

อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร
กุมารแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเวชศาสตร์วัยรุ่น
ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



“วัยรุ่น”

วัย GEN... วัย HORMONE

หากถามถึงช่วงวัยของคนเราในแต่ละช่วงอายุ คุณคิดว่า..วัยใดคือวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ..วัยใดคือวัยที่ต้องการคำชี้แนะมากที่สุด ..วัยใดคือวัยที่พ่อแม่กังวลใจมากที่สุด และ..วัยใดคือวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจมากที่สุด

แน่นอนเลย...นั่นคือ “วัยรุ่น”

จากกระแสสังคมและความเป็นอยู่ในปัจจุบัน เราจะพบว่าเด็กๆ ที่เติบโตไว ที่มีทั้งความฉลาด กล้าแสดงออก มีการแสดงตัวตนที่ชัดเจนมากกว่าแต่ก่อน รวมทั้งยังสนใจเรื่องความเป็นของโลกและสังคมมากขึ้น และยังทันต่อเทคโนโลยี แต่ในทางชีวิตของเด็กๆ เหล่านี้ เมื่อเติบโตขึ้นเป็นวัยรุ่นแล้ว ก็มักจะมีปัญหาที่หลากหลายเข้ามา บางครั้งเป็นปัญหาชีวิต บางครั้งเป็นปัญหาทางกาย ปัญหาทางใจ ซึ่งพ่อแม่ในฐานะพี่เลี้ยงที่มีคุณภาพ จำเป็นต้องพร้อมสอน ให้การศึกษา ความรู้ และชี้แนะแนวทางในการจัดกับปัญหาแก่พวกเขา



เพราะ “วัยรุ่น” เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางกายและจิตใจได้มากและเร็ว ทำให้กองบรรณาธิการต้องร่วมพูดคุยกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านวัยรุ่นถึงปัญหาที่พบและคำแนะนำที่จะนำไปปรับใช้ โดยได้เกียรติจาก อ.พญ.จิราภรณ์ อรุณากูร ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัญหาในวัยรุ่นที่พบบ่อยในปัจจุบัน

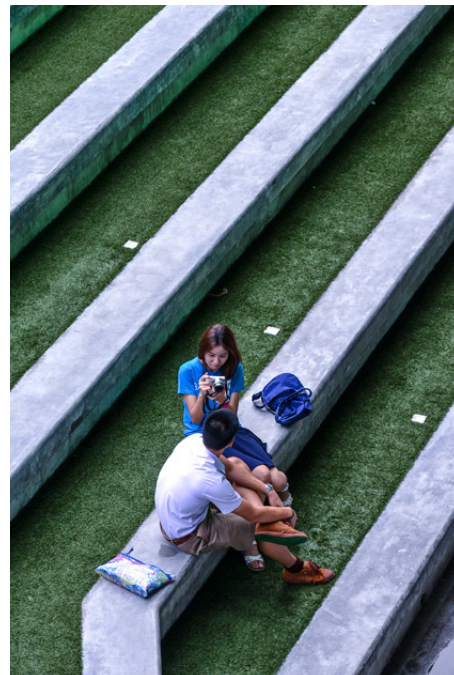
ปัญหาที่พบบ่อยของวัยรุ่นในปัจจุบันก็จะมีปัญหาเรื่องคุณแม่ในวัยรุ่น ปัญหาอัตราการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งมีอัตราการตั้งครรภ์มากขึ้นเรื่อยๆ ทุกปี เหล่านี้เป็นปัญหาใหญ่หลักของประเทศไทย นอกจากนี้ยังมีปัญหาอื่นๆ ด้วย เช่น ปัญหาความรุนแรง มีการใช้ความรุนแรงในชีวิตประจำวัน เด็กจะอยู่กับความรุนแรง

มากขึ้น มีการตั้งแก๊ง การทำร้ายร่างกายกันในโรงเรียน มีการทำร้ายกันทางคำพูด การล้อเลียน การทำร้ายกันทางโลกโซเชียล เช่น การทำภาพประจาน พวกนี้เป็นส่วนหนึ่งของความรุนแรง

นอกจากนี้ ยังพบปัญหาเด็กติดสุข คือติดอยู่กับอะไรที่ทำให้มีความสุข เช่น ติดเกมส์ ติดโซเชียลมีเดีย ทำให้ไม่อยากเรียนหนังสือเพราะคิดว่าจะไม่สนุก ชอบทำอะไรที่มีความสุขมากกว่า ปัญหาเด็กติดสุขนี้ก็เป็นปัญหาใหญ่ที่เจอได้มากที่สุด เหล่านี้จะทำให้เด็กขาดความอดทนและไม่มีความพยายาม และยังพบปัญหาเด็กไทยอ่านไม่ได้ เขียนไม่ออกเพิ่มมากขึ้นด้วย

