

การดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น Stress Surveillance and Care in Adolescents

สืบตระกูล ตันตลานุกุล^{1*} และ ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์²

Seubtrakul Tantanukul^{1*} and Pramote Wongsawat²

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์^{1*}, คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร²
Boromarajonani College of Nursing Uttaradit^{1*}, Faculty of Public Health, Naresuan University²

(Received: October 22, 2018; Revised: April 04, 2019; Accepted: April 09, 2019)

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอการดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น สืบเนื่องจากวัยรุ่น เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่ผู้ใหญ่ ในช่วงเวลานี้ วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทางอารมณ์ สติปัญญาและสังคมมากมาย การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกายและทางจิตใจตลอดจนสังคมที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นทำให้ช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่มีความสำคัญแตกต่างจากช่วงเวลาอื่น ๆ ของชีวิต ซึ่งอาจมีผลต่อความเครียดในชีวิตของวัยรุ่นแต่ละคน การดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่นด้วยการคัดกรองความเครียด การช่วยเหลือวัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการดูแลความเครียดของวัยรุ่น การมีระบบดูแลเฝ้าระวังความเครียดที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงการใช้เครื่องมือคัดกรองและประเมินปัญหาความเครียดในวัยรุ่น จะช่วยลดการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นจากความเครียดได้ รวมถึงเป็นการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ในอนาคต และยังเป็น การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันจากความเครียดให้กับวัยรุ่น เพื่อเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในอนาคตต่อไป

คำสำคัญ: ดูแลเฝ้าระวัง, ความเครียด, วัยรุ่น

*ผู้ให้การติดต่อ (Corresponding e-mail: seubtrakul@unc.ac.th เบอร์โทรศัพท์ 081-474-9058)

Abstract

The purpose of this article was to present information about the stress surveillances and care in adolescents. Adolescence is a critical transitional period from childhood to adulthood. During this period, they rapidly develop in physical, emotional, cognitive, and social aspects. This rapid phase of physical, mental, and social puberty is very significant compared to others which can result in stress in individual adolescent. The surveillance of stress by screening, helping them to cope with stress by using information technology, setting effective stress monitoring system, as well as using screening instruments and stress assessment can decrease some loss that might occur from stress. Additionally, it can prevent possible mental illness, and strengthen the immunity to stress of adolescents to grow up as the mature adults in the future.

Keywords: Surveillance and Care, Stress, Adolescence, Adolescents

บทนำ

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วเกิดขึ้นมากมาย ตั้งแต่ระดับครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศ จนถึงระดับโลก ความวุ่นวายและความรุนแรงเกิดขึ้นมากขึ้นเรื่อย ๆ ไม่ว่าจะเป็นเกี่ยวกับการใช้ชีวิต การทำงาน เศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยมและวัฒนธรรม ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดเกิดขึ้น โดยเฉพาะบุคคลที่อยู่ในเมืองใหญ่ ความเครียดที่เกิดขึ้นหากอยู่ในระดับที่มากเกินไปย่อมส่งผลต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตของบุคคล ทำให้สมรรถภาพในการทำงานลดลง ความสามารถในการใช้เหตุผล การควบคุมอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองลดลงตามไปด้วย วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตจากเด็กเป็นผู้ใหญ่ ที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว เพื่อเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่ จึงกล่าวได้ว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของชีวิต การเปลี่ยนแปลงของครอบครัว สังคม และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัววัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความเครียด และบางครั้งไม่สามารถปรับตัวให้เผชิญกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (Khrobsorn, & Chaimongkol, 2013) และยังพบว่าสุขภาพทางจิตของวัยรุ่นไทยกำลังเป็นปัญหาสาธารณสุขและสังคมที่ควรได้รับการสนใจ เนื่องจากภาวะเครียดในกลุ่มวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น พบนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่มีความเครียดในระดับสูง ร้อยละ 47.7 นักศึกษาในบางมหาวิทยาลัยรับรู้ว่ามีภาวะเครียด ร้อยละ 99.0 (Sathrapanya, & Hhempan, 2015) ความเครียดเป็นสิ่งที่บุคคลไม่อาจหลีกเลี่ยงได้เป็นความกดดันจากสิ่งเร้าภายนอกและภายในที่มีผลต่อชีวิตประจำวัน ภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากเกินไป ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อต่อต้านการคุกคามจากสิ่งเร้า โดยมีการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล หรือเกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมเพื่อให้ความเครียดลดลงและสามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข นั่นคือการแสดงพฤติกรรมการเผชิญความเครียด (Khrobsorn, & Chaimongkol, 2013) ความเครียดมีผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งด้านบวกและด้านลบ ความเครียดในระดับพอดีมีผลทางบวก ได้แก่ ความเครียดเรื่องผลการเรียนทำให้วัยรุ่นตั้งใจเรียน ความเครียดในระดับพอเหมาะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำดีขึ้น เป็นต้น แต่ความเครียดในระดับที่มากเกินไปกลับทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่ลง ความเครียดในระดับที่รุนแรงเป็นระยะเวลานานและไม่สามารถมีการจัดการที่เหมาะสมได้ยังมีผลกระทบทางลบต่อสุขภาพจิตและปัญหาสุขภาพร่างกาย (Photawon, Pensuwan, & Wongpradis, 2014) ผลกระทบต่อสุขภาพจิต ได้แก่ ความวิตกกังวล อารมณ์ซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย การมีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ และปัญหาทางด้านการเรียน เป็นต้น และผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน อ่อนเพลีย ใจสั่น หายใจไม่

