



โรคสมาธิสั้นไม่เด็กก็เป็นได้!!



เกิดจากความผิดปกติของสมองส่วนหน้า ที่เกี่ยวกับการควบคุมสมาธิ ส่งผลให้มีปัญหาด้านการวางแผน ความคิด และการจัดการชีวิต

ปัจจัยเสี่ยง



- ✓ พ่อ แม่ หรือญาติพี่น้อง มีประวัติเป็นโรคสมาธิสั้น
- ✓ อุบัติเหตุรุนแรง ตัดเชื้อทางสมอง หรือเป็นโรคหลอดเลือดสมอง
- ✓ ต้มเครื่องต้มที่มีแอลกอฮอล์ สูบบุหรี่ หรือใช้สารเสพติดระหว่างตั้งครรภ์
- ✓ คลอดก่อนกำหนดหรือน้ำหนักตัวน้อย
- ✓ ติดโทรศัพท์ เกม การพนัน หรือสื่ออื่น ๆ

อาการ

ฟังจับใจความไม่ได้

บริหารจัดการเวลาไม่ได้

หลงลืมข้าวของ หรืองานที่ได้รับมอบหมาย

พูดแทรก พูดขัดผู้อื่น หรือในสถานการณ์ไม่เหมาะสม

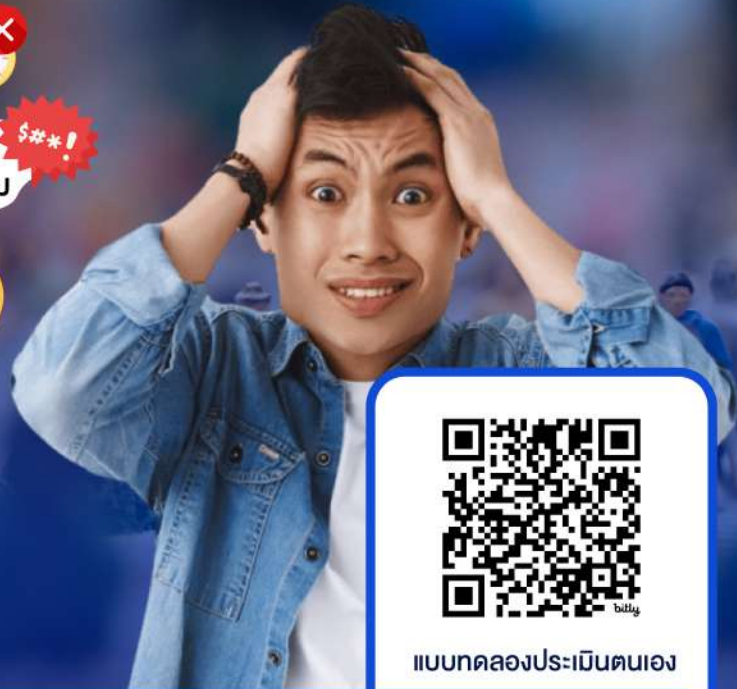
อยู่เฉย ๆ ไม่ได้ ต้องทำอะไรตลอดเวลา

ทำงานไม่รอบคอบ

รอคอยอะไรนาน ๆ ไม่ได้ หรือหงุดหงิดถ้าต้องรอ

นั่งเคาะโต๊ะ เหย่งงา ไม่ชอบนั่งนาน ๆ

ใจร้อน ขับรถเร็ว ทะเลาะกับผู้อื่นบ่อย ๆ



แบบทดลองประเมินตนเอง

การรักษา



ทำแบบประเมินตนเอง โรคสมาธิสั้น ตาม QR Code



จัดตารางเวลา การทำงานพักผ่อน และปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด



หมั่นจดและวางแผน สิ่งที่ต้องทำอย่างสม่ำเสมอ



ใช้สื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นเวลา และตั้งเวลา เพื่อเตือนตนเองให้หยุดใช้



ปรึกษาแพทย์ หากพยายามหลายวิธี แล้วอาการยังไม่ดีขึ้น