

เดลินิวส์



การให้การศึกษา

ด้วยรัก

ได้อย่างไร



สำนักหอสมุดการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ISBN 974-515-723-6

เตล็ดดลัม

การให้การศึกษา

ดัจรุ่น

ตัวอย่าง



สำนักอนามัยการเจริญพินส์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
ISBN 974-515-723-6



ชื่อหนังสือ

เคล็ดลับการให้การปรึกษาวัยรุ่น

จัดทำโดย

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ออกแบบปกและรูปเล่ม

บริษัท สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด
เขตบางพลัด กรุงเทพฯ โทร. 0 2885 4932-4

จำนวนพิมพ์ ครั้งที่ 1

1,400 เล่ม

ปรับปรุงแก้ไข

กุมภาพันธ์ 2553

พิมพ์ครั้งที่ 2

จำนวนพิมพ์ ครั้งที่ 2

1,000 เล่ม

พิมพ์ที่

โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก (อ.พ.ศ.)
เขตบางซื่อ กรุงเทพฯ โทร. 0 2910 7001-2

ISBN

974-515-644-2

ตัวอย่าง



คำนำ

ปัญหาวัยรุ่นนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น สำนัก
อนามัยการเจริญพันธุ์ จึงตระหนักถึงความสำคัญของการ
ให้การปรึกษาในวัยรุ่น อีกทั้ง สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์
พิจารณาว่า หนังสือ “เคล็ดลับการให้การปรึกษาวัยรุ่น” ซึ่งได้
จัดทำเพื่อเป็นคู่มือสำหรับผู้ให้บริการที่ “มุมเพื่อนใจวัยรุ่น” นั้น
เป็นหนังสือที่ดีและมีประโยชน์ จึงได้คัดลอกหนังสือ “เคล็ดลับ
การให้การปรึกษาวัยรุ่น” โดยปรับปรุงเนื้อหาเพิ่มเติมบ้างเล็กน้อย
เพื่อให้ผู้อ่านหนังสือฉบับนี้ สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้
ได้ในหน่วยงาน และในสถานบริการที่จัดให้มีบริการการให้
คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
หนังสือเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ทุกท่าน ทุกหน่วยงานที่มี
การจัดบริการในวัยรุ่น อันจะส่งผลให้วัยรุ่นไทยได้รับการปรึกษา
ได้รับคำแนะนำอย่างถูกต้อง และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ
ต่อไป

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



สารบัญ

หน้า

บทที่ 1 วิธีร่นกับการให้การปรึกษา

1

- คำจำกัดความ 1
- องค์ประกอบพื้นฐานของการให้การปรึกษา 3
- วิธีเข้าถึงกลุ่มเพื่อน 5
- สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่น 7

บทที่ 2 ผู้ให้การปรึกษา

18

- ความแตกต่างระหว่างการให้การปรึกษา และการให้คำปรึกษา 18
- หลักการที่ผู้ให้การปรึกษาต้องยอมรับ 19
- จรรยาบรรณของการให้การปรึกษา 20
- คุณสมบัติของผู้ให้การปรึกษาที่ดี 23
- สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการให้การปรึกษา 26

บทที่ 3 ทักษะการให้การปรึกษา

28

- การฟังที่มีประสิทธิภาพ 28
- สิ่งที่ต้องทำในการฟัง 28
- สิ่งที่ไม่ควรทำในการฟัง 29
- ทักษะในการให้ความสนใจ 30
- การให้กำลังใจ 30
- การทวนคำพูด 31



	หน้า
• การสะท้อนความรู้สึก	31
• การเผชิญหน้า	31
• ทักษะการตั้งคำถาม	32
• การสรุปความ	34
บทที่ 4 กระบวนการให้บริการปรึกษา	35
• การสร้างความอบอุ่นใจ	35
• การค้นหาปัญหา	36
• การตัดสินใจ	36
• การนำไปปฏิบัติ	37
บทที่ 5 เคล็ดลับของการให้การปรึกษา	38
• คำถามยอดนิยม	38
• การจัดการกับสถานการณ์ปัญหาระหว่างการให้การปรึกษา	42
• จุดเสริมที่จะทำให้ท่านเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี	48
• ข้อผิดพลาด 6 ประการของผู้ให้การปรึกษา	50
บทที่ 6 การให้การปรึกษาแก่วัยรุ่น	51
• หลักการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่น	51
• การให้การปรึกษาวัยรุ่นพร้อมครอบครัว	54
• ข้อคิดในการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่นพร้อมครอบครัว	59
บรรณานุกรม	62
ภาคผนวก	63
• ตัวอย่างปัญหาวัยรุ่น	65
• ตัวอย่างปัญหาวัยรุ่นพร้อมข้อสังเกตในการให้การปรึกษา และการดูแลสุขภาพวัยรุ่น	69



ตัวอย่าง



บทที่ 1 วัยรุ่นกับการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษา (Counselling) มีความหมายได้หลากหลาย คือ เป็นกระบวนการที่บุคคลที่มีความทุกข์ (ผู้รับบริการ) มีความรู้สึก และปฏิบัติตนให้อยู่ในภาวะที่สงบลงได้โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ (ผู้ให้การปรึกษา) ผู้ให้การปรึกษาให้ข้อมูลและมีปฏิกิริยาซึ่งกระตุ้นให้ผู้รับบริการได้มีการพัฒนาบุคลิกภาพซึ่งจะทำให้เขาสามารถดำเนินการกับชีวิตของเขาและสิ่งแวดล้อมรอบตัวเขาอย่างมีประสิทธิภาพ หรือ

