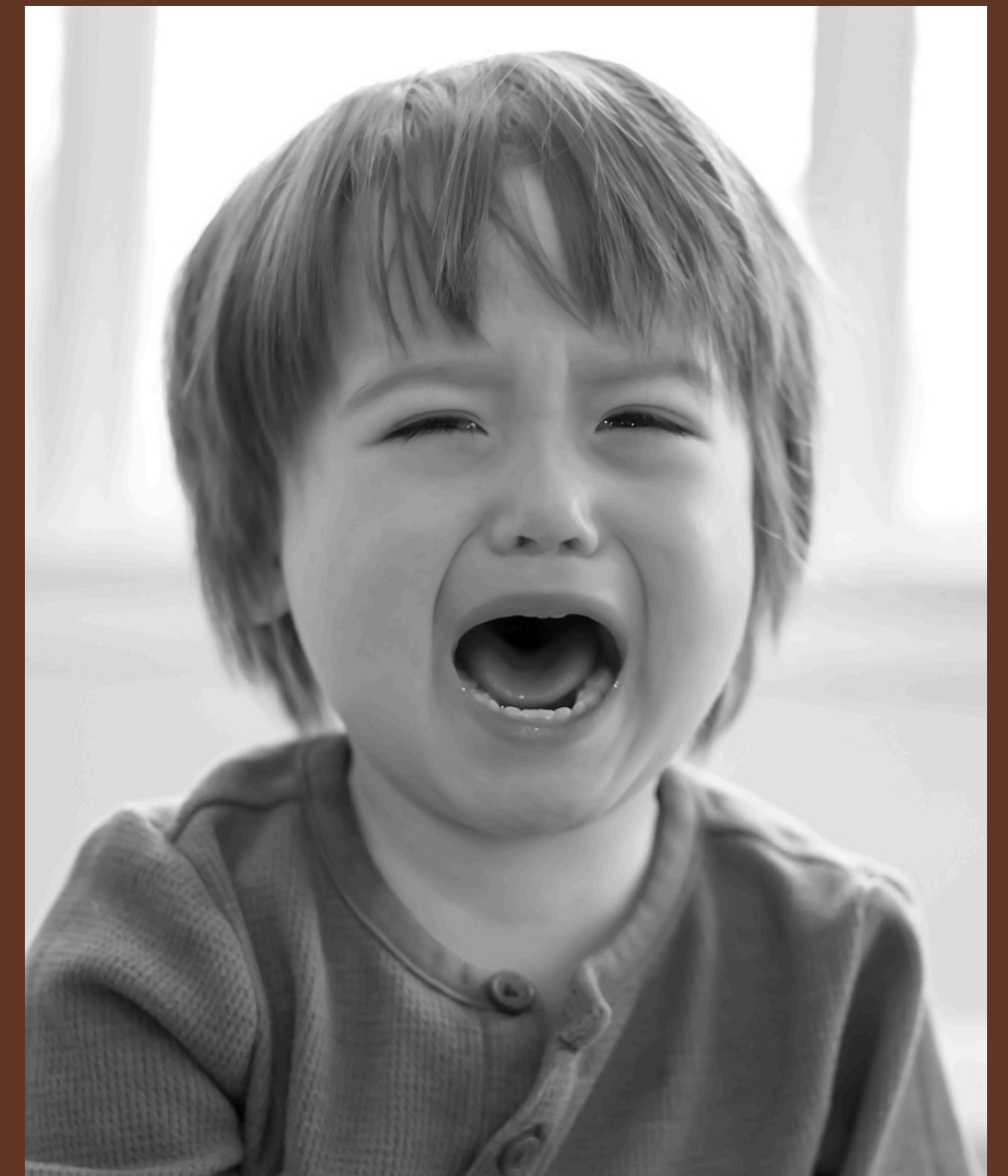


**การจัดการ
ความเครียดในเด็ก
อายุ ต่ำกว่า 2 ปี**



เด็กวัยนี้ยังไม่สามารถบอก
เล่าความรู้สึกเป็นคำพูดได้
ความเครียดที่สะสม อาจส่ง
ผลต่อการพัฒนาทางอารมณ์
และความผูกพันในระยะยาว



