

เด็กติดจอ ช่วยเหลืออย่างไร

SCREEN ADDICTION

นายแพทย์ทวีศักดิ์ ลีรัตนเรขา ... จิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

“ภาวะติดจอ” (screen addiction) หรืออาจเรียกว่า “ติดเทคโนโลยี” “ติดดิจิทัล” หรือ “ติดอินเทอร์เน็ต” หมายถึง ภาวะที่มีการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์มากเกินไป เช่น สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ก จนส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น อดนอน ขาดสมาธิในการเรียนหรือการทำงาน ขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ประจำวัน รู้สึกหงุดหงิด กระทบกระชวย เมื่อไม่ได้ใช้อุปกรณ์เหล่านี้ และมีผลกระทบต่อการเรียน การทำงาน หรือความสัมพันธ์

ในยุคที่มีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็ว การมีกิจกรรมบนหน้าจอของอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การใช้งานบนหน้าจอมีประโยชน์เมื่อใช้อย่างพอดี ทำให้เกิดความเพลิดเพลิน สนุกสนาน ช่วยเพิ่มพูนความรู้ เพิ่มพูนทักษะการแก้ไขปัญหา การวางแผนกลยุทธ์ แต่เมื่อใช้ไปนาน ๆ หรือหมกมุ่นมากเกินไป จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพร่างกาย และสุขภาพจิต

งานวิจัยส่วนใหญ่พบตรงกันว่า มีภาวะติดจอในปริมาณที่สูงขึ้น ซึ่งเกิดได้จากหลายปัจจัยร่วมกัน ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล การศึกษา สังคม และวัฒนธรรม ยังมีปัญหาอื่นร่วมด้วย ยิ่งทำให้การดูแลช่วยเหลือยากลำบากขึ้น การอยู่กับหน้าจอมากเกินไป ส่งผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ปวดตา ปวดศีรษะ เป็นต้น และผลเสียต่อสุขภาพจิต เช่น นอนไม่หลับ วิตกกังวล ซึมเศร้า ขาดสมาธิ มีปัญหาด้านสัมพันธ์ภาพกับครอบครัว หลีกหนีสังคม เป็นต้น

กิจกรรมบนหน้าจอ

กิจกรรมบนหน้าจอของเด็กในปัจจุบัน มักมีความหลากหลายในการใช้งาน ได้แก่

- เล่นเกมออนไลน์
- ดูหนัง ฟังเพลง หรือรายการต่าง ๆ บนยูทูป (YouTube) หรือแพลตฟอร์มสตรีมมิ่ง (streaming platforms)
- ใช้สื่อสังคมออนไลน์ (social media)
- ท่องอินเทอร์เน็ต (browsing the internet)
- ใช้แอปการศึกษา (educational apps)
- ส่งข้อความคุยกับเพื่อน (texting or messaging)
- เรียนออนไลน์ (online classes or remote learning)

ถึงแม้ว่าสื่อสังคมออนไลน์จะมีการกำหนดอายุขั้นต่ำในการเข้าใช้งาน เช่น Facebook กำหนดไว้ที่อายุ 13 ปี และ TikTok กำหนดไว้ที่ 16 ปี หรือ 13 ปี ถ้าได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง แต่เนื่องจากไม่ใช่กฎหมายบังคับ จึงมีการละเมิดข้อกำหนดนี้ให้เห็นโดยทั่วไป บางครั้งผู้ใหญ่เองก็เป็นคนนำพาเด็กสู่แพลตฟอร์มเหล่านี้โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

เด็กทารกน้อยกว่า 6 เดือน ไม่ควรมีกิจกรรมบนหน้าจอเลย เด็กที่อายุไม่เกิน 2 ปี ควรใช้อย่างจำกัด เฉพาะกรณีที่เป็นการเล่นรูปภาพ วิดีโอ โต้ตอบกันกับคนในครอบครัวเท่านั้น เด็กที่อายุไม่เกิน 5 ปี ไม่ควรให้ใช้เกินวันละ 1 ชั่วโมง ในเด็กที่อายุมากกว่านั้น เป็นการตกลงกฎกติกาในการใช้งานร่วมกัน

ลักษณะของการติดจอ

เด็กติดจอ มักมีอาการแสวงหาการอยู่กับหน้าจออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ได้ก็ได้อื่นๆ ชินชากับมัน จนขาดไม่ได้ จะมีอาการได้ตั้งแต่ระดับน้อย จนถึงรุนแรง ซึ่งมีอาการหลัก ดังนี้