เต็มอิม นอนไม่หลับ เป็นต้น ความเครียดมีผลกระทบต่อการทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายในทุกๆ ระบบ เช่น ระบบต่อไทรอยด์ที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนต่าง ๆ และระบบประสาทที่สัมพันธ์กับการเกิดโรควิตกกังวลหรือโรคซึมเศร้า ระบบภูมิคุ้มกัน ทำให้ภูมิคุ้มกันบกพร่อง เกิดการติดเชื้อเกิดขึ้นในร่างกายได้ง่ายหรือทำให้เกิดความผิดปกติมากขึ้นในผู้ที่เป็โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง เป็นต้น ในบางกรณีความเครียดอาจทำให้เกิดอาการป่วยที่เรียกว่ากลุ่มอาการ Hyperventilation Syndrome คือ จะมีอาการใจสั่น แน่นหน้าอก หายใจไม่เต็มอิมเหมือนกับจะขาดใจตาย จึงพยายามหายใจเร็ว จึงทำให้ภาวะความเป็นกรดต่างในเลือดผิดปกติ และระดับเกลือแร่ต่างๆ ในร่างกายเสียสมดุล และเกิดอาการปลายมือปลายเท้าชาและจีบเกร็งคล้ายกับมีอาการลมชักได้ (Lotrakul, & Sukanich, 2015)

