

เด็กติดเกม

GAMING DISORDER

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

การเล่นเกมนั้นมีประโยชน์เมื่อเล่นอย่างพอดี ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ช่วยเพิ่มพูนทักษะการแก้ไขปัญหา การวางแผนกลยุทธ์ แต่เมื่อเล่นไปนาน ๆ หรือหมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกมมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อ ทั้งต่อสุขภาพ ร่างกาย และสุขภาพจิต

องค์การอนามัยโลกได้จัดให้การติดเกมเป็นโรคทางจิตเวชชนิดหนึ่ง เรียกว่า “Gaming Disorder” ตามเกณฑ์สากลในการจำแนกโรค ฉบับที่ 11 (11th revision of the International Classification of Diseases) โดยให้นิยามว่า เป็นรูปแบบของพฤติกรรมการเล่นเกมที่ผู้เล่นไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ต้องเล่นอย่างต่อเนื่องและระยะเวลาการเล่นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่สนใจทำกิจกรรมอื่น และยังคงเล่นต่อไปแม้จะมีผลกระทบทางด้านลบตามมา ส่งผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบหลัก ทั้งเรื่องส่วนตัว ครอบครัว สังคม การเรียน และการทำงาน มีพฤติกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลายาวนานอย่างน้อย 12 เดือน

การติดเกมในปัจจุบัน ไม่ได้เกิดเฉพาะในเด็กและวัยรุ่นเท่านั้น แต่ลุกลามไปถึงกลุ่มวัยผู้ใหญ่ และวัยทำงาน เด็กวัยรุ่นช่วงอายุ 13-15 ปี มีความเสี่ยงต่อการติดเกมสูงสุด อย่างไรก็ตาม ปัญหาการติดเกมในเด็กเล็กก็มีความน่าเป็นห่วงมากกว่า เนื่องจากเป็นวัยที่การพัฒนาของสมองยังไม่สมบูรณ์ ซึ่งส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมที่ยังซ้บซึ้งใจ ความรับผิดชอบที่ดี และพัฒนาการในทุกด้าน

การฝึกให้เด็กมีวินัย รู้จักควบคุมตนเองและควบคุมเวลาที่ใช้ในการเล่น เกม การส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่สร้างสรรค์โดยเฉพาะเวลาหลังเลิกเรียน และช่วยพัฒนาให้เด็กมีอารมณ์ดี จะช่วยป้องกันและแก้ไขการติดเกมได้

ลักษณะของเด็กติดเกม

เด็กติดเกม มักมีอาการแสวงหาการเล่น ชินชากับการเล่น จนขาดการเล่นไม่ได้ จะมีอาการได้ตั้งแต่ระดับน้อย จนถึงรุนแรง ซึ่งมีลักษณะดังนี้

- 1) แสวงหาการเล่น ไม่สามารถควบคุมตัวเองให้เล่นเกมในเวลาที่กำหนด ใช้เวลาในการเล่นติดต่อกันหลายชั่วโมง เล่นเกมทุกเวลาที่ว่าง
- 2) ชินชากับการเล่น ต้องเล่นนานขึ้นเรื่อย ๆ จึงจะสนุกเป็นที่พอใจ จากเดิมไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน บางคนเล่นข้ามวันข้ามคืน ไม่หลับไม่นอน
- 3) หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่น จะมีปฏิกิริยาต่อต้าน หงุดหงิดไม่พอใจ ก้าวร้าว อาละวาด จนถึงขั้นทำลายข้าวของ ทำร้ายพ่อแม่ ผู้จะฆ่าตัวตาย
- 4) ส่งผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบหลัก เช่น ไม่สนใจการเรียน ไม่สนใจทำการบ้าน ไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ผลการเรียนถดถอย ละเลยการเข้าสังคม หรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ความสัมพันธ์กับคนรอบข้างแย่งลง
- 5) ปัญหาพฤติกรรมอื่น ๆ ที่พบร่วมด้วย เช่น โกหก ลักขโมย ดื้อต่อต้าน หนีเรียน ทะเลาะวิวาท ฯลฯ

ผลกระทบ

การติดเกมส่งผลกระทบได้ ทั้งต่อสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต รวมถึงผลกระทบต่อหน้าที่ความรับผิดชอบหลัก ทั้งเรื่องส่วนตัว ครอบครัว สังคม การเรียน และการทำงาน ดังนี้

ผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย

ผู้ที่ติดเกมมักใช้สายตามากในการจ้องหน้าจอ ทำให้ดวงตาเกิดความอ่อนล้า ตาพร่ามัว ตาแห้ง นิ่งอยู่กับที่เป็นเวลานานทำให้มีอาการปวดเมื่อยตามตัว คอ ไหล่ และข้อมือ ขาดการออกกำลังกาย อากาศขาดน้ำและขาดสารอาหาร ตลอดจนได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสม ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลัง ซึ่งประกอบด้วยน้ำตาลและคาเฟอีนมากเกินไป

ผลกระทบต่อสุขภาพจิต

ผู้ที่ติดเกมมักเก็บตัวอยู่ในบ้าน แยกตัวออกจากคนอื่น นำไปสู่โรคทางจิตเวชต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ซึมเศร้า กลัวการออกจากบ้าน กลัวที่ชุมชน และมีแนวโน้มที่จะติดสารเสพติดอื่น ๆ รวมถึงปัญหาทางพฤติกรรม ในกรณีที่รุนแรงอาจถึงขั้นทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น

ผู้ที่ติดเกมต้องจ้องแสงสีฟ้าจากหน้าจอ ส่งผลให้สมองคิดว่าเป็นเวลากลางวัน มีผลกระทบต่อการผลิตสารเมลาโทนินที่ควบคุมการนอน จึงทำให้นอนหลับได้ยาก และมีปัญหาการนอนหลับไม่เพียงพอ

ผลกระทบต่อความสัมพันธ์

ผู้ที่ติดเกมจะมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบตัวน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาในความสัมพันธ์กับคนรอบตัว ไม่ว่าจะเป็นครอบครัว เพื่อนฝูง

ผลกระทบต่อการศึกษา

ผู้ที่ติดเกมจะขาดสมาธิในการเรียน เพราะคิดถึงแต่เรื่องการเล่นเกมนานเกินไป ส่งผลให้ไม่มีใจจดจ่อกับเนื้อหาที่เรียน ไม่มีความสุขกับการเรียน ทำให้ไม่สนใจทำการบ้าน ไม่รับผิดชอบงานที่ได้รับมอบหมาย ผลการเรียนถดถอย จนอาจถึงขั้นต้องออกจากโรงเรียน

สาเหตุของการติดเกม

สาเหตุที่ทำให้เด็กติดเกม เป็นผลจากหลายปัจจัยร่วมกัน ซึ่งในเด็กแต่ละคนก็มีสาเหตุแตกต่างกันไป งานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า เด็กที่มีความรู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองต่ำ มีปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว มีเพื่อนที่ติดเกม เป็นปัจจัยที่ทำให้ติดเกมสูงขึ้น ปัจจัยที่พบว่าทำให้เด็กติดเกม มีดังนี้

1) ปัจจัยในตัวเด็กเอง

เด็กกลุ่มเปราะบางมีความเสี่ยงต่อการติดเกมมากกว่าเด็กทั่วไป เช่น เด็กที่เป็นสมาธิสั้น เด็กที่บกพร่องทางการเรียนรู้ เด็กที่มีปัญหาการเรียน เด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ ซึมเศร้า หรือวิตกกังวล เด็กที่ขาดทักษะทางสังคม ปรับตัวเข้ากับเพื่อนไม่ได้ ฯลฯ

2) ปัจจัยทางครอบครัว

การติดเกมมักพบได้บ่อยในครอบครัวที่มีลักษณะการเลี้ยงดูแบบตามใจ ขาดการฝึกให้เด็กมีวินัยในตนเอง ขาดกฎกติกาในบ้าน ไม่ทำโทษเมื่อเด็กกระทำความผิด ส่งผลให้เด็กขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดวินัยในตนเอง

ความสัมพันธ์ในครอบครัว มีลักษณะที่สมาชิกในครอบครัวต่างคนต่างอยู่ ไม่มีกิจกรรมร่วมกัน ทำให้เด็กเกิดความเหงา ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความเบื่อหน่าย เด็กจึงต้องแสวงหากิจกรรมอื่นทำเพื่อความสนุกสนาน ซึ่งมักไม่มีทางเลือกอื่นนอกจากการเล่นเกมนั่นเอง