สิ่งที่เปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นที่เป็นปัญหาอะไรบ้าง

วัยรุ่นทุกยุคทุกสมัยอาจจะคล้ายๆ กัน เพียงแต่สิ่งแวดล้อมที่วัยรุ่นอยู่ในแต่ละยุคได้เปลี่ยนไปและแตกต่างกันไป เด็กวัยรุ่นสมัยนี้เกิดมาพร้อมกับเทคโนโลยี การเลี้ยงดูแบบรวดเร็วกระชั้นชิดไว ทำให้เด็กสมัยนี้ร้อคอยไม่เป็น ไม่อดทน เพราะสิ่งแวดล้อมรอบตัวมีการตอบสนองที่รวดเร็วและรุนแรงตลอดเวลา เช่น อยากรู้อะไรก็สามารถรู้ได้ทันที เพราะมีเทคโนโลยีรองรับ ส่วนพ่อแม่ก็เลี้ยงลูกแบบทะนุถนอม เลี้ยงแบบไขนินทาไม่อยากให้เผชิญกับโลกภายนอก เพราะกังวลว่าสังคมอันตราย เด็กส่วนหนึ่งจึงเติบโตมาอย่างอ่อนปวกเปียก ทำอะไรไม่เป็น ไม่เป็นผู้ใหญ่ และมีพ่อแม่ที่ไม่มีเวลาให้ลูกเพราะต้องหาเช้ากินค่ำ ทำให้ลูกอยู่กับปู่ย่าตายาย หรือทิ้งให้ลูกอยู่คนเดียวไม่มีเวลาให้ เด็กพวกนี้ก็จะโตมากับความรู้สึกขาดความรัก รู้สึกว่าตัวเองไม่สำคัญไม่มีความหมาย จะยุคสมัยไหนวัยรุ่นก็คือผลลัพธ์ของสังคมที่เปลี่ยนไปในแต่ละยุคแต่ละสมัย



ปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดปัญหาในวัยรุ่น



ปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดปัญหาในวัยรุ่นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้คือ การเลี้ยงดูจากพ่อแม่ เพราะเป็นคนใกล้ชิดกับเด็กวัยรุ่นมากที่สุด อย่างที่กล่าวคือ พ่อแม่บางคนไม่มีเวลาให้ลูก ไม่ใส่ใจ หรือสอนลูกโดยใช้ความรุนแรง ทำร้ายร่างกายและจิตใจ เด็กกลุ่มนี้ก็โตมาแบบไม่มีคุณภาพ ไม่มีความมั่นคงในจิตใจ ไม่รักตัวเอง ไม่นับถือตัวเอง เมื่อใดก็ตามที่ไม่รักตัวเองแล้ว ก็จะไม่เข้าใจความรักของคนอื่น ส่วนพ่อแม่ที่เลี้ยงลูกแบบทะนุถนอมประเภททูนหัวของบ่าวก็จะมีปัญหาจากการเลี้ยงดู นอกจากนั้นยังมีปัญหาทางชีวภาพ เช่น เด็กบางคนมีความฉลาดไม่เท่ากัน มีปัญหาทางด้านอารมณ์ไม่เหมือนกัน

