

ชื่อเรื่อง ปัญหาทางสุขภาพจิตที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น

ภาวะซึมเศร้าเป็นภาวะความผิดปกติทางอารมณ์ ส่งผลทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกเศร้า เสียใจ ไม่อยากทำอะไร แม้กระทั่งกิจกรรมที่ตนเคยชอบ เคยสนใจ มีความคิดด้านลบเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ อีกทั้งการรับประทานอาหาร ลักษณะการนอน เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งอาการเหล่านี้อาจนำไปสู่การฆ่าตัวตายของบุคคลได้ อาการเศร้าซึมในวัยรุ่นมักจะเป็นเป็นขึ้นตอน โดยขั้นแรกเด็กวัยรุ่นมักจะบ่นว่าเหนื่อยหรือเบื่อและไม่สนใจ ไม่อยากทำงานของตน ขั้นต่อไปวัยรุ่นก็อาจจะมีการแอบร้องไห้ ไม่อยากพบปะกับคนอื่น ๆ และรู้สึกว้าเหว่ และไม่มีคนสนใจ การเกิดอาการลักษณะนี้จะเชื่อมโยงไปสู่การฆ่าตัวตายในที่สุด ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นนี้เป็นภาวะที่วัยรุ่นเกิดความรู้สึกเศร้า-เสียใจเป็นอย่างมาก ต่อเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง โดยบุคคลไม่สามารถจัดการ ภาวะความไม่เป็นสุข ความรู้สึกสูญเสีย ความรู้สึกเศร้านั้นได้ แต่อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปภาวะซึมเศร้าในเด็กและวัยรุ่นมักแสดงออกในลักษณะของการหงุดหงิดง่าย มากกว่าการแสดงออกถึงความเศร้า สาเหตุการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พบว่าอาจเกิดจาก การสูญเสียบุคคล หรือสิ่งอันเป็นที่รัก หรือการมีความคิดทางด้านลบเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น สิ่งแวดล้อม และอนาคตมากเกินไป รวมถึงอาจมีการเปลี่ยนแปลงครั้งใหญ่ในชีวิตที่ตนคาดไม่ถึง ส่วนสาเหตุทางร่างกาย อาจเกิดจากความไม่สมดุลของสารเคมีในสมอง ที่ส่งผลให้บุคคลอยู่ในอาการเศร้าซึมได้ นอกจากนี้ยังพบว่าภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นอาจเกี่ยวข้องกับปัจจัยทางพันธุกรรมอีกด้วย ตัวอย่างภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น นางสาวพจมาน อายุ ๑๗ ปี เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ได้เล่าว่า เธอมีความรู้สึกเหนื่อย เบื่อ บางครั้งเธอมักจะร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล เพื่อน ๆ ของเธอ มักสงสัยว่าเธอเศร้าเสียใจเพราะอะไร ทั้ง ๆ ที่เธอทั้งเก่ง และสวย พจมานไม่มีความรู้สึกอยากอาหาร กินอาหารได้น้อย มักนอนไม่หลับ ติดต่อกัน ๓ สัปดาห์ ทำให้ไม่มีความสามารถที่จะคิดสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างแจ่มชัด ไม่มีความกระตือรือร้นที่จะทำกิจกรรมประจำวันที่ต้องทำ การบำบัดรักษาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง และเพื่อน ควรแสดงความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจ และการให้กำลังใจ กับวัยรุ่น ที่มีภาวะซึมเศร้า แต่อย่างไรก็ตามหากภาวะซึมเศร้าคงทนอยู่นาน การได้รับการบำบัดรักษา ไม่ว่าจะเป็นยาต้านเศร้า หรือการบำบัดโดยการพูดคุย หรือจิตบำบัด จากจิตแพทย์ หรือนักจิตวิทยา เป็นสิ่งที่จำเป็น

ที่มา จากบทสารคดีทางวิทยุ รายการ “จิตวิทยาเพื่อคุณ” โดย อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำถามที่ 1 แบบเลือกตอบ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์ที่แตกต่างจากผู้ใหญ่ในข้อใด ?

1. การแสดงออกถึงความเศร้าอย่างชัดเจน
2. การแสดงออกถึงความหงุดหงิดง่าย
3. การร้องไห้บ่อยครั้งโดยไม่มีเหตุผล
4. การคิดวางแผนเกี่ยวกับอนาคตเชิงลบ

คำตอบ 2. การแสดงออกถึงความหงุดหงิดง่าย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. การแสดงออกถึงความหงุดหงิดง่าย

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 2 แบบเลือกตอบเชิงซ้อน (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จากบทความเกี่ยวกับภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่น ข้อใดกล่าวถูกต้อง

(สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. อาการเศร้าซึมในวัยรุ่นมักแสดงออกผ่านความหงุดหงิดง่ายมากกว่าความเศร้า
2. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การนอนไม่หลับ หรือเบื่ออาหาร อาจเป็นผลจากภาวะซึมเศร้า
3. ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นไม่สามารถรักษาได้ด้วยวิธีการพูดคุยหรือจิตบำบัด
4. ปัจจัยทางพันธุกรรมและความไม่สมดุลของสารเคมีในสมองอาจเกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า