หมายถึง การให้ความช่วยเหลือ ให้การสนับสนุนและเข้าใจบุคคลซึ่งอยู่ในภาวะที่มีความทุกข์ทางใจนี้ เสริมสร้างบรรยากาศที่สงบและความสัมพันธ์ที่ไว้วางใจกัน ช่วยเหลือผู้รับบริการให้เข้าใจตนเองและสถานการณ์ที่เขาประสบอยู่ เพื่อที่จะให้เขาสามารถช่วยเหลือและหาทางออกได้ด้วยตนเอง หรือ

หมายถึง เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลคนหนึ่งให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง และนับถือตนเองมากขึ้น ทำให้เขาสามารถที่จะแก้ไขปัญหาของเขาเองได้ ซึ่งจะส่งผลให้มีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีชีวิตที่มีความหมายมากขึ้น หรือ

หมายถึง เป็นกระบวนการสื่อสารระหว่างบุคคลที่อาศัยความรู้ความสามารถทางวิชาชีพ ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยผู้มารับการปรึกษา ให้

สามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยพยายามทำให้เขาเข้าใจสถานการณ์ได้ดียิ่งขึ้นและสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างมั่นใจ

สรุป **สาระสำคัญในการให้บริการการปรึกษา คือ เป็นกระบวนการให้ความช่วยเหลือ โดยการให้กำลังใจผู้รับบริการเพื่อที่จะได้แสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะ เป็นแนวทางในการปรับปรุงความเชื่อมั่นและการนับถือตนเอง ส่งผลให้ผู้รับบริการสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้**

บุคคลที่มารับการปรึกษาจะเป็นคนปกติที่ประสบปัญหามากกว่าที่จะเป็นบุคคลที่มีปัญหาทางจิตซ่อนอยู่ภายใน การรักษาโรคทางจิตหรือการบำบัดรักษาด้วยวิธีอื่นๆ จะเหมาะสมกับบุคคลประเภทหลังมากกว่า การให้การปรึกษาจะเน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งจะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจถึงความสำคัญของอารมณ์และเหตุผลที่มีผลต่อการตัดสินใจและมีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ และเมื่อเป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ การให้การปรึกษาจึงอาจสะท้อนวัฒนธรรมผ่านทางผู้ให้บริการและผ่านทางผู้รับบริการได้เช่นเดียวกัน ผู้รับบริการอาจเป็นคู่สมรส ครอบครัว กลุ่มคนเล็กๆ หรือบุคคลก็ได้

เมื่อมีนิยามกว้างๆ เช่นนี้ คำว่า “การให้การปรึกษา” จึงถูกนำไปใช้หลายทางและหลายความหมาย ตัวอย่างหนึ่งที่แสดงความแตกต่างที่สำคัญอย่างมากในกระบวนการให้การปรึกษาคือ การให้การปรึกษาทางตรงกับการให้การปรึกษาทางอ้อม ในทางตรงผู้ให้การปรึกษาจะใช้ความรู้ความสามารถของตนแนะนำและช่วยผู้รับบริการให้เข้าใจสถานการณ์นั้นๆ



ส่วนในทางอ้อมผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการทำความเข้าใจตนเอง และสถานการณ์ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจด้วยตนเองและปรับเปลี่ยน พฤติกรรมที่จะช่วยแก้ปัญหา วิธีการให้การปรึกษาทางอ้อมจะทำให้ยากกว่า และไม่ใช่ว่าเรื่องปกติในแง่วัฒนธรรมในหลายๆ พื้นที่ ดังนั้น จึงต้องมีการ อบรมผู้ให้การปรึกษาและเลือกเฟ้นผู้ที่มีทักษะที่ต้องการ นอกจากนี้ วิธีการ ทางอ้อมทำให้การให้การปรึกษาแตกต่างไปจากการแนะนำทางหรือการให้ คำแนะนำทั่วๆ ไป เช่นที่หลายๆ คนนิยมทำกันรวมถึงพระในศาสนา ครู อาจารย์ และสมาชิกในครอบครัวซึ่งส่วนใหญ่จะใช้วิธีการทางตรง

องค์ประกอบพื้นฐานของการให้การปรึกษา

การประเมิน ช่วยให้ตัดสินใจว่าจะให้ความช่วยเหลือได้ดีที่สุด อย่างไรภายใต้การตระหนักรู้อย่างต่อเนื่องของวัยรุ่น เช่น เหตุผลของการ มาที่คลินิก สถานการณ์ที่ทำให้เกิดปัญหา ความรู้สึกเมื่อตกอยู่ในสถาน การณัั้นๆ และความคาดหวังว่าจะประสบผลสำเร็จ เป็นเรื่องสำคัญอย่าง ยิ่งหากสามารถให้วัยรุ่นได้ระบายความรู้สึกออกมา ซึ่งสิ่งนี้เป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญมาก แต่การกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าวมักจะถูกละเลยมากที่สุด

การรับฟังและการใช้คำถามปลายเปิด ช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจและ สามารถสะท้อนสิ่งที่นำไปสู่เหตุการณ์ปัจจุบัน และเข้าใจถึงเหตุแห่งปัญหา ได้ถ่องแท้ขึ้นอาจช่วยกระตุ้นให้เกิดการกระทำที่ต่อเนื่องยาวนานและส่งผล ในวงกว้างยิ่งขึ้น

การให้ข้อมูล ช่วยให้มีความรู้ทางเลือกที่หลากหลายซึ่งสัมพันธ์ สอดคล้องกับความต้องการ อีกประการหนึ่งข้อมูลที่ให้จะต้องไม่ทำให้เกิด ความไขว้เขว