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นเกิดความเครียดบ่อย ๆ (Klinmalee, 2011; Sathrapanya, & Hhempan, 2013; Vatanasin, 2016) ได้แก่ ปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งกับผู้อื่น เช่น พ่อแม่ เพื่อนต่างเพศ ครูอาจารย์ ปัญหาภายในครอบครัว เช่น การหย่าร้างของพ่อแม่ การเจ็บป่วยหรือการเสียชีวิตของพ่อแม่ ปัญหาเศรษฐกิจภายในครอบครัว ปัญหาทางการเรียนและปัญหาอื่นในโรงเรียน ซึ่งพ่อแม่ในปัจจุบันมีความคาดหวังกับลูกวัยรุ่นสูงในเรื่องการเรียน ปัญหาสภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและสุขภาพ และปัญหาจากตัววัยรุ่นเอง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในช่วงวัยรุ่น การรับมือกับกิจกรรมหลายอย่าง การรับความคาดหวังของพ่อแม่มาเป็นของตนเอง ซึ่งวัยรุ่นจะแปลความหมายของปัญหาที่ทำให้เกิดความตึงเครียดแตกต่างกันออกไปตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล วัยรุ่นหญิงมักตึงเครียดจากสาเหตุความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าวัยรุ่นชาย สำหรับปัญหาทางการเรียนพบว่าวัยรุ่นตอนต้นมักตึงเครียดจากปัญหาการปรับตัวในโรงเรียน ส่วนวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายจะมีปัญหาตึงเครียดจากปัญหาการเรียนและการเลือกอาชีพมากกว่าผลกระทบของความเครียด ถ้าอยู่ในระดับที่พอดีก็จะมีผลทางด้านบวก เช่น ความเครียดเรื่องผลการเรียนทำให้วัยรุ่นตั้งใจเรียน ทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำดีขึ้น แต่ในทางตรงกันข้ามหากวัยรุ่นมีความเครียดในระดับที่มากเกินไปก็จะทำให้ความสามารถในการเรียนรู้และความจำแย่ลง ความเครียดในระดับรุนแรงเป็นเวลานานและไม่สามารถจัดการได้จะทำให้ส่งผลกระทบต่อทางด้านลบต่อทั้งปัญหาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตอย่างมาก ได้แก่ นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย ปวดศีรษะ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ใจสั่น และผลต่อสุขภาพจิต ได้แก่ ทำมีพฤติกรรมเสี่ยงในด้านต่างๆ รวมทั้งการสูบบุหรี่ดื่มสุรา พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง ปัญหาการเรียน รวมถึงความวิตกกังวล อาการซึมเศร้า การฆ่าตัวตาย (Klinmalee, 2011) ความเครียดเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดโรคซึมเศร้า นำไปสู่ความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย ความชุกของโรคซึมเศร้าซึ่งเป็นผลที่เกิดจากความเครียดในเยาวชนไทยอายุระหว่าง 15 ปีถึง 24 ปีอยู่ที่ประมาณร้อยละ 0.3 - ร้อยละ 2.1 โดยความเครียดเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงในการฆ่าตัวตาย โดยการเรียนถือเป็นสาเหตุหลักของความเครียดสำหรับเยาวชน นักเรียนในทุกๆ ระดับชั้นประมาณร้อยละ 30 ถึงร้อยละ 50 รายงานว่ามีความเครียดจากการเรียน (National Statistic Office, 2015)

จากผลกระทบของความเครียดซึ่งจะเห็นได้ว่ามีผลกระทบเกิดขึ้นมากมายเกิดขึ้นกับวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่จะเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติในอนาคต จึงส่งผลให้การป้องกันความเครียดในวัยรุ่นเป็นประเด็นที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งการป้องกันความเครียดในระยะเริ่มต้นก่อนที่จะปรากฏอาการจะช่วยลดผลกระทบจากความเครียดลงโดยการป้องกันความเครียดในระยะแรกที่มีประสิทธิภาพ คือการค้นหาและคัดกรองผู้ที่มีความเสี่ยงในการเกิดภาวะเครียดและให้ความช่วยเหลืออย่างทันท่วงที (Department of Mental Health, 2017) จากการทบทวนวรรณกรรมและจากประสบการณ์ของผู้เขียนที่ผ่านมากลับพบว่าปัญหาเรื่องความเครียดที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นนั้นเป็นประเด็นที่ให้ความสำคัญหรือได้รับการเอาใจใส่จากผู้ที่เกี่ยวข้องค่อนข้างน้อย ทั้งนี้เนื่องจากบุคคลส่วนใหญ่มักมีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับความเครียดว่าเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยเฉพาะในวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นวัยที่ต้องเกี่ยวข้องกับหน้าที่รับผิดชอบ การทำงาน หรือปัญหาที่มีมากมายกว่าวัยรุ่น หรือในวัยสูงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางเสื่อมมากกว่าการเจริญเติบโตเท่านั้น ซึ่งขัดแย้งกับพัฒนาการของวัยรุ่นส่วนใหญ่ที่เป็นไปในทางที่สร้างสรรค์

โดยมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย และ จิตใจมีการเรียนรู้และแสดงออกทางด้านอารมณ์ด้วยความ น่ารัก สดใส หรือสนุกสนาน จากความเข้าใจผิดดังกล่าว จึงอาจส่งผลให้บุคคลใกล้ชิด เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ หรือเจ้าหน้าที่ ทางด้านสาธารณสุขที่รับผิดชอบดูแลภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นกลุ่มนี้ไม่สามารถประเมินปัญหาอาการได้ตั้งแต่ใน ระยะเริ่มต้น ทำให้ไม่สามารถให้ความช่วยเหลือได้อย่างทันทั่วทั้งที่ ส่วนใหญ่บุคคลใกล้ชิดเหล่านี้มักพบว่าวัยรุ่นมีภาวะ เครียดเมื่อมีอาการรุนแรงมากยิ่งขึ้น ถึงขั้นเกิดภาวะซึมเศร้า พยายามทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตาย ซึ่งบางครั้งอาจทำ ได้สำเร็จและนำมาซึ่งความสูญเสียแก่ครอบครัวเป็นอย่างมาก (Vatanasin, 2016; Department of Mental Health, 2016) ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันความเครียดในวัยรุ่นตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกจะช่วยลด การสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นได้ แนวทางการป้องกันความเครียดในวัยรุ่นมีหลากหลายวิธี ยกตัวอย่างเช่น การคัดกรอง ความเครียดที่เกิดขึ้น การค้นหาสิ่งเร้าและสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด การเลือกวิธีการจัดการกับความเครียดที่ เหมาะสมและการอย่างถูกวิธี ซึ่งจะขอแนะนำแนวทางการดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น ดังนี้

การคัดกรองความเครียดในวัยรุ่น

“การคัดกรอง” เป็นกลยุทธ์ที่นำมาใช้ในการระบุความเสี่ยงต่อปัญหา ความผิดปกติ ความบกพร่องซึ่งอาจยังไม่ปรากฏชัดเจน หรือเริ่มมีอาการแล้วแต่ยังไม่ได้เข้าสู่ระบบการรักษาพยาบาลในสถานบริการสาธารณสุข การคัด กรองความเครียดในวัยรุ่น คือ การคัดกรองเพื่อค้นหาปัญหาความเครียดในวัยรุ่น เป็นการใช้ชุดเครื่องมือหรือการ ทดสอบแบบย่อและเฉพาะเจาะจง เพื่อระบุความเสี่ยงหรือโอกาสที่จะพบประเด็นความเครียดในวัยรุ่น (Sirirutraykha, 2017; Sari, Emily, Jeffrey, & Michele, 2015) ซึ่งจะช่วยคัดแยกวัยรุ่นที่มีปัญหาสุขภาพจิต หรือ ปัญหาความเครียด ออกเป็นกลุ่มๆ คือกลุ่มผู้ป่วย/กลุ่มที่มีปัญหา กลุ่มที่ต้องพัฒนา/กลุ่มเสี่ยง กลุ่มปกติทั่วไป เพื่อการ ส่งต่อผู้ป่วย/วัยรุ่นที่มีปัญหาเพื่อการตรวจวินิจฉัยต่อไป ซึ่งความสำคัญของการคัดกรองความเครียดในวัยรุ่น จะช่วย ประเมินระดับความเครียดของวัยรุ่นรายบุคคล ทำให้สามารถจำแนกความความเครียดและระดับความรุนแรงของการ เกิดความเครียดเพื่อวางแผนการรักษาได้อย่างเหมาะสม และช่วยให้เกิดความเที่ยงตรงในการวินิจฉัยปัญหาทางจิตที่ เกิดจากความเครียดต่อไป (Tantipiwattanasakul, 2016) แนวทางและเครื่องมือในการคัดกรองความเครียดในวัยรุ่น การคัดกรองความเครียดในวัยรุ่น สามารถทำได้หลายวิธีโดยเริ่มตั้งแต่ 1) การคัดกรองความเครียดด้วยตนเองโดยใช้ แบบวัดความเครียดของกรมสุขภาพจิต 2) การใช้เครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ในการประเมินความเครียด ได้แก่ การวัด ชีพจร ความดันโลหิต หรือการตรวจหาสารเคมีบางอย่างในร่างกาย 3) การประเมินสภาพร่างกายทั่วไป เช่น การ สังเกตสีหน้า ใบหน้า การตรวจกล้ามเนื้อ เพราะเมื่อเกิดความเครียดเกิดขึ้นร่างกายจะมีกล้ามเนื้อที่ตึง ค่อนข้างแข็ง สำรวจดูการหายใจ เป็นแบบตื้นและเร็ว 4) การใช้แบบวัดเพื่อคัดกรองความเครียดในวัยรุ่นมีทั้งชนิดให้ตอบเองและ ให้สัมภาษณ์ ได้แก่ แบบประเมินความอ่อนแอเพราะบางต่อความเครียด The Seven-Minute Stress Test ของ Nathan, Thomas, & Paul (1987) มาตราส่วนประมาณค่าด้านการปรับตัวทางสังคม (The Social Readjustment Rating Scale) ของ Holmes, & Rahe (1967) Health Opinion Survey Index (CMI) 5) การใช้เทคนิคการฉาย ภาพ วัดการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าที่กำหนดให้ เช่น แบบทดสอบของรอร์สชาค (Rorschach) แบบทดสอบ TAT (Thematic Apperception Test) ซึ่งในการประเมินความเครียดนั้น ควรใช้วิธีการที่หลากหลายรวมกัน เพื่อให้ การประเมินมีความน่าเชื่อถือมากขึ้น

