

## การศึกษาเปรียบเทียบภาวะซึมเศร้าของเด็กอัจฉริยะและเด็กปกติ

เด็กอัจฉริยะมีภาวะซึมเศร้ามากกว่าเด็กปกติเพราะความคาดหวังเป็นที่หนึ่ง จากการวิจัยพบว่าในกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กอัจฉริยะ 40 คนอายุ 9 -12 ปี จากโรงเรียนไผท และเด็กปกติ 40 คนได้ทำแบบทดสอบภาวะซึมเศร้า CDIและเก็บน้ำลายเพื่อวัดระดับ cortisol ผลการศึกษา พบภาวะซึมเศร้าในเด็กอัจฉริยะ 37.5% และพบภาวะซึมเศร้าในเด็กปกติ 27.5 % จะเห็นว่า เด็กอัจฉริยะ มีภาวะซึมเศร้ามากกว่า เด็กปกติ ผู้ปกครองเด็กอัจฉริยะจึงควรลดความคาดหวังที่จะให้เด็กต้องเป็นที่หนึ่งตลอดเวลา แต่ควรหันกลับมาเน้นสุขภาพจิตที่ดีของเด็ก โดยเน้นความตั้งใจ ความรับผิดชอบ การทำการบ้าน และอ่านหนังสือทุกวัน โดยผลการเรียนออกมาเป็นอย่างไร ก็ฝึกในเรื่องของการยอมรับ ฝึกในเรื่องของความผิดหวังทั้งของเด็กและผู้ปกครอง ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันต่อความผิดหวังในอนาคตต่อไป ส่วนการวัดระดับคอร์ติซอล ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ใช้วัดความซึมเศร้า ไม่พบว่ามี ความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แปลความหมายได้ว่า ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นยังไม่มากพอที่จะกระทบ ต่อระดับคอร์ติซอลภายในร่างกาย จึงควรเร่งป้องกันและสร้างเสริมสุขภาพจิต ก่อน จะสายเกินไป ในเด็ก เรียนเก่ง (gifted child) โดยการส่งเสริมสุขภาพจิต ออกกำลังกาย เล่นโยคะ ดนตรี และมีกัลยาณมิตรที่จะคอยปรับทุกข์ด้วย ลดความคาดหวังของพ่อแม่ลง และฝึกเรื่องความภูมิใจและ การยอมรับผลการเรียนที่ตนเองทำดีที่สุดในแต่ละวันแล้ว