การช่วยเหลือในการตัดสินใจ เป็นสิ่งสำคัญซึ่งจะรวมถึงการพิจารณาถึงผลแห่งการตัดสินใจนั้นที่จะมีผลต่อวัยรุ่น ครอบครัวและเพื่อนฝูง

การส่งต่อ ควรจัดให้มีขึ้นในกรณีที่จำเป็น เช่น ต้องมีการตรวจทางการแพทย์ การทดสอบด้านจิตวิทยาหรือการให้บริการทางสังคม การได้รับความยินยอมจากวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญและควรให้การดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษเพื่อให้เขาจะได้ไม่รู้สึกว่าคุณทอดทิ้งหรือถูกปฏิเสธ

ในประเทศที่พัฒนาแล้วหลายประเทศ การให้การปรึกษาก็คือเป็นอาชีพซึ่งผู้ที่จะมีอาชีพนี้จำเป็นต้องผ่านการฝึกอบรมพิเศษและต้องมีประกาศนียบัตรรับรอง ทั้งนี้ รวมถึงผู้ที่ทำหน้าที่ให้คำแนะนำและแนะแนวการศึกษา บางสถานการณ์การให้การปรึกษาอาจทำโดยผู้มีอาชีพอื่นๆ เช่น นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข การให้การปรึกษาอาจทำได้ในหลายสถานที่รวมถึงในโรงเรียน มหาวิทยาลัย คลินิก โรงพยาบาล ศูนย์เยาวชน องค์กรเอกชน ศูนย์เอนกประสงค์ และสถาบันทางศาสนา บางครั้งการให้การปรึกษาอาจเกิดขึ้นบนท้องถนนซึ่งเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของโครงการที่จัดขึ้นเพื่อเด็กเร่ร่อนบนท้องถนน การให้การปรึกษาจึงเกิดขึ้นได้ในหลายสถานที่ และบ่อยครั้งมีลักษณะไม่เป็นทางการโดยมีครู ผู้นำเยาวชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุข ผู้นำทางศาสนา หมอพื้นบ้าน และบุคคลในอาชีพต่างๆ เป็นผู้ดำเนินการ

เยาวชนเองก็อาจได้รับการอบรมให้ทำหน้าที่ให้การปรึกษาแก่กลุ่มเพื่อน “การให้การปรึกษาสำหรับเพื่อน” (Peer Counselling) จึงแตกต่างจาก “การให้ความรู้แก่เพื่อน” (Peer Education) เพราะการให้การปรึกษาจำเป็นต้องผ่านการฝึกอบรมในหลักสูตรที่เข้มข้นกว่า และต้องมีการนิเทศ



และสนับสนุนผู้ทำหน้าทีนี้ กระบวนการให้การปรึกษาแก่เพื่อนจะใช้เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจป้องกันการตั้งครรภ์ การเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การสูบบุหรี่ การดื่มสุราและการติดยา บางครั้งมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้และสร้างทักษะควบคู่ไปกับการให้การปรึกษา

วิธีเข้าถึงกลุ่มเพื่อน (Peer Approaches)

การเข้าถึงกลุ่มเพื่อนมีวิธีต่างๆ ตามแต่วัตถุประสงค์ความครอบคลุมพลังและตัวอย่างของแต่ละวิธี ดังรายละเอียดต่อไปนี้

	การสื่อสาร (Peer Communication)	การให้ความรู้ (Peer Education)	การให้การปรึกษา (Peer Counselling)
วัตถุประสงค์	ให้ข้อมูล เปลี่ยนทัศนคติ	ให้ข้อมูลและ สร้างทักษะ เปลี่ยนทัศนคติ อาจรวมถึงให้การ สนับสนุนทางสังคม	สร้างสัมพันธ์ภาพ และช่วยให้ข้อมูล พัฒนาทักษะ เปลี่ยนทัศนคติ แก้ ปัญหาและให้การ สนับสนุนทางสังคม
ความครอบคลุม	กว้างขวาง	ปานกลาง	ครอบคลุมน้อย
พลัง	ต่ำ	ปานกลาง/สูง	สูง
กลุ่มเป้าหมาย	ชุมชน คนกลุ่มใหญ่	ชุมชน คนกลุ่มเล็ก	รายบุคคล

	การสื่อสาร (Peer Communication)	การให้ความรู้ (Peer Education)	การให้การศึกษา (Peer Counselling)
ตัวอย่าง	ละคร การแจก แผ่นพับ การแจก ถุงยางอนามัย	กิจกรรมให้ความรู้ เป็นกลุ่มนำโดยคน รุ่นเดียวกัน (Peer-led group education)	โรงเรียน สถานบริการ สาธารณสุข หรือ ผู้ให้การศึกษาใน ชุมชน
บทบาทของ Peer	ผู้สื่อสารคัดเลือก จากอาสาสมัคร และจากการจูงใจ มีบทบาทจำกัด มาทำงานช่วง ระยะเวลาสั้นๆ หรือเป็นครั้งคราว	จะคัดเลือกผู้มา ทำหน้าที่นี้โดยมี เกณฑ์กำหนด โดย คัดเลือกครั้งละ 20-30 คน มีภารกิจ เฉพาะที่ได้รับมอบ หมายให้ดำเนินการ ในระยะเวลาไม่- นาน (6-8 เดือน)	การคัดเลือกผู้ทำ หน้าที่ให้การศึกษา จะทำการรอบคอบ เพื่อให้ได้คนที่มี คุณสมบัติเหมาะสม เพราะจะต้องทำงาน โดยใช้ทักษะสูง และระยะเวลาการ ทำงานยาวนาน
การฝึกอบรม	สรุปรงานให้ฟังสั้นๆ หรือใช้วิธีการจูงใจ ให้มาร่วมงาน	อบรมเข้มข้นสั้น ประชุมปฏิบัติการ หรืออบรมฟื้นฟู	อบรมเข้มข้นยาว