การช่วยเหลือวัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด

การช่วยเหลือวัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด สามารถทำได้ตั้งแต่ปัญหาที่เกิดขึ้นแล้ว และปัญหาที่คาด ว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต แต่จะต้องมีความความรู้ความสามารถพื้นฐาน ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น อันได้แก่ ความรู้เรื่อง พัฒนาการด้านต่างๆ และความต้องการทางจิตใจของวัยรุ่น เช่น การต้องการความรัก ความเข้าใจ การยอมรับจาก ผู้อื่นโดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อน การต้องการความเป็นอิสระ เข้าใจวัยรุ่นเกี่ยวกับปัญหาความเครียดและความสามารถ จัดการกับปัญหาความเครียด ซึ่งวัยรุ่นแต่ละคนนั้นมีความคิดความรู้สึก การรับรู้ ความคาดหวัง ความปรารถนา ความ

เป็นตัวตน และอารมณ์ที่แตกต่างกันออกไป การที่สามารถเข้าถึงส่วนลึกของจิตใจเหล่านี้ได้ จะทำให้สามารถเข้าใจสาเหตุที่วัยรุ่นเกิดความตึงเครียดและความสามารถในการจัดการกับความเครียดได้ง่ายขึ้น (Mahakittikun, Suwanchinda, & Chanchong, 2016) สำหรับแนวทางการช่วยเหลือวัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด ได้แก่ การเริ่มต้นด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี ให้วัยรุ่นเกิดความไว้วางใจ การรักษาความลับส่วนบุคคล การเป็นผู้ฟังที่ดี มีเวลาใกล้ชิดและพูดคุยกับวัยรุ่นด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย ไม่ควรตัดสินการกระทำของวัยรุ่นว่าถูกหรือผิดตามความรู้สึกและประสบการณ์ของตัวเอง (Hiba, & InnaGaisler, 2015) ควรแนะนำให้วัยรุ่นเลือกใช้วิธีการจัดการปัญหาเป็นลำดับแรก ฝึกแก้ปัญหาเมื่อเริ่มเกิดปัญหาก่อนที่จะรู้สึกเครียดมากเกินไป แนะนำแหล่งให้ข้อมูลที่เหมาะสมกับปัญหา (Sari, Emily, Jeffrey, & Michele, 2015) สนับสนุนให้วัยรุ่นรู้จักขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่ไว้วางใจได้ หลีกเลี่ยงการเผชิญและแก้ไขปัญหาแต่ลำพัง การช่วยเหลือวัยรุ่นปรับปรุงมองต่อปัญหาหรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความตึงเครียด การสร้างความคิดเชิงบวก มองเห็นข้อดีของตนเอง และวิธีการผ่อนคลายความตึงเครียด เช่น การฝึกสมาธิ การคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการถึงบรรยากาศที่ทำให้เกิดความสุข การฟังเพลง เพื่อหลีกเลี่ยงจากปัญหาชั่วคราว หลีกเลี่ยงการแยกตัวอยู่คนเดียว หลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด การดื่มแอลกอฮอล์หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน (Khrobsorn, & Chaimongkol, 2013)

การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการดูแลความเครียดของวัยรุ่น

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสารสนเทศที่ได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันมากขึ้น วัยรุ่นสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว ด้วยวิถีชีวิตประจำวันของวัยรุ่นในสังคมที่สมาร์ทโฟนได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการดูแลความเครียดจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยรับมือและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้ในอนาคต ซึ่งในปัจจุบันพบว่ามีการใช้ Mobile Application เข้ามาช่วยในการดูแลความเครียดของวัยรุ่น เช่น Mobile Application ที่พัฒนาขึ้นโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ในชื่อ “smile hub” เป็นการนำแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองในรูปแบบเอกสารมาปรับเปลี่ยนให้อยู่ในรูปแบบที่ตอบโต้การใช้ชีวิตของวัยรุ่นที่มีความทันสมัยและสะดวกในการเข้าถึงข้อมูลได้อย่างรวดเร็ว วัยรุ่นสามารถประเมินและวิเคราะห์ความเครียดเบื้องต้นได้ด้วยตนเอง นอกจากนี้ ยังได้รวบรวมข่าวสารความเคลื่อนไหวด้านความเครียด และสุขภาพจิตอื่นๆ คำคมอมยิ้ม บทความสุขภาพจิตออนไลน์ รวมทั้งสื่อสุขภาพจิตต่างๆ ที่น่าสนใจ มาไว้ในแอปพลิเคชันนี้อีกด้วย รวมถึงวัยรุ่นสามารถโทรปรึกษาสายด่วนสุขภาพจิต 1323 ผ่านแอปพลิเคชันได้ในทันที และอีกหนึ่ง Mobile Application ที่มีความน่าสนใจที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข คือ Mental health Check Up 6 Packages ซึ่งเป็นอีกเครื่องมือที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถประเมินความเครียดเบื้องต้นและคัดกรองความเสี่ยงต่อปัญหาความเครียด ที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงบริการได้อย่างรวดเร็ว (Department of Mental Health, 2016)

การมีระบบดูแลเฝ้าระวังความเครียดที่มีประสิทธิภาพ

การมีระบบดูแลและเฝ้าระวังความเครียดสำหรับวัยรุ่นเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะต้องมีการศึกษาเพิ่มเติม เพื่อให้ได้รูปแบบการดูแลเฝ้าระวังความเครียดที่สอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่น โดยให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการคิดหาแนวทางการดูแลเฝ้าระวังความเครียดของวัยรุ่นเพื่อที่จะช่วยรับมือและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตที่อาจจะเกิดขึ้นตามมาได้ในอนาคต ปัญหาและอุปสรรคในการป้องกันและแก้ไขปัญหาคือ ประชาชนส่วนใหญ่ขาดการตระหนักรู้ ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องว่าความเครียดเป็นเรื่องธรรมดาเป็นแล้วก็หายเอง และบางส่วนคิดว่าเป็นบ้าวิกลจริตจึงมีความรังเกียจ เมื่อเจ็บป่วยก็จะปฏิเสธการรักษา ระบบการรักษามีข้อจำกัดของการดูแลรักษาด้วยยา ส่วนการช่วยเหลือทางสังคมจิตใจซึ่งเป็นวิธีรักษาที่สำคัญ เช่น จิตบำบัด ยังมีน้อยมาก เนื่องจากขาดทั้งผู้เชี่ยวชาญและองค์ความรู้ ขาดเทคโนโลยีและแนวทางการส่งเสริมป้องกันความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ง่ายและสะดวกใช้ การค้นหาและประเมินผู้ป่วยที่มีภาวะเครียดทำในหลายพื้นที่แต่ไม่เข้มข้น และไม่เชื่อมโยงกับระบบการดูแลรักษา ใน