สาเหตุของการเกิดความเครียดในเด็ก

ความเครียดในเด็กเล็ก (อายุต่ำกว่า 2 ปี)
แตกต่างจากความเครียดในผู้ใหญ่ เพราะเด็กยัง
ไม่สามารถจัดการอารมณ์หรือสื่อสารด้วย
เหตุผลได้ สาเหตุส่วนใหญ่จึงมักเกี่ยวข้องกับ
ความต้องการพื้นฐาน และ ความรู้สึกไม่มั่นคง
ปลอดภัย



สาเหตุของการเกิดความเครียดในเด็ก

1. สาเหตุทางกายภาพ (Biological Factors)

เป็นสาเหตุพื้นฐานที่ส่งผลต่ออารมณ์ของเด็กโดยตรง หากไม่ได้รับการตอบสนองจะกลายเป็นความเครียดสะสม

ความหิวหรือความเหนื่อยล้า : การไม่ได้กินหรือนอนตามเวลาที่ร่างกายต้องการ

อาการเจ็บป่วยหรือความไม่สบายตัว : เช่น ปวดท้อง ท้องอืด หรือผื่นคันที่ทำให้เด็กหงุดหงิด

สิ่งแวดล้อมที่รบกวนประสาทสัมผัส : เสียงที่ดังเกินไป แสงที่จ้าเกินไป หรือสภาพอากาศที่ร้อนหรือหนาวจัด



สาเหตุของการเกิดความเครียดในเด็ก



2. สาเหตุทางจิตใจและความสัมพันธ์ (Psychosocial Factors)

ในวัยนี้ ความสัมพันธ์คือ "โลกทั้งใบ" ของเด็ก ความเครียดจึงมักเกิดจากปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง:

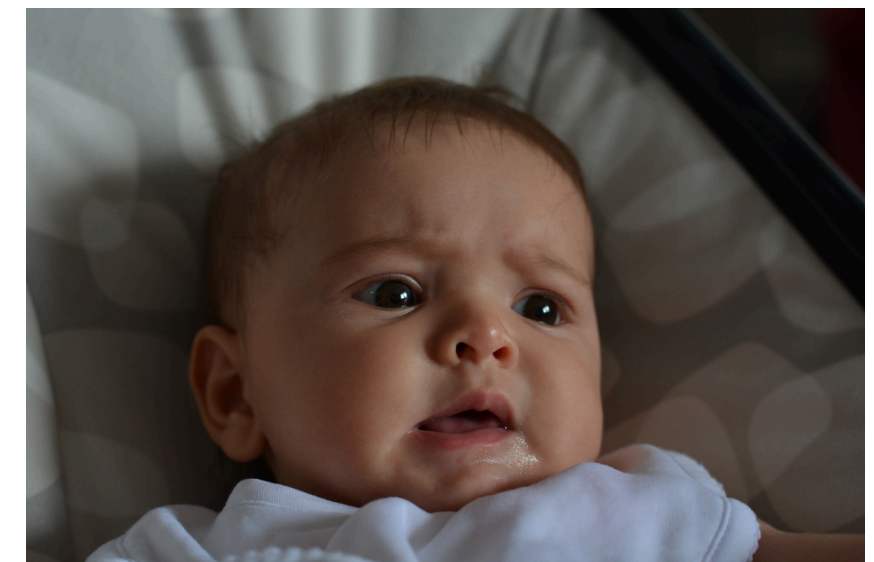
- ความวิตกกังวลเมื่อแยกจาก (Separation Anxiety): ความกังวลใจเมื่อต้องห่างจากผู้เลี้ยงดูหลัก ซึ่งมักชัดเจนในช่วงอายุ 8-12 เดือน
- การตอบสนองที่ไม่สม่ำเสมอ: เมื่อเด็กส่งสัญญาณ (Serve) แต่ไม่ได้รับการตอบกลับ (Return) หรือได้รับการตอบสนองที่หมองเหม็น ทำให้เด็กขาดความไว้วางใจในโลก (Mistrust)
- ความผูกพันแบบไม่มั่นคง (Insecure Attachment): การที่เด็กไม่แน่ใจว่าจะมีคนดูแลหรือปกป้องเขา ได้จริงหรือไม่

สาเหตุของการเกิดความเครียดในเด็ก

3. ความเครียดจากสภาพแวดล้อมและผู้เลี้ยงดู (Environmental Factors)

เด็กวัยนี้รับรู้อารมณ์ของคนรอบข้างได้ไวมาก (Emotional Contagion):