สิ่งที่ต้องคำนึงถึงในการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่น

การให้การปรึกษาแก่วัยรุ่น มีสิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นพิเศษหลายประการ ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นพัฒนาไปอย่างรวดเร็วในหลายด้าน เยาวชนวัยรุ่นประสบกับพลวัตแห่งการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งเป็นบ่อเกิดแห่งความอยากรู้ วัยรุ่นเปลี่ยนแปลงเพื่อรับสิ่งใหม่ๆ ได้ง่าย และมีความเสี่ยงต่อสิ่งเร้ารอบข้างมากกว่าผู้ใหญ่ ดังนั้น จึงต้องมั่นใจว่าการช่วยเหลือดูแลวัยรุ่นนั้นจะส่งผลที่เป็นคุณและยั่งยืน มีเหตุการณ์ต่างๆ มากมายที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกในช่วงวัยรุ่น พฤติกรรมใหม่ๆ ความสัมพันธ์ใหม่ๆ เหล่านี้บางครั้งก็เสี่ยงต่อสุขภาพ อย่างไรก็ตามสาเหตุแห่งความปรารถนาของวัยรุ่นอาจแตกต่างจากสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาในครอบครัวของพวกเขาผู้ใหญ่หรือก่อปัญหาให้กับคนอื่นที่มาเกี่ยวข้อง มุมมองที่แตกต่างกันระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่นำเสนอในรายงานของ Asian Services ระบุว่า “มีหลักฐานยืนยันว่าวัยรุ่นให้ความสนใจเรื่องทางเพศ ซึ่งอ้างอิงได้จากการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการแท้งในอัตราที่สูงขึ้นหรือปัญหาอื่นๆ ที่คล้ายคลึงกัน แต่ปัญหาทั้งหมดนี้น่าจะเป็นเหตุผลที่เราควรใส่ใจกับวัยรุ่นมากกว่าที่จะเป็นเรื่องความสนใจของวัยรุ่น”

ปัญหาสุขภาพของวัยรุ่นเกิดจากรากฐานเดียวกันและต่างก็เชื่อมโยงสัมพันธ์กัน ดังนั้น การแก้ไขปัญหาก็ควรดูทั้งตัวบุคคลมากกว่าที่จะดูเฉพาะเรื่อง ซึ่งหมายถึงว่าขณะที่ปัญหาบางเรื่องอาจเป็นเหตุที่นำไปสู่อีกปัญหาหนึ่ง เช่น ปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ การติดสารเสพติด การแก้ไขควรทำในลักษณะที่จะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้มแข็ง เข้าใจตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดในทางสร้างสรรค์ และมีประสิทธิภาพเพื่อ

ป้องกันปัญหาในอนาคต กระบวนการให้การปรึกษามีจุดมุ่งหมายคือช่วยให้ทั้งสองฝ่ายต่างเข้าใจตรงกัน ต่างเห็นพ้องกันในจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษา และช่วยให้ผู้รับบริการบรรลุจุดหมายดังกล่าว จนสุดท้ายทั้งสองฝ่ายเห็นว่าสมควรยุติการปรึกษาได้

การให้การปรึกษาเป็นสิ่งที่กระทำเป็นประจำสำหรับเรื่องอนามัยการเจริญพันธุ์ เรื่องที่ปรึกษามีทั้งเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ HIV/AIDS การคุมกำเนิดและวางแผนครอบครัว การตั้งครรภ์ การแท้ง และการคลอดบุตร การให้การปรึกษาช่วยให้วัยรุ่นมีมุมมองด้านบวกเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ ซึ่งจะช่วยลดความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติในช่วงวัยรุ่น วัยรุ่นสามารถตัดสินใจได้ว่าจะประพฤติดังไร และสามารถมีสัมพันธ์ที่เต็มเต็มพร้อมรับผิดชอบ มีหลักฐานยืนยันด้วยว่าการให้การปรึกษามีประโยชน์ต่องานวางแผนครอบครัวเพราะช่วยให้ผู้มารับการปรึกษามีความพอใจกับวิธีคุมกำเนิดที่ตนเลือกและมีอัตราการใช้ที่ต่อเนื่องและยาวนาน

การบำบัดรักษาปัญหาจากการใช้สารเสพติดมักจะผสมผสานบริการให้การปรึกษาเข้ากับกิจกรรมสำหรับวัยรุ่นในชุมชน หรือรวมเข้าไว้ในโครงการรักษาในโรงพยาบาลซึ่งจะรวมการดูแลหลังการรักษาด้วย

การฆ่าตัวตายเป็นประเด็นที่ยากที่สุดประเด็นหนึ่งที่เจ้าหน้าที่ให้การปรึกษาต้องประสบ เพราะบางครั้งปัญหานี้ทำให้ผู้ให้การปรึกษาเองตื่นกลัวหรือรู้สึกวุ่นวายจนช่วยเหลือซึ่งมีผลเสียต่อการปฏิบัติงาน เจ้าหน้าที่ให้การปรึกษาอาจต้องการความช่วยเหลือจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญมากกว่า ความพยายามที่จะฆ่าตัวตายมักเกิดจากความรู้สึกขาดคน