สถานบริการสาธารณสุข ยังไม่มีระบบติดตามเฝ้าระวังการกลับเป็นซ้ำของโรคที่มีประสิทธิภาพ (Department of Mental Health, 2016) การจัดบริการที่เป็นรูปธรรมโดยเฉพาะบริการเชิงรุก รุกเข้าหากลุ่มเป้าหมายโดยตรง จะช่วยให้การเข้าถึงวัยรุ่นและเยาวชนได้หลากหลายมากขึ้น เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ป้องกัน และลดปัญหาความเครียด ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างยั่งยืนต่อไป

การใช้เครื่องมือคัดกรองและประเมินปัญหาความเครียดในวัยรุ่น

การใช้เครื่องมือคัดกรองและประเมินปัญหาความเครียดในวัยรุ่นเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานของบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้บุคลากรสามารถทำงานได้อย่างสะดวกและมีความเที่ยงตรง การใช้เครื่องมือคัดกรองและประเมินปัญหาความเครียดสามารถช่วยในงานสาธารณสุขได้คือ การป้องกันปัญหาความเครียด (Tantipiwattanasakul, 2016) การใช้เครื่องมือคัดกรองจะช่วยให้สามารถแยกวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงที่จะมีปัญหาเกี่ยวกับความเครียดออกจากกลุ่มปกติ และวางแผนการดูแลเพื่อป้องกันการเกิดปัญหาความเครียดได้ ใช้ในการทดสอบการให้บริการสุขภาพ เปรียบเทียบระยะก่อนและระยะหลังการให้บริการสุขภาพ เช่น ใช้แบบประเมินความเครียดทดสอบวัยรุ่นก่อนให้คำปรึกษารายบุคคล และภายหลังเสร็จสิ้นการให้คำปรึกษา ใช้ผลจากระดับความเครียดของวัยรุ่นมาพัฒนาและวางแผนการให้บริการสุขภาพครั้งต่อไปได้อย่างเหมาะสม การใช้เครื่องมือวัดและคัดกรองช่วยให้เกิดความเป็นมาตรฐานและมีความน่าเชื่อถือ มีความเที่ยงตรงของข้อมูลเพื่อวางแผนการให้บริการสุขภาพอย่างมีประสิทธิภาพ และการใช้เครื่องมือวัดจะช่วยให้ระยะเวลาในการทำงานน้อยลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการประเมินวัยรุ่นจำนวนมาก (Srisatidnarakul, 2012)

สรุป

ความเครียดในวัยรุ่นเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่สำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อตัววัยรุ่น ครอบครัว และสังคม ปัจจุบันรูปแบบการดำเนินงานการดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่นในประเทศไทยยังขาดความชัดเจนและเป็นระบบ อย่างไรก็ตามปัจจุบันทางกรมสุขภาพจิตได้เล็งเห็นความสำคัญของปัญหาความเครียด และปัญหาสุขภาพจิตอื่นๆ ในวัยรุ่นมากขึ้น จึงได้มีนโยบายเชิงรุกในการให้เจ้าหน้าที่ทางด้านสาธารณสุขเข้าไปคัดกรองภาวะความเครียด และภาวะสุขภาพจิตอื่นๆ ของวัยรุ่นมากยิ่งขึ้น โดยมีการจัดตั้งหน่วยงานหรือคลินิกวัยใสในโรงพยาบาลหลายๆ แห่ง เพื่อดูแลภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นให้มากขึ้น การดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่นที่มีประสิทธิภาพควรเริ่มตั้งแต่ในระยะเริ่มแรกก่อนมีอาการ ยกตัวอย่างเช่น การคัดกรองความเครียด การช่วยเหลือวัยรุ่นในการจัดการกับความเครียด การใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการดูแลความเครียดของวัยรุ่น การมีระบบดูแลเฝ้าระวังความเครียดที่มีประสิทธิภาพ รวมถึงการใช้เครื่องมือคัดกรองและประเมินปัญหาความเครียดในวัยรุ่น ดังนั้น การทำความเข้าใจในการดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่นถือเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่จะช่วยให้บุคลากรทางด้านสุขภาพ และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องสามารถดำเนินงานสร้างเสริมภาวะสุขภาพจิตของวัยรุ่นได้อย่างครบวงจรมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ความเครียดที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นเป็นปัญหาทางสังคมมากกว่าจะเป็นปัญหาทางการแพทย์แต่เพียงอย่างเดียว แม้ว่าการจัดบริการให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะเครียด หรือภาวะวิกฤตของชีวิตและการให้การรักษาทางความเครียดอย่างถูกต้องจะเป็นสิ่งสำคัญ แต่มาตรการการป้องกันความเครียดในวัยรุ่นหลายประการต้องอาศัยความร่วมมือของหน่วยงานต่างๆ ในสังคม ควรมีภาคีเครือข่ายที่หลากหลายเข้ามามีส่วนร่วมในการการดูแลเฝ้าระวังความเครียดในวัยรุ่น รวมถึงการให้วัยรุ่นมีความรู้ความตระหนักเกี่ยวกับภาวะเครียด เพื่อสามารถดูแลตนเองและช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีภาวะเครียดได้อย่างเหมาะสม

