

## วันลอยกระทง 25 พฤศจิกายน 2558

### ฉลาดรัก...รู้จักป้องกัน

#### ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น เป็นปัญหาที่สำคัญของทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทย หากวัยรุ่นเกิดการตั้งครรภ์ก่อนวัยที่เหมาะสม หรือก่อนมีความพร้อมในการเป็นมารดา จะส่งผลกระทบต่ออย่างมากทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว สังคม รวมทั้งประเทศชาติ

ประเทศไทยมีผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปีที่คลอดบุตรเฉลี่ยวันละ 355 ราย โดยมีเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปีจำนวนถึง 10 รายต่อวัน (สถิติสาธารณสุข พ.ศ.2555, สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย พ.ศ.2556) สถิติสาธารณสุข โดยกระทรวงสาธารณสุข รายงานว่า ในปี พ.ศ.2555 มีจำนวนการคลอดทั้งหมด 801,737 ราย โดยจำนวน 129,451 ราย เป็นการคลอดที่เกิดจากวัยรุ่นหญิงอายุระหว่าง 15 – 19 ปี นั่นคือราวร้อยละ 16 ของการคลอดในปัจจุบันเป็นการคลอดที่เกิดจากแม่วัยรุ่น นอกจากนี้ จากข้อมูลทางสถิติในประเทศไทยยังพบว่า อายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่นคือ 13 - 15 ปี

องค์การสหประชาชาติจึงได้กำหนดนโยบายเชิงรุก โดยกำหนดให้การลดอัตราเกิดมีชีพโดยมารดาอายุ 15 – 19 ปี (Adolescent birth rate) เป็นหนึ่งในตัวชี้วัดเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษ (Millennium Developmental Goals, MDGs) และสำหรับประเทศไทยคงอยู่ในระดับสูง และยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

#### ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีหลายสาเหตุ ได้แก่

1. อายุเมื่อเข้าสู่วัยเริ่มหนุ่มสาวเร็วขึ้น (Precocious Puberty) พบว่าอายุเฉลี่ยของสตรีที่มีประจำเดือนครั้งแรก (Menarche) เท่ากับ 13.2 ปี
2. พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิด
3. ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว
4. ปัญหาความสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน
5. ปัญหาความสัมพันธ์แบบคู่รัก ซึ่งวัยรุ่นมักไม่คำนึงถึงการป้องกันการตั้งครรภ์เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ตลอดจนขาดความรู้และทักษะในการเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดอย่างเหมาะสม

#### ผลกระทบจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

- ภาวะแทรกซ้อนในระหว่างการตั้งครรภ์สูงกว่าการตั้งครรภ์ทั่วไป
- ภาวะซีดในขณะตั้งครรภ์ (Anemia)
- เพิ่มความเสี่ยง HIV/AIDs และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ภาวะตกเลือดหลังคลอด
- ภาวะป่วยทางจิตในมารดาหลังคลอด (Postpartum psychosis)
- การทำแท้ง (Induced abortion) ส่วนใหญ่เป็นการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยและเป็นการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิตของมารดาวัยรุ่น
- ภาวะบกพร่องทางด้านสติปัญญาของทารกที่เกิดจากหญิงตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่พบบ่อยได้แก่ ภาวะทารกคลอดก่อนกำหนด, ภาวะน้ำหนักตัวน้อย และทารกมีความผิดปกติแต่กำเนิด
- ด้านเศรษฐกิจและสังคม พบว่า มารดาวัยรุ่น มีโอกาสสูงที่จะหยุดการศึกษากลางคัน หรือเรียนไม่จบ ร้อยละ 30 (ถูกบังคับทั้งทางตรงและทางอ้อมให้ออกจากโรงเรียน) เป็นภาระของครอบครัวและสังคม

- ปัญหาด้านอาชญากรรม พบว่า การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการถูกละเมิดทางเพศ เด็กบางคนอาจถูกบังคับขืนใจ หรือถูกฝืนใจให้มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ต้องการ หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ร้อยละ 50 – 60 เคยถูกระทำความรุนแรงทางเพศหรือร่างกายอีกด้วย