ช่วยเหลือหรือไร้ค่า ซึ่งการให้การปรึกษาจะต้องทำเพื่อช่วยให้วัยรุ่นเห็นคุณค่าของตนเอง และสร้างพลังขึ้นมา ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องผ่านการอบรมวิธีการจัดการกับเหตุการณ์ดังกล่าวได้อย่างดีที่สุด อาการซึมเศร้าที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ และไม่ได้นำไปสู่การพยายามที่จะฆ่าตัวตายไปเสียทุกครั้ง แต่อาการดังกล่าวนำไปสู่วงจรของการทำลายตนเองและการมีพฤติกรรมไม่สร้างสรรค์ซึ่งจะซ้ำเติมอาการซึมเศร้าให้มีมากยิ่งขึ้น การให้การปรึกษาจะช่วยลดอาการซึมเศร้าของวัยรุ่นโดยช่วยให้วัยรุ่นมีกิจกรรมและการปฏิบัติตนในทางบวก

สำหรับความรุนแรงที่มีทีท่าว่าจะเกิดมากขึ้นอย่างรวดเร็วในสังคมนั้น กลุ่มวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมักจะเป็นเหยื่อของความรุนแรงดังกล่าว ความรุนแรงเกิดจากปัจจัยทางสังคมหลายประการ การให้การปรึกษาจึงต้องหาทางออกที่หลากหลายเพื่อช่วยลดปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นประการหนึ่งคือสอนให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะตอบรับกับสิ่งแวดล้อมด้วยวิธีที่แตกต่างจากเดิม ให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงผลเสียของการมีพฤติกรรมรุนแรง และสอนให้เขารู้จักเลือกวิธีที่ให้ผลทางบวกมากกว่า สัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและการเกื้อกูลกันเป็นลักษณะของการให้การปรึกษาซึ่งจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในการเข้าไปแก้ปัญหาความรุนแรงโดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ขาดความภูมิใจในตนเอง

การให้การปรึกษาจะรวมไปกับการสร้างทักษะ การให้ข้อมูล ข่าวสารและบริการด้านสุขภาพและบางครั้งอาจรวมถึงการกำหนดนโยบายที่จะลดความก้าวร้าวหรือพฤติกรรมที่รุนแรง ดังกรณีที่เกิดในประเทศนอร์เวย์ โดยมีโครงการแก้ปัญหาการทะเลาะวิวาท ซึ่งถูกระบุว่าเป็นสาเหตุของการ

ฆ่าตัวตายของวัยรุ่นชาย 3 คน มีการกำหนดกลยุทธ์ระดับชาติเพื่อลดปัญหาการทะเลาะวิวาทระหว่างนักเรียนชายอายุ 8 - 16 ปี ได้แก่การเผยแพร่ข้อมูลผ่านสื่อสิ่งพิมพ์ รวมถึงจัดการประชุมพิเศษ เพื่อให้ทุกฝ่ายตระหนักถึงปัญหา การสร้างกฎข้อบังคับที่ระบุชัดเจนถึงพฤติกรรมไม่พึงประสงค์และการคว่ำบาตร มีการจัดทำโครงการเสริมสร้างทักษะและเรียนรู้ที่จะร่วมมือกัน และการประชุมร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและผู้เกี่ยวข้อง ทุกฝ่ายล้วนได้รับการปรึกษาทั้งผู้ก่อเหตุ ผู้ตกเป็นเหยื่อและผู้ปกครอง จากการประเมินผลโครงการในโรงเรียน 42 แห่ง พบว่าในช่วงระยะเวลา 2 ปี การทะเลาะวิวาทในโรงเรียนลดลง ร้อยละ 50 การขโมยสิ่งของและการทำลายสมบัติสาธารณะลดลงและนักเรียนมีทัศนคติทางบวกกับโรงเรียนมากขึ้น

การให้การปรึกษาสามารถช่วยวัยรุ่นที่ตกอยู่ในภาวะวิกฤติซึ่งอาจเกิดจากเรื่องเพศสัมพันธ์ หรือจากความรุนแรงลักษณะต่างๆ ภาวะวิกฤติอาจเกิดจากสงครามหรือภัยพิบัติทางธรรมชาติที่บุคคลต้องพลัดพรากและทำให้ครอบครัวต้องแตกฉาน สำหรับวัยรุ่นความรุนแรงที่เกิดขึ้นเหล่านี้มีผลเสียหายร้ายแรงยาวนานหากไม่ได้รับการช่วยเหลืออย่างเหมาะสมทันที แม้ว่าการให้การปรึกษาจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถรับมือกับปัญหาต่างๆด้านสุขภาพและพัฒนาการแต่เมื่อสถาบันหลายแห่งยังขาดแคลนทรัพยากรทางด้านนี้จึงจำเป็นต้องให้ความช่วยเหลือในรูปแบบอื่นที่อาจหาได้ทั่วไป เช่น การให้ข้อมูลข่าวสารและการดูแลด้านสุขภาพ

เนื่องจากวัยรุ่นอาจได้รับอันตรายจากอาการบาดเจ็บด้วยสาเหตุต่างๆ จำเป็นที่ผู้ดูแลในกรณีฉุกเฉินจะต้องมีความเข้าใจในความต้องการของวัยรุ่น และสามารถปฏิบัติกับวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม การบาดเจ็บที่ส่งผลให้