1. แสวงหา (Cravings) มีความต้องการใช้อย่างมาก ทุกครั้งที่เห็น ทุกเวลาที่ว่าง หรือแม้กระทั่งในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นอยู่
2. ชินชา (Tolerance) ชินชาจนต้องใช้เวลามากขึ้นกว่าเดิมถึงจะพึงพอใจ จากเดิมไม่กี่ชั่วโมงต่อวัน เพิ่มเป็นหลายชั่วโมงต่อวัน ข้ามวันข้ามคืน ไม่หลับไม่นอน
3. ขาดไม่ได้ (Withdrawal) เมื่อไม่ได้ใช้ จะมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ค่อนข้างมาก รู้สึกหงุดหงิด กระทบกระวายเป็นเสียใจ หากถูกบังคับให้เลิกหรือหยุดเล่น จะมีปฏิกิริยาต่อต้าน ก้าวร้าว อาละวาด จนถึงขั้นทำลายข้าวของ ทำร้ายพ่อแม่ ชู่จะฆ่าตัวตาย

อาการดังกล่าวคล้ายกับผู้ที่ติดสารเสพติด แต่มีความแตกต่างตรงที่ไม่ได้เป็นผลโดยตรงจากสารเคมี แต่ก็ถือว่าหน้าจอเป็นสิ่งเสพติดประเภทหนึ่งได้

เมื่อมีการใช้งานหน้าจอมากเกินไปจนเริ่มเป็นปัญหา เราจะสามารถสังเกตสัญญาณเตือนเหล่านี้ได้ด้วยตนเอง

1. ควบคุมชีวิตประจำวัน ทั้งเรื่องการเรียนรู้ และการทำงาน
2. ความสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้างแย่งลง
3. อยากอยู่ใกล้จอตลอดเวลา
4. กระทั่งต่อการนอน
5. ทำให้รู้สึกวิตกกังวล ไม่มีความสุข

เหตุปัจจัยของการติดจอ

เหตุปัจจัยที่ทำให้เด็กติดจอ หรืออยู่กับหน้าจอมากเกินไป มีหลากหลายแตกต่างกันไปในเด็กแต่ละคน ดังนี้

- 1) รางวัลและความสำเร็จ (rewards and achievement) พบว่า เกมออนไลน์ส่วนใหญ่ออกแบบเพื่อดึงดูดคนเข้าเล่นเกม มักใช้วิธีให้รางวัลบ่อย ๆ เช่น แต้ม (points) ระดับ (levels) และไอเทม (items) เพื่อเป็นแรงเสริมให้เด็กรู้สึกพึงพอใจ
- 2) พร้อมเข้าถึงตลอดเวลา (availability) อินเทอร์เน็ตทำให้สามารถเข้าถึงทุกอย่างบนโลกออนไลน์ได้ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง และ 7 วัน
- 3) ขาดการควบคุมจากผู้ปกครอง (lack of parental monitoring) เด็กที่ใช้เวลาบนหน้าจอมากเกินไป ส่วนหนึ่งเกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจในการกำหนดเวลาและข้อตกลงในการใช้งานของผู้ปกครอง
- 4) หลีกหนีจากโลกความจริง (escape from reality) เด็กมักมีกิจกรรมอยู่กับหน้าจอ เช่น เกมออนไลน์ เพื่อหลีกหนีจากปัญหา หรือความเครียดต่าง ๆ ที่พบเจอในชีวิตจริง เช่น ปัญหาการเรียน ความขัดแย้งในครอบครัว
- 5) สร้างสังคมเสมือน (socialization) เด็กที่มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับเพื่อน หรือสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น มักใช้สังคมออนไลน์ หรือเกมออนไลน์ เพื่อชดเชยสิ่งที่ขาดหายในโลกความเป็นจริง

แนวทางดูแลช่วยเหลือ

การทำความเข้าใจกับเด็ก กำหนดกฎกติกาที่ชัดเจน หาเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น และแก้ไขปัญหาร่วมกัน จะทำให้สามารถช่วยให้เด็กกลับมาดำเนินชีวิตอย่างปกติได้ไม่ยาก และสิ่งสำคัญที่สุด คือการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาขึ้น แนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหามี 5 ประการ ดังนี้