References

- Department of Mental Health. (2016). *Public Mental Health for Human Dignity*. Newsletter.
- Department of Mental Health. (2017). *Stress and Suicide Report*. Retrieved November 16, 2017, from <http://www.dmh.go.th/report/suicide/age.asp> October 9, 2017
- Hiba, Z., & InnaGaisler, S. (2015). Prereproductive Stress in Adolescent Female Rats Affects Behavior and Corticosterone Levels in Second-Generation Offspring. *Psychoneuroendocrinology*, (58), 120-129.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 213-218.
- Khrobsorn, C., & Chaimongkol, N. (2013). *Stress and Coping Behaviors among Adolescents in the Observation and Protection Center*. Graduate School Burapha University. (in Thai)
- Klinmalee, M. (2011). Students with Problems of Stress. *Journal of Vocational and Technical Education*, 1(1), 64-75. (in Thai)
- Lotrakul, M., & Sukanich, P. (2015). *Ramathibodi Essential Psychiatry*. (Fourth Edition). Department of Psychiatry Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital. (in Thai)
- Mahakittikun, K., Suwanchinda, P., & Chanchong, W. (2016). Adolescent Students' Happiness. *Songklanagarind Journal of Nursing*, 36(1), 87-98. (in Thai)
- National Statistic Office. (2015). *ANNUAL REPORT 2015*. Bangkok: Banhkook Block Ltd. (in Thai)
- Photawon, P., Pensuwan, A., & Wongpradis, S. (2014). Breathing Meditation Program and Stress Level of Nursing Students in Labor Room Practicum. *The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health*, 1(2), 49-59. (in Thai)
- Ronald, G. N., Thomas, E. S., & Paul, J. R. (1987). *The Doctors' Guide to Instant Stress Relief: A Psychological and Medical System*. Retrieved November 16, 2017, from <https://www.goodreads.com/book/show/3144838-the-doctor-s-guide-to-instant-stress-relief> October 9, 2017
- Sari, L., Emily, A., Jeffrey, T., & Michele L. (2015). Gender Minority Social Stress in Adolescence: Disparities in Adolescent Bullying and Substance Use by Gender Identity. *The Journal of Sex Research*, 52(3), 243-256.
- Sathrapanya, C., & Hhempan, W. (2013). Stress among Students in University. *Journal of Liberal Arts Maejo University*, 1(1), 42-58. (in Thai)
- Sirirutraykha, T. (2017). *Screening of Mental Health for School-Age Children*. Bangkok: Beyond Publishing. (in Thai)
- Srisatidnarakul, B. (2012). *Development and Validation of Research Instruments: Psychometric Properties*. Bangkok: Chulalongkorn University Printing House. (in Thai)
- Tantipiwattanasakul, P. (2016). *Teen Manager*. Bangkok: Beyond Publishing CO., LTD. (in Thai)
- Vatanasin, D. (2016). Prevention of Adolescent Depression: From Evidence to Practice. *The Journal of Faculty of Nursing Burapha University*, 24(1), 1-12. (in Thai)