ร่างกายไร้สมรรถภาพถาวรหรือพิการ สร้างความหวาดกลัวแก่วัยรุ่นอย่างยิ่ง ความสามารถของผู้ดูแลที่จะสร้างความมั่นใจและช่วยประคับประคองทางจิตใจไม่ให้วัยรุ่นมีความคิดไขว่เขวจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง วัยรุ่นอาจต้องการการดูแลเป็นพิเศษเพื่อให้เขาสามารถเผชิญกับผลของการบาดเจ็บ และสามารถปรับตัวได้กับสภาพการณ์ที่เปลี่ยนไป วิธีการปฏิบัติกับวัยรุ่นในสถานการณ์เช่นนี้จะมีผลต่อทัศนคติของเขาที่มีต่อระบบสุขภาพโดยรวม การอบรมผู้ที่เข้าถึงตัววัยรุ่นเป็นคนแรกในภาวะวิกฤติจึงเป็นสิ่งจำเป็น การเข้ารับบริการในภาวะฉุกเฉินอาจเป็นเพียงโอกาสเดียวที่วัยรุ่นได้เข้าสู่ระบบสุขภาพและเป็นโอกาสที่จะได้เสนอบริการด้านอื่นๆ ให้แก่วัยรุ่น ในกรณีที่ต้องการบริการให้การปรึกษาเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยเด็กเร่ร่อนในท้องถนน เช่น ที่มัลดีฟส์ องค์การยูนิเซฟได้ขอความร่วมมือจากองค์กรเอกชน CHILD HOPE ASIA ให้จัดการอบรมด้านจิตวิทยาสังคมขั้นพื้นฐานและการให้การปรึกษาแก่พนักงานสงเคราะห์เด็ก เพื่อให้พวกเขาสามารถตอบรับความต้องการของเด็กบนท้องถนนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น วัยรุ่นและเจ้าหน้าที่ให้การปรึกษาจะช่วยกันหาปัญหา คัดค้นวิธีการแก้ปัญหาและช่วยกันกำหนดภาระหน้าที่ที่จะต้องการ ตัดสินใจและตกลงยอมรับจากนั้นจึงปฏิบัติตามข้อตกลงร่วมกัน

ที่ประเทศฟิลิปปินส์บริการให้การปรึกษาถือเป็นส่วนหนึ่งของโครงการดูแลและฟื้นฟูรักษาโสเภณีเด็กซึ่งประกอบด้วยบริการให้การปรึกษาพื้นฐาน การฝึกอาชีพ การให้น้ำสะอาด อาหาร และที่อยู่อาศัยในศูนย์พักชั่วคราว ซึ่งบริการให้การปรึกษาเป็นองค์ประกอบหนึ่งของโครงการหนึ่ง (แรก) เพื่อมุ่งช่วยเหลือเด็กหญิงที่ตัดสินใจพลละจากชีวิตบนท้องถนน โครงการ

ระยะต่อมาคือการให้ที่พัก การดูแลทางอายุรเวท ให้การศึกษาและเตรียมอาชีพรองรับรวมถึงให้การปรึกษาด้วย โครงการนี้จะรวมถึงกิจกรรมการฝึกอบรมผู้ให้การปรึกษาด้วย

รายงานกิจกรรมการให้การปรึกษาสำหรับวัยรุ่นในประเทศแถบลาตินอเมริกาและแคริบเบียน 10 ประเทศได้แสดงให้เห็นความหลากหลายของบริการให้คำปรึกษาและวิธีการใช้ที่แตกต่างกันระหว่างวัยรุ่นหญิงและชาย รายงานดังกล่าวระบุว่าวัยรุ่นหญิงจะมาขอรับการปรึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ลักษณะต่างๆ เวลาที่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีคุมกำเนิด การตั้งครรภ์ ความสับสนของอารมณ์ และปัญหาทางการแพทย์ เช่น ปัญหาด้านสูตินรีเวชและปัญหาโภชนาการ ในส่วนของวัยรุ่นชายจะมาขอรับการปรึกษาเรื่องการกระทำที่เหมาะสมกับเพศ (Sexual Performance) เอกลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity) เวลาที่ควรมีเพศสัมพันธ์ ข้อมูลเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ด้านต่างๆ ความรู้สึกที่สับสนและปัญหาเรื่องโรคผิวหนัง หอริโมน ท้นตสุขภาพและโภชนาการ

การประเมินความสำเร็จของบริการให้การปรึกษาในแง่ที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการและสุขภาพของวัยรุ่นทำได้ค่อนข้างยาก เพราะบางปัญหาค่อยๆ หดหายไปโดยไม่ต้องมีการปรึกษา นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความ เป็นจริงที่ว่าปัจจัยหลายประการที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น จึงเป็นการยากที่จะระบุลงไปว่าการให้การปรึกษาช่วยให้เหตุการณ์ดีขึ้น รายงานเรื่องประสิทธิภาพของบริการให้การปรึกษา ระบุถึงประสิทธิภาพของบริการให้การปรึกษาที่มีต่อวัยรุ่น ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปและกล่าวว่าบริการให้การปรึกษามีผลต่อวัยรุ่นมากกว่าจะเป็นเพียงการช่วยลดปัญหาที่เกิดขึ้น



ในช่วงเปลี่ยนของวัย รายงานยังได้กล่าวถึงผลการศึกษาวิจัย 2 เรื่อง ระบุว่า ร้อยละ 78-85 ของวัยรุ่นที่ได้รับการบำบัดรักษาด้านจิตใจที่ผนวกการให้การปรึกษาเข้าไปด้วย สามารถปรับตัวได้ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการปรึกษาทั้งในด้านสังคม การปรับตัว ความกลัว ความกระวนกระวายใจ และการประสบความสำเร็จในการเรียนด้วย

