

# ระดับความรุนแรงของสมาธิสั้น

## LEVELS OF ADHD

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรธา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

### บทนำ

โรคสมาธิสั้น หรือ Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) เป็นความผิดปกติทางพัฒนาการระบบประสาทที่ส่งผลกระทบต่อสมาธิ พฤติกรรมอยู่ไม่นิ่ง หุนหันพลันแล่น และการจัดการอารมณ์

ความรุนแรงของโรคสมาธิสั้นแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ซึ่งส่งผลต่อการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ทางสังคม และคุณภาพชีวิตโดยรวม การจำแนกความรุนแรงสามารถช่วยในการวางแผนการรักษาที่เหมาะสม และการให้การสนับสนุนที่เหมาะสมกับความจำเป็นของแต่ละระดับ

บทความนี้จะกล่าวถึงระดับความรุนแรงของสมาธิสั้น และผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ตลอดจนแนวทางในการจัดการที่เหมาะสมตามระดับความรุนแรง

### ระดับความรุนแรง

ตามเกณฑ์ของ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) โดยสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน โรคสมาธิสั้นแบ่งออกเป็น 3 ระดับความรุนแรง ได้แก่ รุนแรงน้อย (Mild) รุนแรงปานกลาง (Moderate) และรุนแรงมาก (Severe) ซึ่งการจำแนกนี้ขึ้นอยู่กับจำนวนและความรุนแรงของอาการ รวมถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อการใช้ชีวิต

#### 1. รุนแรงน้อย (Mild)

ระดับรุนแรงน้อยเป็นระดับที่อาการของโรคสมาธิสั้นมีความเบาบาง และมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันในระดับต่ำ ผู้ป่วยที่มีระดับนี้อาจมีอาการที่เกี่ยวข้องกับการขาดสมาธิ เช่น ลืมงานหรือละเอียดละเอียดยิ่งๆ น้อยๆ แต่ยังสามารถจัดการกับชีวิตประจำวัน และการเรียนได้ในระดับที่ดี

อาการในระดับนี้อาจไม่เป็นที่สังเกตได้ง่ายในโรงเรียนหรือที่ทำงาน ทำให้ผู้ป่วยอาจไม่ได้รับการวินิจฉัยหรือตรวจพบในช่วงแรก

#### 2. รุนแรงปานกลาง (Moderate)

ระดับรุนแรงปานกลาง มักพบว่าแสดงอาการของการขาดสมาธิ และพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นที่มีผลกระทบต่อชีวิตประจำวันมากขึ้น อาจพบความยากลำบากในการทำงาน หรือการเรียนที่ต้องใช้สมาธิในระยะยาว เช่น การทำการบ้าน หรืองานที่ต้องการการวางแผน การจัดการอารมณ์และการควบคุมตนเองอาจมีปัญหา โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องการความอดทนและความสงบ

การรักษาสำหรับผู้ป่วยในระดับนี้มักต้องการการทำพฤติกรรมบำบัด และอาจรวมถึงการใช้ยาเพื่อช่วยในการควบคุมอาการ

#### 3. รุนแรงมาก (Severe)

ระดับรุนแรงมาก มักเป็นระดับที่ผู้ป่วยมีอาการสมาธิสั้นและพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นที่รุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่ออย่างมากต่อการเรียน การทำงาน และการดำเนินชีวิตประจำวัน

ผู้ป่วยในระดับนี้อาจมีปัญหาทางพฤติกรรมที่ชัดเจน เช่น การไม่สามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ที่เคร่งเครียด การพูดแทรกหรือขัดขวางผู้อื่นบ่อยครั้ง และมีปัญหาความสัมพันธ์ทางสังคม งานวิจัยพบว่าผู้ป่วยในระดับนี้มักต้องการการดูแลทางการแพทย์อย่างใกล้ชิด และการใช้ยาเพื่อช่วยในการจัดการ อารมณ์ การบำบัดทางพฤติกรรม และการสนับสนุนจากครอบครัวและโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญ

## ผลกระทบ

ความรุนแรงของโรคลมชักมีผลกระทบที่แตกต่างกันในแต่ละด้านของชีวิต เช่น การเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ และสุขภาพจิต ผู้ป่วยที่มีอาการระดับรุนแรงมากมักพบปัญหาในการจัดการความสัมพันธ์ทางสังคม เนื่องจาก พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การพูดแทรก การรบกวนผู้อื่น และการขาดความอดทน ในการเรียนรู้และการทำงาน ผู้ป่วยที่มีสมาธิสั้นระดับปานกลางและรุนแรงมากจะพบความยากลำบากในการจัดการงานที่ต้องใช้สมาธิเป็นเวลานาน ซึ่งอาจส่งผลต่อความสำเร็จทางการศึกษาและอาชีพในระยะยาว