1. พ่อแม่เป็นแบบอย่างที่ดีของลูก (Modeling) ทั้งนี้รวมถึงผู้ใหญ่ทุกคนในบ้านด้วย ลูกมักเริ่มอยากดูหน้าจอจากพ่อแม่ เมื่อพ่อแม่ใช้โทรศัพท์ ลูกก็สนใจ อยากรู้ อยากเห็นบ้าง บางครั้งพ่อแม่ก็ใช้หน้าจอต่าง ๆ ช่วยในการเลี้ยงลูก เพื่อให้พี่น้องกินข้าวได้นาน ไม่ร้องแง หรือไม่ชวนวุ่นวาย ดังนั้น เมื่อพ่อแม่อยู่กับลูก ไม่ควรหยิบโทรศัพท์ออกมา ใช้เฉพาะตอนที่ลูกไปโรงเรียนหรือนอนหลับ
2. กำหนดกฎกติกาในการใช้งานบนหน้าจอให้ชัดเจน (set limits in screen time) และมีมาตรการในการจัดการเมื่อไม่เป็นไปตามที่ตกลงกันไว้ ซึ่งครอบคลุมถึงการกำหนด วัน และช่วงเวลา ที่สามารถใช้งานได้ อะไรใช้ได้ทุกวัน อะไรใช้ได้เฉพาะวันหยุด ให้ใช้ได้ถึงเวลาที่มอง ใช้ทำอะไรได้บ้าง ถ้าไม่ชัดเจนก็จะจัดการได้ยาก เช่น ถ้ากำหนดแค่ทำการบ้านเสร็จค่อยเล่นได้ เด็กก็มักจะรีบทำแบบไม่ตั้งใจ หรือบอกว่าไม่มีการบ้าน หรือการบ้านเสร็จแล้วทั้ง ๆ ที่ยังไม่เสร็จ ซึ่งอาจทำให้ใช้งานบนหน้าจอมากเกินไป หรือนอนดึกเกินไปได้
3. กำหนดพื้นที่ที่ไม่ให้ใช้หน้าจอ (screen-free locations) เช่น ไม่ให้ใช้คอมพิวเตอร์ หรือแท็บเล็ตในห้องนอน ให้ใช้ได้เฉพาะในห้องนั่งเล่น หรือห้องทำงานเท่านั้น หรือกำหนดร่วมกับช่วงเวลาด้วย เช่น หลัง 2 ทุ่ม ให้เก็บมือถือไว้ในลิ้นชัก ไม่นำออกมาใช้งานในห้องนอน อุปกรณ์ใดไม่อนุญาตให้นำไปใช้งานที่โรงเรียนควรระบุให้ชัดเจน หรือจะมีข้อยกเว้นในกรณีใดบ้าง เป็นต้น
4. ชักชวนให้ทำกิจกรรมที่ไม่ต้องอยู่กับหน้าจอ (screen-free activities) เช่น ออกไปเล่นกับเพื่อน วิ่งเล่น ออกกำลังกาย อ่านหนังสือ วาดรูป ร้องเพลง ทำ DIY หรืองานอดิเรกอื่น ๆ ที่เด็กสนใจ
5. ถ้าจัดการไม่ได้แล้ว และติดจนเสียการควบคุม ก็จำเป็นต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญในชั้นถัดไป เช่น ปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่น

เมื่อสามารถจัดการปัญหาการติดจอของเด็กได้ ก็จะช่วยให้เด็กมีสุขภาพที่ดี กลับมาเรียนรู้ได้เหมาะสมตามวัย มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

เอกสารอ้างอิง

American Psychiatric Association. (2018). **Internet gaming**. from <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>

Lozano-Blasco, R., Latorre-Martínez, M. P. and Cortés-Pascual, A. (2022). Screen addicts: A meta-analysis of internet addiction in adolescence. **Children and Youth Services Review**. 135(106373).

Niblett, H. (2020). **Guide to screen addictions and responsible digital use**. from <https://gdc.unicef.org/resource/guide-screen-addictions-and-responsible-digital-use>

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

บทความทั้งหมดยินดีให้นำไป เผยแพร่เพื่อความรู้ได้ โดยกรุณาอ้างอิงแหล่งที่มา



ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. (2566). **เด็กติดจอ ช่วยเหลืออย่างไร**. จาก <https://www.happyhomeclinic.com/mh14-screen-addiction.html>

(บทความต้นฉบับ: มกราคม 2566)