แม้จะมีความศึกษาวิจัยไม่มากนักเกี่ยวกับผลของการให้การปรึกษาในการป้องกันการใช้อาวุธเสพยาเสพติด แต่มีรายงานเกี่ยวกับบริการให้การปรึกษาแก่คนไข้ใน และคนไข้นอกเป็นรายบุคคลและในลักษณะบำบัดรักษาเป็นกลุ่ม การบำบัดรักษาในลักษณะครอบครัว และการรักษาและการฝึกทักษะวัยรุ่นที่ใช้สารเสพติด ได้สรุปผลไว้ดังนี้

- การรักษาบางยังดีกว่าไม่รักษาเลย
- เมื่อเปรียบเทียบวิธีการรักษาใน 2-3 ประเด็น จะพบว่าวิธีหนึ่งดีกว่าอีกวิธีหนึ่งอยู่เสมอ
- การงดเว้นการใช้ยาระยะสั้นๆ อาจทำได้ง่าย แต่การงดเว้นอย่างต่อเนื่องต่อไปเป็นเรื่องยาก
- อาการจะทรุดลงหลังการบำบัดมีอัตราสูง (ร้อยละ 35-85)
- การลดการใช้สารเสพติดบางประเภทประสบความสำเร็จด้วยดีแต่ไม่ใช้การลดการดื่มสุรา การสูบบุหรี่
- การทดลองแบบควบคุมแสดงผลลัพธ์เชิงบวกในการบำบัดรักษา ด้านพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ การฝึกทักษะ และการรักษาแบบคนไข้ใน
- ระยะเวลาที่ใช้ในการบำบัดรักษาแบบคนไข้ในให้ผลดีสูงสุดไม่เกิน 3 เดือน

ผลการประเมินโครงการของหน่วยงานด้านสาธารณสุขที่มุ่งลดการสูบบุหรี่ ต้มสุรา และการใช้สารกระตุ้นต่างๆ ระบุว่า การให้การปรึกษาที่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมการเรียนรู้ และ/หรือทักษะจะประสบความสำเร็จมากกว่าการบำบัดรักษาทางจิตหรือการให้การปรึกษาทั่วไป วิธีการดำเนินงานที่ให้ความสำคัญกับความต้องการด้านการศึกษา การฝึกอาชีพ ความต้องการของครอบครัว และคู่สมรส มักประสบความสำเร็จเช่นกัน อย่างไรก็ตาม การมีการวิจัยอย่างเป็นระบบเพิ่มเติมมากขึ้นเพื่อศึกษาว่าวิธีการบำบัดรักษาแบบใดจึงจะเหมาะสมกับวัยรุ่น เช่น การบำบัดรักษาโดยชุมชน คลินิก นิรนาม สำหรับผู้ต้องการเลิกสูราหรือยาเสพติด และการรักษาทางจิตวิธีต่างๆ

บริการให้การปรึกษาอีกวิธีหนึ่งที่ใช้การบำบัดรักษาทั้งครอบครัว ซึ่งเรียกว่า “การรักษาแบบผสม (Multi - system therapy)” จะใช้ได้ดีกับวัยรุ่นในอเมริกาที่ต่อต้านสังคม การรักษาแบบผสมจะมองคนไข้เป็นเหมือนส่วนหนึ่งของระบบที่เชื่อมโยงกันระหว่างบุคคล ครอบครัว กลุ่มเพื่อน โรงเรียน และปัจจัยต่างๆ ที่แวดล้อม มีโครงการหนึ่งได้ศึกษาวัยรุ่นนักร้องด้านครอบครัว ซึ่งมีความเสี่ยงอย่างมากที่จะถูกจับตัวเข้าคุก โครงการนี้ใช้เวลา 13 สัปดาห์ โดยให้บริการด้านจิตวิทยา สังคม การศึกษา และสนองตอบความต้องการด้านวัตถุของสมาชิกในครอบครัว และมีการติดตามผลเป็นเวลานานกว่า 59 สัปดาห์ หลังการบำบัดรักษา ผลการประเมินเปรียบเทียบกับโครงการที่จัดทำโดย Department of Youth Services พบว่าร้อยละ 58 ของวัยรุ่นที่ได้รับการบำบัดรักษาทั้งครอบครัว ไม่ถูกจับอีก เทียบกับ ร้อยละ 38 ในกลุ่มควบคุม และร้อยละ 80 ของวัยรุ่นที่รับการบำบัดทั้งครอบครัวไม่ถูกจับอีก เทียบกับร้อยละ 32 ของกลุ่มที่รับบริการแบบเดิม อัตราการกลับไปอยู่ในสภาพเดิม 4 ปีลดลงเหลือร้อยละ 22



(ลดลงร้อยละ 70) เทียบกับร้อยละ 72 ในกลุ่มที่ใช้วิธีบำบัดแบบเดิม

ในขณะที่บริการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่นกำลังเป็นที่ยอมรับ แต่ในประเทศกำลังพัฒนาบริการดังกล่าวมีอยู่เพียงประปรายเท่านั้น การให้การปรึกษามักจะมีอยู่เฉพาะในตัวเมืองซึ่งเป็นเช่นนี้ทุกแห่งทั่วโลก และเป็นเรื่องลำบากมากสำหรับวัยรุ่นหญิงที่จะเข้าถึงบริการดังกล่าว โดยเฉพาะในเขตชนบท ซึ่งได้ระบุไว้ในรายงานการให้การปรึกษาเรื่องเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์แก่วัยรุ่นในประเทศอัฟริกัน 17 ประเทศ ว่าความต้องการของกลุ่มวัยรุ่น (อายุ 10-14 ปี) มักจะถูกกลืน นอกจากนั้น การสำรวจและการทำกิจกรรมกลุ่ม (focus groups) ในหลายๆ ประเทศ ระบุว่าวัยรุ่นมักจะไม่ว่างมีบริการให้การปรึกษาในท้องถิ่นของตน