แนวโน้มของปัญหาที่อาจมากขึ้นเป็นอย่างไร

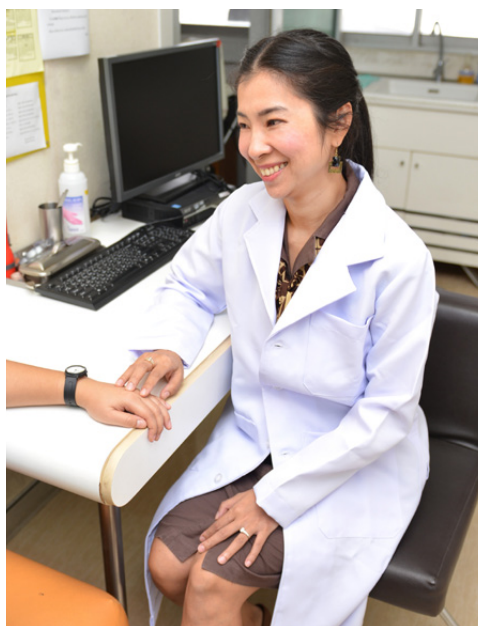
ที่เราพบมากคือ เด็กสมาธิสั้นแล้วเรียนไม่ได้ เรายังทำการรักษาเด็กซิมเศร้า อีกเรื่องคือการให้คำแนะนำในเรื่องการดูแลเลี้ยงดูของคนในครอบครัวซึ่งมีความสำคัญมาก เพราะพ่อแม่จะเลี้ยงลูกในแต่ละวัย พ่อแม่จำเป็นต้องเปลี่ยนบทบาทของตัวเองไปด้วย เช่น เลี้ยงลูกในวัยเล็ก ก็ต้องคอยทำหน้าที่ชี้แนะว่าอะไรควรทำ ไม่ควรทำ พอเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น พ่อแม่ก็จะมึนบทบาทจากคอยชี้แนะเป็นคอยรับฟัง คอยเป็นเพื่อนช่วยแก้ปัญหา

ส่วนโรงเรียนเองเป็นสถานที่ที่เขาใช้เวลาที่นั่นค่อนข้างมาก แม้พ่อแม่จะเลือกโรงเรียนที่อยู่แล้วปลอดภัย อยู่แล้วเสริมสร้างพัฒนา กับตัวเอง แต่หลายๆ ครั้งที่เราพบก็มักจะไม่ใช่อย่างนั้น เมื่อเด็กไปโรงเรียนก็จะโดนเพื่อนล้อ โดนครูดุ จึงเน้นว่าถึงเวลาแล้วที่ควรให้ความสำคัญกับการยกระดับการแก้ไขปัญหาในวัยรุ่น อย่างหนึ่งเลยที่ควรลงทุนคือการศึกษ เพราะถ้าไม่ลงทุนแล้ว ก็แปลว่าเรากำลังถอยหลัง

แล้วคลินิกวัยรุ่นที่ รพ.รามาฯ ให้บริการรักษาอย่างไรบ้าง

มีเด็กอายุตั้งแต่ 10-24 ปี ที่มารับการรักษา โดยมีปัญหาที่พบ ได้แก่ ปัญหาทางร่างกาย เช่น เตี้ยยากสูง อ้วน ผอม มีโรคความผิดปกติทางการกิน เช่น โรคกลัวอ้วน สิว ประจำเดือน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งคลินิกยังให้การรักษาปัญหาทางพฤติกรรม เช่น พฤติกรรมการเรียน การแสดงออกทางอารมณ์ การไม่เข้าใจกันกับพ่อแม่ อารมณ์ ซิมเศร้า วิดกกังวล เจ็บป่วยเรื้อรัง ดิตเกม รวมทั้งเรื่องเพศที่หลากหลาย

คลินิกให้บริการในสหสาขาวิชาชีพ โดยมีแพทย์วัยรุ่นให้การรักษามีจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น สังคมสงเคราะห์พยาบาล ให้การดูแลแบบองค์รวม ทั้งร่างกายและจิตใจ รวมทั้งสังคมของเด็ก ทั้งยังให้การดูแลเรื่องเฉพาะเช่น เรื่องของแม่วัยรุ่น ความหลากหลายทางเพศ ซึ่งจะเปิดในเดือนสิงหาคมนี้ ซึ่งทางคลินิกวัยรุ่นมีการรักษาความลับในการรักษาของคนไข้



คำแนะนำในการดูแลวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นที่มีพลัง มีศักยภาพ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ถ้าพลังเหล่านี้เปลี่ยนไปเป็นพลังงานที่ดี ก็จะทำอะไรให้คนรอบข้าง ชุมชน หรือประเทศได้รับพลังที่ดีเช่นกัน แต่ว่าหลายๆ ครั้ง ชีวิตของวัยรุ่นอาจสะดุดไปกับการไม่ระมัดระวังในการใช้ชีวิต รู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือมีความไม่พร้อมในทักษะชีวิต รวมทั้งความรู้เรื่องเพศศึกษา จึงอยากฝากวัยรุ่นว่า ให้ใช้ชีวิตในการใช้ชีวิต และให้ใช้เวลาในช่วงวัยรุ่นนี้ในการพัฒนาตนเองที่จะไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคต ถ้ามีปัญหาอะไรก็อยากให้หาคนช่วยเหลือปรึกษาคนใกล้ชิดที่ไว้ใจได้ หรือปรึกษาแพทย์ได้