นอกจากนี้ ความรุนแรงของอาการสมาธิสั้นยังส่งผลต่อสุขภาพจิตในระยะยาว โดยผู้ป่วยที่มีอาการรุนแรงมากมี แนวโน้มที่จะมีปัญหาสุขภาพจิตอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น ความเครียด วิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า การศึกษาพบว่าผู้ป่วย สมาธิสั้นที่ไม่ได้รับการรักษาอย่างเหมาะสม มีความเสี่ยงสูงในการพัฒนาปัญหาสุขภาพจิตในวัยผู้ใหญ่

## การวางแผนการรักษา

การวินิจฉัยและการประเมินระดับความรุนแรงของสมาธิสั้น จะต้องพิจารณาจากเกณฑ์ที่ระบุใน DSM-5 และการ ประเมินจากการสังเกตพฤติกรรม การให้ข้อมูลจากครอบครัว ครู และผู้ปกครอง การรักษาที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความรุนแรงของอาการ โดยทั่วไป การรักษาจะประกอบด้วยการทำพฤติกรรม บำบัด การใช้ยา การฝึกทักษะการควบคุมตนเอง รวมถึงการสนับสนุนจากครอบครัวและสังคม

### รุนแรงน้อย

สมาธิสั้นในระดับนี้ การรักษาอาจไม่จำเป็นต้องใช้ยาเสมอไป แต่สามารถจัดการพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง และ ครู เช่น การเสริมแรงเชิงบวก การสร้างตารางกิจกรรมที่สม่ำเสมอ และการฝึกทักษะการจัดการเวลา

### รุนแรงปานกลาง

สมาธิสั้นในระดับนี้ ควรพิจารณาใช้ยาในการบำบัดรักษา โดยเฉพาะหากการทำพฤติกรรมบำบัดเพียงอย่างเดียวไม่ สามารถควบคุมอาการได้อย่างมีประสิทธิภาพ การใช้ยาควบคู่กับพฤติกรรมบำบัด เช่น Cognitive Behavioral Therapy (CBT) สามารถช่วยพัฒนาทักษะการควบคุมตนเอง และการจัดการความเครียด

### รุนแรงมาก

สมาธิสั้นในระดับนี้มักต้องการการดูแลแบบบูรณาการ ซึ่งครอบคลุมถึงการใช้ยาที่เหมาะสม การบำบัดทางจิตวิทยา และการสนับสนุนจากครอบครัว โรงเรียน และที่ทำงาน การดูแลอย่างใกล้ชิดและการมีระบบสนับสนุนทางสังคม ช่วย ลดผลกระทบที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมการพัฒนาทางสังคมและการศึกษา

## บทสรุป

โรคสมาธิสั้นมีความรุนแรงที่แตกต่างกัน ซึ่งแต่ละระดับมีลักษณะอาการและผลกระทบที่ไม่เหมือนกัน การวินิจฉัยและการประเมินความรุนแรงอย่างเหมาะสมจะช่วยให้สามารถวางแผนการรักษาที่มีประสิทธิภาพสูงสุด ความเข้าใจในระดับความรุนแรงยังช่วยให้ครอบครัว ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถสนับสนุนและช่วยเหลือผู้ป่วยได้ตามความจำเป็น เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยสมาธิสั้นในระยะยาว

## เอกสารอ้างอิง

ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2565). **คู่มือการดูแลสุขภาพจิตเด็ก กลุ่มปัญหาการเรียน.** (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ชุมชนุมนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

American Psychiatric Association, Neurodevelopmental Disorders. In: American Psychiatric Association. (2013). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5th ed. (DSM-5).** Washington DC: American Psychiatric Publishing; pp. 31-86.

Barkley, R. A. (2015). **Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: a handbook for diagnosis and treatment** (4<sup>th</sup> ed.). Guilford Press.

Boland, R. & Verduin, M. L., eds. (2022). Neurodevelopmental disorders and other childhood disorders. In: **Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry 12<sup>th</sup> ed.** (e-book). Wolters Kluwer; pp. 306-725.

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2567). **ระดับความรุนแรงของสมาธิสั้น.** จาก

<https://www.happyhomeclinic.com/adhd14-level.html>

(บทความต้นฉบับ พฤศจิกายน 2567)