มีบริการให้การปรึกษาเพียงไม่กี่โครงการที่ได้รับการประเมิน และเป็นเรื่องยากที่จะระบุลงไปได้ว่าองค์ประกอบส่วนใดของบริการที่นำมาซึ่งความสำเร็จ อย่างไรก็ตามผู้ที่เคยทำงานกับวัยรุ่นหรือเคยให้การปรึกษาต่างเห็นชอบในหลักการว่าการฝึกปฏิบัติ การสร้างทักษะ และการอบรมเหล่านี้ทำให้การให้การปรึกษาประสบความสำเร็จ คู่มือการอบรมเพิ่มทักษะการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่นในเรื่องเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ซึ่งจัดทำโดยองค์การอนามัยโลก และใช้กันอย่างแพร่หลายในประเทศกำลังพัฒนาได้กล่าวถึงปัจจัยสำคัญในการให้บริการให้การปรึกษาแก่วัยรุ่นดังนี้

- **ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับวัยรุ่น** จะต้องมีความจริงใจและเมตตา ผู้ให้การปรึกษาควรคำนึงถึงสวัสดิภาพของวัยรุ่นเป็นอันดับแรก ต้องเชื่อว่าวัยรุ่นมีค่าสมควรได้รับความช่วยเหลือ และต้องเคารพในตัวพวกเขาโดยไม่คำนึงถึงปัญหาที่เกิดขึ้น

- **การเข้าถึงระบบบริการได้** ทั้งในแง่ของราคา สถานที่ตั้ง เวลาทำการ, และเงื่อนไขในการรับบริการ (เช่น การนัดหมายหรือการส่งต่อเมื่อจำเป็น)

- **การเก็บเป็นความลับ** ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นเพราะเรื่องที่น่ามาปรึกษามักจะเป็นเรื่องละเอียดอ่อน วัยรุ่นจะลังเลที่จะเปิดเผยปัญหาของตน หากเขายังไม่แน่ใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ

การให้การปรึกษาแก่วัยรุ่นอาจประสบกับอุปสรรคหลายประการ เช่น วัยรุ่นอาจต้องการความช่วยเหลือในเรื่องที่ผู้ให้การปรึกษาไม่ได้รับการอบรมมาก่อน วัยรุ่นอาจหวังผลจากการมารับบริการแต่เจ้าหน้าที่ไม่คิดว่าผลที่เขาคาดหวังนั้นจะเป็นสิ่งที่ดี หรือวัยรุ่นอาจถูกส่งตัวมารับบริการโดยที่เขาไม่ปรารถนา ในกรณีที่วัยรุ่นไม่รู้ว่ามีบริการให้การปรึกษาพวกเขาก็จะไปใช้บริการกันน้อยกว่าที่ควรจะเป็นหรืออาจเนื่องมาจากพวกเขามีความคิดในแง่ลบกับบริการ หรือพวกเขาไม่แน่ใจว่าควรเข้ารับบริการหรือไม่และจะเข้าถึงบริการได้อย่างไร เหล่านี้ก็เป็นอีกสาเหตุที่ทำให้มีผู้มารับบริการน้อย การประเมินอุปสรรคเหล่านี้จะเป็นหนทางหนึ่งจะช่วยให้เอาชนะอุปสรรคได้

การให้การปรึกษามักจะทำเป็นรายบุคคลและผู้ให้บริการจะต้องผ่านการอบรมเป็นพิเศษ ด้วยเหตุนี้จึงอาจเป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถรวมบริการดังกล่าวเข้าในโครงการสุขภาพวัยรุ่นซึ่งครอบคลุมวัยรุ่นจำนวนมาก อย่างไรก็ตามวัยรุ่นก็ไม่ได้ต้องการขอรับการปรึกษาทั้งหมด แต่บริการนี้ก็จะเป็นประโยชน์หากให้การปรึกษาเป็นเรื่องที่เสริมเข้ามาในโครงการสำคัญ บริการนี้อาจเสริมเข้ากับบริการสุขภาพสำหรับวัยรุ่นในระดับท้องถิ่น และเป็นการให้บริการสำหรับผู้ประสงค์เข้ามาใช้บริการทั้งโรงเรียน สถาน



บริการสาธารณสุข สถานที่ทางศาสนา และร่วมกับกิจกรรมอื่นๆ ที่จัดขึ้นในชุมชน ทั้งนี้รวมไปถึงการให้บริการสำหรับวัยรุ่นที่ถูกส่งตัวมาโดยผู้นำกลุ่ม ครู เจ้าหน้าที่สาธารณสุข สมาชิกในครอบครัว หรือผู้ใหญ่ที่ห่วงใย

แม้จะมีอุปสรรคอยู่บ้าง แต่การให้การปรึกษาก็เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นสำหรับวัยรุ่น การให้การปรึกษาลั้นๆ แต่มีคุณภาพย่อมได้ผล โดยเฉพาะก่อนที่ปัญหาเล็กๆ ที่ซ่อนอยู่จะกลายเป็นปัญหาใหญ่ ถือเป็นส่วนสำคัญของการพัฒนาสุขภาพวัยรุ่นด้วยเช่นกัน

ตัวอย่าง

ตัวอย่าง



สำนักอนาณีย์การเจริญพันธุ์
กรมอนาณีย์ กระทรวงสาธารณสุข
ISBN 974-515-723-6