที่มีความคงที่ และบรรเทาความเครียดให้กับเด็ก ๆ เมื่อพวกเขาต้องการ ต่อไปนี้เป็นวิธีที่ พ่อ แม่ และผู้ใหญ่ที่คอยดูแลสามารถที่จะช่วยพวกเขาได้:⁶

- เป็นแบบอย่างที่ดีในการรับมือกับสถานการณ์ที่ยากลำบาก
- เฝ้าระวังอารมณ์ตั้งแต่เนิ่น ๆ และการแสดงพฤติกรรมตอบสนองของเด็ก เช่น เริ่มดีขึ้นกว่าปกติ คอยถามคำถามเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้น
- ช่วยทำให้เด็กแสดงความรู้สึกตามระยะเวลาที่เหมาะสมของพวกเขา และในวิธีที่เหมาะสม บอกกับพวกเขาว่ามันเป็นเรื่องปกติ และความรู้สึกที่มีเป็นสิ่งที่สามารถยอมรับได้ หลีกเลี่ยงการวิจารณ์ หรือตำหนิพวกเขา
- พุดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์โดยตรงไปตรงมา รับรู้ถึงความรู้สึกของตนเอง การตัดสินใจ และประเมินค่าเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจส่งผลกระทบต่อวิธีที่เด็กรับรู้ต่อเหตุการณ์ หลีกเลี่ยงการพุดคุยเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่อาจทำให้เกิดความวิตกกังวล และความเจ็บปวดเพิ่มมากขึ้น
- ปลุกฝังความรู้สึกถึงความปลอดภัยด้วยการปลอบโยนพวกเขา และมอบความสามารถในการคาดการณ์ผ่านกิจวัตรประจำวัน

- เชื่อมความสัมพันธ์กับเด็ก ๆ ของคุณแม้ว่าคุณจะไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์¹ได้ก็ตาม

7. พ่อ แม่/ ผู้ใหญ่ที่คอยดูแล ควรจดบันทึกพฤติกรรมที่ไม่เป็นปกติ และสัญญาณเตือนของเด็ก ๆ ที่ต้องการความช่วยเหลือจากมืออาชีพ เช่น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย พฤติกรรม หรืออารมณ์อย่างฉับพลัน และมองเห็นได้ชัดเจน เป็นอาการทางร่างกายใหม่ หรือแย่ลงกว่าเดิม เช่น ความต้องการรับประทานอาหารลดลง ปวดศีรษะ ปวดท้องโดยไม่เจาะจง นอนไม่หลับ การปัสสาวะรดที่นอนเป็นพฤติกรรมใหม่ หรือเกิดขึ้นซ้ำ ๆ หรืออาการต่าง ๆ เกี่ยวกับร่างกายโดยไม่มีสาเหตุทางร่างกาย เป็นต้น อาการทางอารมณ์ หรือพฤติกรรม เช่น ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความวิตกกังวลเพิ่มมากขึ้น หลีกเลี่ยงการเข้าสังคม ความกลัวที่เกิดขึ้นใหม่ หรือเกิดขึ้นซ้ำ ๆ เป็นต้น⁷

8. ในขณะที่ พ่อ แม่ ต้องการที่จะสนับสนุนเด็ก ๆ ของพวกเขาในการเผชิญกับความวุ่นวายในสังคมปัจจุบัน นั้น มันก็เป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ที่ พ่อ แม่ อาจมีความรู้เจ็บปวดทางด้านอารมณ์เช่นกัน ด้านล่างนี้เป็นเคล็ดลับทั่วไปในการช่วยเหลือตนเองสำหรับ พ่อ แม่ ผู้ที่รู้สึกเป็นทุกข์:

- ตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของคุณ เช่น การรับประทานอาหาร และการนอนหลับ
- แม้ว่าคุณอาจจะกังวลเกี่ยวกับปัญหาที่รุนแรงทางสังคม โปรดหลีกเลี่ยงข้อมูลจากแหล่งที่ได้รับการพิสูจน์ในสื่อสังคมออนไลน์ และหลีกเลี่ยงการรับข่าวสารตามเวลาจริง หรือการเสนอข่าวซ้ำ ๆ
- ฝึกการหายใจผ่านทางกระบังลม และ/หรือ การออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายอื่น ๆ
- แบ่งปันเรื่องราวกับบุคคลที่คนไว้วางใจ
- ขอความช่วยเหลือจากสมาชิกในครอบครัวคนอื่น ๆ และผลัดกันดูแลเด็ก ๆ ของคุณทุกครั้งที่สามารถทำได้
- ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญทุกครั้งเมื่อมีความจำเป็น

9. สุดท้าย แต่ไม่ท้ายสุด การดำเนินชีวิตที่ดีต่อสุขภาพ เช่น หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ รักษาการออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ และรับประทานอาหารที่ดีต่อสุขภาพในครอบครัวยังสามารถช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นต่อเหตุการณ์ที่มีความเครียดได้อีกด้วย

อ้างอิง

¹ Center of the Developing Child. Harvard University. Toxic Stress.

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

² Johnson, S.B.; Riley, A. W.; Granger, D.A.; Riis, J. The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. Pediatrics. 2013, 131, 319-327.

³ Family Health Service, Department of Health, HKSAR Government. Early Child Development from the scientific point of view (PART II)

https://www.fhs.gov.hk/english/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20150410.html

⁴ Franke, H. A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. *Children*, 1(3), 390-420. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928741/>

⁵ American Academy of Pediatrics. Adverse Childhood Experiences and the Lifelong Consequences of Trauma. 2014. https://www.aap.org/en-us/documents/ttb_aces_consequences.pdf

⁶ The suggestions are prepared with reference to the resources of the National Child Traumatic Stress Network: “After a Crisis: How Young Children Heal” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//after_a_crisis_helping_young_children_heal.pdf), “Talking to Children about Mass Violence” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//talking_to_children_about_mass_violence.pdf), “Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_preschool_age_children_after_disasters.pdf) and “Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_school_age_children_after_disasters.pdf)

⁷ MedlinePlus. Stress in childhood. <https://medlineplus.gov/ency/article/002059.htm>