- ความเครียดของผู้เลี้ยงดู: หากพ่อแม่หรือพี่เลี้ยงเครียด วิตกกังวล หรือซึมเศร้า เด็กจะสัมผัสได้และเกิดความเครียดตามไปด้วย
- กิจกรรมที่ไม่แน่นอน: การที่เด็กไม่รู้ว่าสิ่งถัดไปคืออะไร (เช่น เวลากินหรือเวลานอนที่ไม่แน่นอน) ทำให้เด็กขาดความรู้สึkmั่นคง
- การใช้หน้าจอสื่อสารทางเดียว : การปล่อยให้เด็กอยู่กับโทรศัพท์หรือทีวีมากเกินไป ขาดช่วงการเรียนรู้ปฏิสัมพันธ์แบบมนุษย์ที่ช่วยลดความเครียด



ระดับความเครียดในเด็ก

1. ความเครียดเชิงบวก (Positive Stress)

เป็นส่วนหนึ่งของการเจริญเติบโตที่ปกติและจำเป็นต่อการพัฒนาทักษะการรับมือของเด็ก

ลักษณะ : เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นสั้นๆ และไม่รุนแรง เช่น การฉีดยา, วันแรกที่ไปเนิร์สชอรี่ หรือการพบคนแปลกหน้า

ปฏิกิริยาของร่างกาย : อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นเล็กน้อย และระดับฮอร์โมนความเครียดสูงขึ้นเพียงชั่วคราว

ตัวแปรสำคัญ : หากมีผู้ใหญ่ที่เด็กไว้วางใจคอยปลอบโยน และให้การดูแล (Responsive Caregiving) ร่างกายจะกลับสู่สภาวะปกติอย่างรวดเร็ว และสมองจะเรียนรู้การปรับตัว



"เราไม่จำเป็นต้องปกป้องเด็กจากความเครียดทุกอย่าง" เพราะ Positive Stress ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ แต่หน้าที่สำคัญของผู้ดูแลคือการป้องกันไม่ให้ความเครียดเหล่านั้นกลายเป็น Toxic Stress ด้วยการสร้าง Secure Attachment

ระดับความเครียดในเด็ก

2. ความเครียดที่พอรับได้ (Tolerable Stress)

เป็นการตอบสนองต่อเหตุการณ์ที่รุนแรงหรือยากลำบากมากขึ้น แต่จำกัดอยู่ในช่วงเวลาหนึ่ง

- **ลักษณะ:** เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ เช่น การสูญเสียบุคคลในครอบครัว, การเจ็บป่วยรุนแรง หรืออุบัติเหตุ
- **ปฏิกิริยาของร่างกาย :** ร่างกายจะตอบสนองต่อความเครียดในระดับที่สูงขึ้นและยาวนานกว่าแบบแรก
- **ตัวแปรสำคัญ:** "ต้องมี" ความสัมพันธ์ที่มั่นคง (Secure Attachment) คอยประคับประคอง ความเมตตาและการปกป้องจากผู้ใหญ่จะช่วยให้ระบบตอบสนองความเครียดของเด็กผ่อนคลายลงได้ ทำให้ไม่เกิดความเสียหายต่อสมองอย่างถาวร



"เราไม่จำเป็นต้องปกป้องเด็กจากความเครียดทุกอย่าง" เพราะ Positive Stress ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ แต่หน้าที่สำคัญของผู้ดูแลคือการป้องกันไม่ให้ความเครียดเหล่านั้นกลายเป็น Toxic Stress ด้วยการสร้าง Secure Attachment

ระดับความเครียดในเด็ก

3. ความเครียดที่เป็นพิษ (Toxic Stress)

เป็นระดับที่อันตรายที่สุดและส่งผลเสียต่อพัฒนาการสมองในระยะยาว

- **ลักษณะ:** การเผชิญกับเหตุการณ์เลวร้ายที่รุนแรง ต่อเนื่อง และยาวนาน เช่น การถูกทอดทิ้ง (Neglect), การถูกทำร้าย, หรืออาศัยอยู่ในครอบครัวที่มีความรุนแรง
- **ปฏิกิริยาของร่างกาย :** ระบบตอบสนองความเครียดทำงานหนักตลอดเวลา (Prolonged Activation)
- **ตัวแปรสำคัญ:** "ขาด" ผู้ใหญ่ที่คอยช่วยเหลือและปลอบโยนอย่างสม่ำเสมอ เมื่อไม่มีที่พึ่ง สมองของเด็กจะถูกอาบด้วยฮอร์โมนความเครียดจนทำลายจุดเชื่อมต่อประสาท (Synapses)