พ่อแม่ที่ไม่มีเวลาดูแลลูก มักรู้สึกพึงพอใจที่จะใช้เกมเป็นเสมือนพี่เลี้ยงคอยดูแลเด็กแทนตนเอง ไม่เห็นความจำเป็นที่จะต้องจำกัดเวลาในการเล่นของเด็ก

3) ปัจจัยทางสังคม

สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วในยุคดิจิทัล การเข้าถึงเกมสะดวกขึ้น เล่นได้ทุกที่ ทุกเวลา มีความเสมือนจริง มีพลังปลุกเร้าความตื่นตัวให้เกิดขึ้นในตัวเด็กอย่างรุนแรง ในขณะที่เด็กขาดพื้นที่กิจกรรมบนโลกจริง ที่จะได้ใช้ประโยชน์สำหรับการเรียนรู้ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา หรืองานอดิเรก การเล่นเกมจึงเป็นเสมือนทางออกเพื่อความเพลิดเพลินสำหรับเด็ก

กลุ่มเพื่อนก็มีอิทธิพลสูงต่อการติดเกม เนื่องจากเกมส่วนใหญ่ในปัจจุบันจะเล่นกันเป็นทีม จึงมีการชักชวนกันเล่นเกม โหม่งหน้ากอดกันให้ต้องเล่น และเด็กเล่นเกมเพื่อให้เพื่อนยอมรับเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

4) ปัจจัยจากเกม

เกมในยุคปัจจุบันมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ภาพและเสียงเสมือนจริง เนื้อหาติดตาม มีความหลากหลายให้เลือกตามความสนใจของแต่ละคน พัฒนาให้สามารถเล่นได้บนอุปกรณ์ที่หลากหลาย ได้แก่ คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต โทรศัพท์มือถือ ทำให้สามารถเล่นได้ทุกที่ทุกเวลา

ผู้พัฒนายังมีวิธีการที่ทำให้ผู้เล่นรู้สึกสนุกสนาน และอยากเล่นเกมตลอดเวลา ถ้าหยุดพักจะรู้สึกเสียโอกาส และเสียเปรียบผู้เล่นคนอื่น ทำให้ผู้เล่นรู้สึกว่าตนเองเก่งและประสบความสำเร็จ เกิดความภูมิใจ รู้สึกเป็นผู้นำ ได้รับการยอมรับ ซึ่งในชีวิตจริงอาจไม่ค่อยได้รับสิ่งเหล่านี้

ในอดีตต้องเสียเงินเพื่อซื้อเกมมาเล่น ปัจจุบันเกมส่วนใหญ่เปิดให้เล่นได้ฟรี แต่ถ้าจะซื้อไอเท็มหรือสกินค่อยจ่ายเงิน และบางเกมเล่นแล้วยังได้เงินหรือรางวัลอีกด้วย ซึ่งอาจได้รับเป็นเงินสด เหรียญคริปโต หรือสิทธิพิเศษต่าง ๆ รวมถึงสามารถซื้อขายแลกเปลี่ยนไอเท็มในเกมได้

แนวทางป้องกันและแก้ไข

การทำความเข้าใจเด็กที่ติดเกม หาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น และแก้ไขปัญหาร่วมกันกับเด็ก ก็จะทำให้สามารถช่วยให้เด็กกลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติได้ไม่ยาก และสิ่งสำคัญที่สุด คือการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้น แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหา มีดังนี้