นอกจากนี้วัยรุ่นต้องกลายมาเป็นแม่ขณะไม่พร้อม มีวุฒิภาวะน้อยที่จะต้องเลี้ยงดูบุตร กลายเป็นสภาพ “**เด็กเลี้ยงเด็ก**” และอาจมีผลกระทบทางด้านสังคมจิตใจตามมา ดังนั้นการที่ประเทศไทยมีเด็กผู้หญิงจำนวนมากที่ตั้งครรภ์ในวัยเรียนย่อมส่งผลกระทบ นำไปสู่การสูญเสียทรัพยากรโดยรวมของประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

### วัยรุ่นไทยกับการคุมกำเนิด

- พบว่าวัยรุ่นทั้งเพศหญิงและเพศชายมีการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น โดยในกลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเพิ่มขึ้นถึงประมาณ 5 เท่า จากร้อยละ 11.1 ในปี 2541 เป็นร้อยละ 53.4 ในปี 2555 แม้ว่าการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่นจะเพิ่มขึ้น แต่มีเพียงครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นทั้งชายและหญิงเท่านั้นที่ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก และใช้ลดลงเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับแฟนหรือคนรัก
- พบว่า ประชากรในกลุ่มอายุ 15 – 24 ปี เลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดด้วยถุงยางอนามัย ร้อยละ 71.9 รองลงมาได้แก่ การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด ร้อยละ 18.9, ยาคุมฉุกเฉิน ร้อยละ 4.1, วิธีการนั้บระยะปลอดภัย ร้อยละ 2.0, ยาฉีดคุมกำเนิด ร้อยละ 1.2, วิธีอื่นๆ ร้อยละ 0.8 และห่วงอนามัย ร้อยละ 0.1

การป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นนั้นเป็นประเด็นที่ต้องประสานความร่วมมือจากหลายฝ่าย ตั้งแต่การรณรงค์เพื่อสร้างความตระหนักถึงปัญหาและการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเห็นความสำคัญของการป้องกันปัญหาจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการเรียนการสอนในการเพิ่มทักษะชีวิตและเพศศึกษาแบบรอบด้าน เพื่อให้วัยรุ่นมีทักษะในการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธ และเพื่อให้วัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ

### การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ปัจจัยเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร...ไม่ได้เกิดจาก “การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หรือรักตามใจจนไร้ขอบเขต หรือขาดการจัดการสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม” เพียงประเด็นเดียว แต่ถ้ามองให้ลึกลงไปจะพบว่าวัยรุ่นที่ถูกชักจูงให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายมักจะมีปัจจัยเสี่ยง เช่น ขาดความนับถือตนเอง (Self Esteem) และขาดทักษะชีวิต (Life skills) ซึ่งทำให้มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงและขาดความยับยั้งชั่งใจในที่สุด

#### วิธีการป้องกันทำได้โดย

#### 1. การปลูกฝังค่านิยมในเรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้อง

เพศชาย: การให้เกียรติ และไม่ล่วงละเมิดทางเพศฝ่ายหญิง รู้จักอดทนรอคอย  
 เพศหญิง: การวางตัว และ”การรักษานวลสงวนตัว” เป็นต้น

#### 2. การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

##### “วัยรุ่นที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นวัยรุ่นที่สมารถ”

เมื่อรู้สึกว่าคุณเป็นที่ยอมรับและมีความสำคัญต่อบุคคลใดก็ให้ประพาศิตต่อบุคคลนั้น แน่นนอนที่สุด “บุคคลที่สำคัญที่สุดในใจลูก ก็คือ พ่อแม่” เมื่อรู้สึกว่าคุณทำอะไรได้ดีแล้ว ก็จงภูมิใจต่อสิ่งที่ทำและทำให้ดีกว่าเดิม

#### 3. การสร้างทักษะชีวิต “เทคนิคการปฏิเสธเมื่อจำเป็น”

- ทักษะการปฏิเสธให้ได้ผล ต้องรู้ก่อนว่า “การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล”