"เราไม่จำเป็นต้องปกป้องเด็กจากความเครียดทุกอย่าง" เพราะ Positive Stress ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ แต่หน้าที่สำคัญของผู้ดูแลคือการป้องกันไม่ให้ความเครียดเหล่านั้นกลายเป็น Toxic Stress ด้วยการสร้าง Secure Attachment

อาการที่แสดงว่าเด็กกำลังเครียด

1. สัญญาณผ่านพฤติกรรมและการเคลื่อนไหว

- **การร้องไห้ที่ผิดปกติ** : ร้องไห้โยเยนานกว่าปกติ ปล่อยให้สงบได้ยาก หรือมีน้ำเสียงการร้องที่แหลมสูงกว่าปกติ
- **พฤติกรรมถดถอย (Regression)** : เช่น เด็กที่เคยนอนยาวเริ่มกลับมาตื่นบ่อย หรือเด็กที่เคยหยิบจับของได้ดีเริ่มงอแงและไม่ยอมทำอะไรเอง
- **การเคลื่อนไหวร่างกายที่ซ้ำๆ** : เช่น การโยกตัวไปมา การดูดนิ้วอย่างรุนแรง หรือการกำมือแน่นตลอดเวลา เพื่อพยายามปลอบประโลมตัวเอง



อาการที่แสดงว่าเด็กกำลังเครียด

2. สัญญาณผ่านการตอบสนองทางอารมณ์และสังคม

- **การหลบสายตา (Gaze Aversion):** เด็กที่เครียดจัดอาจจะเบือนหน้าหนีหรือไม่ยอมสบตาผู้เลี้ยงดู เพื่อลดการรับรู้สิ่งเร้าที่ทำให้เขารู้สึกไม่สบายใจ
- **ความกังวลเมื่อแยกจาก (Separation Anxiety)** ที่รุนแรง: แสดงอาการตื่นตระหนกอย่างมากเมื่อผู้เลี้ยงดูเดินออกจากห้อง แม้จะเป็นเพียงช่วงเวลาสั้นๆ
- **ความเฉื่อยชาหรือเย็นชา (Withdrawal):** ในกรณีที่เครียดเรื้อรัง (Toxic Stress) เด็กอาจจะดูเฉื่อยชาผิดปกติ ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม หรือไม่ยอมเล่นเหมือนเดิม



อาการที่แสดงว่าเด็กกำลังเครียด

3. สัญญาณผ่านระบบร่างกาย (Physical Signs)

- **การนอนที่ผิดปกติ:** หลับยากขึ้น ตื่นกลางดึกบ่อย หรือฝันร้าย
- **ปัญหาเรื่องการกิน:** เบื่ออาหารหรือปฏิเสธการกินนม ทั้งที่ไม่มีอาการเจ็บป่วยทางกายชัดเจน
- **ระบบขับถ่ายเปลี่ยนไป:** เช่น อาการท้องผูกหรือท้องเสียที่เกิดจากความเครียดส่งผลต่อระบบ

ทางเดินอาหาร



การจัดการความเครียดในเด็ก อายุ ต่ำกว่า 2 ปี



เข้าใจ "ความเครียด" ในโลกของเด็กเล็ก

เด็กวัยนี้มักเผชิญกับความเครียดจากภาวะพื้นฐาน เช่น หิว, เหนื่อย, ไม่สบายตัว หรือความรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อต้องแยกจากผู้เลี้ยงดู (Separation Anxiety)

- **Toxic Stress:** หากเด็กเผชิญความเครียดรุนแรงและขาดการตอบสนองที่เหมาะสมจากผู้ใหญ่ จะส่งผลเสียต่อการพัฒนาสมองอย่างถาวร
- **Positive Stress:** ความเครียดระดับต่ำที่ได้รับการตอบสนองอย่างรวดเร็ว จะช่วยฝึกให้เด็กเรียนรู้การปรับตัวและสร้างความเข้มแข็งทางใจ (Resilience)



การจัดการความเครียดในเด็ก อายุ ต่ำกว่า 2 ปี



เทคนิค **Serve and Return** (การโต้ตอบที่ใส่ใจ)

เมื่อเด็กส่งสัญญาณความเครียด (Serve) เช่น ร้องไห้หรือทำหน้าบึ้ง ผู้ใหญ่ต้อง "รับลูก" และตอบสนองกลับ (Return) อย่างเหมาะสม