- 1) ทำความตกลงเรื่องกฎกติกาในการเล่นล่วงหน้าก่อนที่จะอนุญาตให้เด็กเล่นเกม โดยให้เด็กมีส่วนร่วม และมีการกำหนดรายละเอียดที่ชัดเจน เช่น เล่นเกมในวันใดบ้าง ช่วงเวลาใด เล่นได้ครั้งละไม่เกินกี่ชั่วโมง ตั้งแต่เวลาใดถึงเวลาใด ก่อนจะเล่นต้องทำอะไรให้เสร็จเรียบร้อยก่อนบ้าง หากผิดกติกาจะมีบทลงโทษอย่างไร ฯลฯ
- 2) คอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกมควรตั้งไว้ในสถานที่โล่ง มีคนเดินผ่านไปมาบ่อย ไม่ควรตั้งไว้ในห้องนอนหรือห้องที่ปิดมิดชิด เพื่อให้ผู้ปกครองจะได้ติดตามเฝ้าดูได้ และเป็นการป้องกันมิให้เด็กเก็บตัว หรือแอบเล่นทั้งคืน
- 3) ควรมีนาฬิกาขนาดใหญ่วางไว้หน้าคอมพิวเตอร์หรือเครื่องเล่นเกม หรือในตำแหน่งที่เด็กสามารถมองเห็นได้ชัดเจน
- 4) มีกิจกรรมที่ทำร่วมกันในครอบครัว จัดทำกิจกรรมที่สนุกสนานและสร้างสรรค์อย่างอื่นให้เด็กทำ โดยเฉพาะหลังเวลาเลิกเรียน หรือพาเด็กออกนอกบ้านเพื่อไปทำกิจกรรมที่เด็กชอบ เช่น ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ

- 5) พ่อแม่ควรร่วมเล่นเกมกับเด็กด้วย เพื่อทำความรู้จักกับเกมที่เด็กชอบเล่น หากพบว่าเป็นเกมที่ ไม่เหมาะสม หรือเกมที่ ใช้ความรุนแรง พยายามเบี่ยงเบนให้เด็กสนใจเกมอื่นแทน
- 6) สอนให้เด็กรู้จักการแบ่งเวลาสำหรับการเล่นเกมและทำกิจกรรมอื่น ๆ รู้จักใช้เวลาอย่างเหมาะสม
- 7) ให้คำชมเชยแก่เด็ก เมื่อเด็กสามารถรักษาเวลาการเล่นได้ตามที่กำหนด
- 8) หากเด็กไม่รักษากฎกติกาตามที่ตกลงกันไว้ ควรแสดงท่าทีจริงจัง หนักแน่น ยืนยันตามกฎกติกา หลีกเลี่ยงการ บ่น ตำหนิ ใช้อารมณ์ หรือถ้อยคำรุนแรง
- 9) หากเด็กติดเกมระดับรุนแรง พยายามแก้ไขเต็มที่แล้วไม่ได้ผล ควรปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง

ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, วิมลรัตน์ วันเพ็ญ, ศศกร วิชัย, พัชรินทร์ อรุณเรือง, จันทร์ชนก โยอินชัชวาล, ธนโชติ เทียมแสง และคณะ. (2556). รายงานการวิจัย การสำรวจสถานการณ์ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงและการติดเกมในนักเรียน โรงเรียนนำร่องระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต.

ประกายเพชร สุเกษ, สุธรรม นันทมงคลชัย และ มณฑนา ดำรงค์ศักดิ์. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ในนักเรียนระดับชั้น ประถมศึกษา. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 42(1): 66-77

วรุณา กลกิจโกวินท์, ชัยพร วิศิษฐ์พงศ์อารีย์, พิสาสน์ เตชะเกษม, ชาญวิทย์ พรนภดล และ บุษบา สุภวัฒน์ธนบดี. (2558). การติดเกมคอมพิวเตอร์ ปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันของเด็กนักเรียน ในเขตดุสิต กรุงเทพมหานคร. วชิรเวชสาร, 59(3): 1-13.

ศิริไชย หงส์สงวนศรี และ พนม เกตุมาน. (2549). Game addiction: The crisis and solution. ใน: สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, บรรณาธิการ. รู้ทันปัญหายุัยรุ่นยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ปิยอนต์ เอ็นเตอร์ไพรซ์; 125-38.

American Psychiatric Association. (2018). **Internet gaming**. [Online]. Available URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

Wang Q, Ren H, Long J, Liu Y, and Liu T. (2019). Research progress and debates on gaming disorder. **Gen Psychiatr**, 32(3): e100071.

World Health Organization. (2020). **Addictive behaviours: Gaming disorder**. [Online]. Available URL: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



www.happyhomeclinic.com

ทวีศักดิ์ สิริรัตนเรขา. (2565). **เด็กติดเกม**. [Online]. Available URL: <https://www.happyhomeclinic.com/mh13-gaming-disorder.html>

(บทความต้นฉบับ: พฤษภาคม 2565)