- บอกความรู้สึกประกอบเหตุผล “ฉันไม่สบายใจเลยที่เธอขอมืออะไรกันกับฉัน ถ้าแม่รู้แม่ของเราคงเสียใจมาก”
- ขอปฏิเสธ/ไม่เปิดโอกาสให้เป็นใจ “ฉันขอไม่ไปต่อกับเธอ และคิดว่าจะหยุดเพียงแค่นี้เพื่ออนาคตของเราทั้งสองคน”
- ปฏิเสธซ้ำ/บอกลา “ฉันจะไม่ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก ขอตัวก่อนนะคะ”
- ต่อรอง/ผัดผ่อนเพื่อยืดเวลา “เราแยกกันกลับดีกว่า...เอาไว้วันหลังค่อยไปดูหนังกันใหม่ละกัน” เป็นต้น

#### 4. การตระหนักรู้ที่จะป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเรียนรู้วิธีการสวมถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง

“เรื่องเพศ” เป็นเรื่องสำคัญของวัยรุ่นที่จะเป็นจะต้องมีการพูดคุย สนทนาให้ความรู้ ในขณะเดียวกันต้องเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แสดงออกความคิดเห็น วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียโดยที่ผู้ใหญ่ควรรับฟังอย่างเข้าใจแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างจริงใจ และให้ “ทางเลือก” เสมอ...

#### ทางเลือกเพื่ออนาคตสำหรับวัยรุ่น

- การให้ความเป็นอิสระ = การมอบหน้าที่และความรับผิดชอบ
- การให้สิทธิเสรีภาพ = กำหนดขอบเขตในเบื้องต้นและขยายขอบเขตตามความสามารถในการดูแลตนเองได้ดี
- การให้อิสระทางความคิด = การหากิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อแสดงออก
- กลุ่มเพื่อนและเพื่อนสนิท = การพูดคุย การยอมรับ และกำหนดขอบเขตของปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสมตามวัย
- การระบายความโกรธ = การจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม และมีอารมณ์ขัน
- การรอคอย และยับยั้งชั่งใจ = การป้องกันตนเอง และทางเลือก เป็นต้น

#### เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศแล้วจะทำไมงี้???

ให้ 3ส. เป็นทางออก

ส.สวรรค์ ความต้องการทางเพศเป็นเรื่องปกติ สามารถสำเร็จความใคร่ได้ด้วยตนเอง

ส.สร้างสรรค์ ทำกิจกรรมต่างๆ ที่สร้างสรรค์แทน เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา เล่นเน็ต แชทกับเพื่อน ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ

ส.สัมพันธ์ลึกซึ้ง หากจะมีเพศสัมพันธ์ให้ใช้ถุงยางอนามัยเท่านั้น

#### แล้วเมื่อไหร่จึงจะมีเซ็กส์ได้?? คำตอบมีแค่ 2 อย่างเท่านั้น

1. มีเซ็กส์เมื่อพร้อม (รับผิดชอบ) แล้ว...อะไรคือ พร้อม (รับผิดชอบ)
  - วุฒิภาวะ คือ มีความสามารถยับยั้งชั่งใจ การควบคุมอารมณ์และความต้องการของตัวเอง
  - รักแท้ พิสูจน์ได้ด้วยเวลา รู้จักคบหาดูแลกันนานๆ จนแน่ใจเป็นรักเดียวใจเดียว
  - มีความรับผิดชอบต่อชีวิตตนเองได้แล้ว เช่น มีอาชีพและรายได้เป็นของตนเอง
  - ครอบครัวของแต่ละฝ่ายให้การยอมรับ
2. มีเซ็กส์เมื่อแต่งงาน

## กำหนดการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์สื่อของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

- LSP Animations: กำหนดเผยแพร่ 31 ต.ค. 58 trailer , 7-8 พ.ย. 58 เรื่องที่1 ฉลาดรัก รู้จักป้องกัน และ 17-18 พ.ย. 58 เรื่องที่ 2 แม่วัยรุ่น และ 7-8 ม.ค. 59 เรื่องที่ 3 เกมล่าท้าอนาคต
- เริ่มประชาสัมพันธ์ LSP Music Awards ที่ [www.thaiclinic.com/doctorroom](http://www.thaiclinic.com/doctorroom)

## ที่มา

- วัยรุ่นฉลาดรัก...รู้จักเลือก, สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2558.
- การทบทวนองค์ความรู้: การตั้งครรภในวัยรุ่น, กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต, 2554.
- แม่วัยใส ความท้าทายการตั้งครรภในวัยรุ่น, กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย, 2556.
- การตั้งครรภในวัยรุ่น: ความท้าทาย, กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต, 2556.