- **การเข้าไปหาทันที** : เพื่อให้เด็กเรียนรู้ว่าเมื่อเขาลำบากจะมีคนคอยช่วยเหลือเสมอ ซึ่งช่วยป้องกันไม่ให้ความเครียดกลายเป็น "Toxic Stress"
- **การพาดยอารมณ์ (Labeling Emotions)**: แม้เด็กจะยังไม่เข้าใจคำศัพท์ แต่การพูดด้วยน้ำเสียงนุ่มนวลว่า "หนูกำลังตกใจใช่ไหมลูก ไม่เป็นไรนะ แม่อยู่ที่นี่" ช่วย让孩子รู้สึกว่ามีคนเข้าใจความรู้สึกของเขา



การจัดการความเครียดในเด็ก อายุ ต่ำกว่า 2 ปี



การสร้างฐานที่มั่นปลอดภัย (Secure Base)

สร้างสภาพแวดล้อมที่เด็กสามารถคาดเดาได้ เพื่อลดความกังวล

- **รักษาความสม่ำเสมอของกิจวัตร** : การกิน นอน และเล่นที่เป็นเวลา ช่วยให้เด็กตระหนักถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นถัดไป ลดความเครียดจากการเผชิญสิ่งที่ไม่คาดฝัน
- **การเตรียมตัวก่อนแยกจาก** : ในกรณีที่มีอาการ กลัวการแยกจาก ให้ใช้การบอกเล่าที่สั้นและมั่นคง ไม่แอบหนีหายไป เพื่อสร้างความไว้วางใจ



การจัดการความเครียดในเด็ก อายุ ต่ำกว่า 2 ปี



การเป็น "นักจัดการอารมณ์" (Co-regulation)

เด็กวัยนี้ยังไม่สามารถจัดการอารมณ์เองได้ (Self-regulation) จึงต้องยืมความสงบจากผู้ใหญ่

- **ผู้เลี้ยงดูต้องสงบก่อน:** เนื่องจากเด็กรับรู้อารมณ์ผ่านสีหน้าและน้ำเสียง (Emotional Contagion) หากผู้ใหญ่เครียด เด็กจะเครียดตาม
- **การใช้เสียงเพลงหรือเสียงนุ่มนวล :** การร้องเพลงกล่อมหรือพูดด้วยน้ำเสียงต่ำและนุ่มนวล ช่วยปรับสภาวะอารมณ์ของเด็กให้เข้าสู่ความสงบ



การจัดการความเครียดในเด็ก อายุ ต่ำกว่า 2 ปี



การจัดสภาพแวดล้อมเพื่อลดสิ่งเร้า (Environmental Management)

ลดปัจจัยทางกายภาพที่กระตุ้นระบบประสาท

- **ลดเสียงและแสง:** เมื่อเด็กเริ่มมีอาการ Overstimulated (ตื่นตัวเกินไป) ให้พาไปในที่เงียบและมีแสงสลัว
- **งดหน้าจอ:** หลีกเลี่ยงการใช้โทรศัพท์หรือแท็บเล็ตเพื่เบี่ยงเบนความสนใจขณะเด็กเครียด เพราะขัดขวางการเรียนรู้วิธีการจัดการอารมณ์ผ่านปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์



การป้องกันความเครียดในเด็ก



- จัดการความสัมพันธ์ในครอบครัว : เป็นมาตรการป้องกันความเครียดที่สำคัญที่สุด ผู้ปกครองต้องจัดการความสัมพันธ์ภายในให้ปราศจากความรุนแรงและความเครียด
- Responsive Caregiving : การดูแลที่ตอบสนองอย่างสม่ำเสมอ เป็นการลดความเครียดหลัก
- ความปลอดภัยทางใจ : ผู้ดูแลที่ใส่ใจจะ ตอบสนองต่อสัญญาณความต้องการของเด็กอย่างรวดเร็ว ทำให้เด็กเรียนรู้ว่าโลกเป็นสถานที่ ที่ คาดเดาได้และปลอดภัย
- เวลาคุณภาพ : การจัดเวลาคุณภาพให้แก่ลูกอย่างสม่ำเสมอ เช่น การเล่น และการโอบกอดสัมผัส ช่วยเสริมความสัมพันธ์ให้แน่นแฟ้นและลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ



Thank you