ตัวเลือกคำตอบ:

1. ข้อ 1 และ 2 ถูก
2. ข้อ 1 และ 3 ถูก
3. ข้อ 1, 2 และ 4 ถูก
4. ข้อ 2, 3 และ 4 ถูก

คำตอบ 3. ข้อ 1, 2 และ 4 ถูก

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

ข้อ 1: ถูกต้อง เพราะวัยรุ่นมักแสดงอาการหงุดหงิดง่ายมากกว่าการเศร้าอย่างชัดเจน

ข้อ 2: ถูกต้อง เพราะการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหารและนอนไม่หลับ เป็นอาการที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้า

ข้อ 3: ไม่ถูกต้อง เพราะการพูดคุยหรือจิตบำบัดเป็นหนึ่งในวิธีการรักษาภาวะซึมเศร้า

ข้อ 4: ถูกต้อง เพราะปัจจัยทางพันธุกรรมและความไม่สมดุลของสารเคมีในสมองเป็นสาเหตุหนึ่งของภาวะซึมเศร้า

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: แบบเลือกตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 3 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม จงยกตัวอย่างกรณีของนางสาวพจมาน จากบทความ และวิเคราะห์ว่าสิ่งใดเป็นสัญญาณที่ชัดเจนของภาวะซึมเศร้าในกรณีนี้

คำตอบ 1. นางสาวพจมานมีอาการเบื่อหน่าย ร้องไห้โดยไม่มีเหตุผล เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ติดต่อกัน 3 สัปดาห์

2. อารมณ์เศร้าและเบื่อหน่ายต่อกิจวัตรประจำวัน รวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น การกินและการนอน

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 4 แบบเติมคำตอบแบบเปิด (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม ข้อใดเป็นวิธีการรักษาภาวะซึมเศร้าที่แนะนำในบทความ?

คำตอบ 1. การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว

2. การรับยาต้านเศร้าและจิตบำบัด

3. การหลีกเลี่ยงการพูดคุยกับผู้อื่น

4. การใช้ชีวิตตามปกติโดยไม่ต้องขอความช่วยเหลือ

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ : 2. การรับยาต้านเศร้าและจิตบำบัด

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบตอบเชิงซ้อน

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน

คำถามที่ 5 แบบเติมคำตอบแบบอิสระ (อย่างน้อย 1 คำถาม)

คำถาม เหตุใดการสนับสนุนทางจิตใจจากครอบครัวจึงมีความสำคัญต่อการฟื้นฟูวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้า?

คำตอบ การสนับสนุนทางจิตใจจากครอบครัวมีความสำคัญต่อการฟื้นฟูวัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้าเนื่องจากเหตุผลดังนี้:

1. ลดความรู้สึกว่าเหงาและความโดดเดี่ยว
 - วัยรุ่นที่มีภาวะซึมเศร้ามักรู้สึกว่าไม่มีใครเข้าใจหรือสนใจ การได้รับความรัก ความอบอุ่น และความเข้าใจจากครอบครัวและเพื่อนช่วยให้พวกเขารู้สึกว่ามีคนอยู่เคียงข้าง
2. ช่วยสร้างแรงจูงใจและความหวัง
 - คำพูดหรือการกระทำที่ให้อกำลังใจช่วยกระตุ้นให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าในตนเอง และเชื่อว่าปัญหาที่เผชิญอยู่สามารถแก้ไขได้
3. ส่งเสริมการเปิดใจและการสื่อสาร
 - การสนับสนุนที่จริงใจทำให้วัยรุ่นกล้าเปิดเผยความรู้สึกและปัญหา ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญในการขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ
4. ลดความเสี่ยงต่อพฤติกรรมอันตราย
 - การดูแลใกล้ชิดช่วยลดโอกาสที่วัยรุ่นจะคิดหรือทำร้ายตนเอง เนื่องจากพวกเขารู้สึกว่ามีคนที่คอยสนใจและพร้อมช่วยเหลือ
5. ส่งเสริมการรักษาให้ได้ผล
 - การสนับสนุนจากครอบครัวและเพื่อนทำให้วัยรุ่นมีแรงจูงใจในการปฏิบัติตามแผนการรักษา เช่น การเข้าพบจิตแพทย์หรือการรับยาต้านเศร้า

ดังนั้น การสนับสนุนจากครอบครัวไม่ได้ช่วยเพียงแค่บรรเทาอาการซึมเศร้า แต่ยังสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจให้วัยรุ่นพร้อมเผชิญกับปัญหาในอนาคตอีกด้วย

เฉลย/แนวคำตอบ คำตอบที่ :

กระบวนการอ่าน: การบูรณาการและตีความ

สถานการณ์: บริบทการอ่านเพื่อการศึกษา

แหล่งที่มา: เนื้อเรื่องเดียว

รูปแบบของเนื้อเรื่อง: แบบต่อเนื่อง

ประเภทของเนื้อเรื่อง: บอกเล่าอธิบายเหตุผล

ลักษณะข้อสอบ: เติมคำตอบ

ความสอดคล้องตัวชี้วัด: ท 1.1, ม. 1/2: จับใจความสำคัญจากเรื่องที่อ่าน