

การติดเกมของเด็ก เป็นอาการป่วยจริงหรือ?

ท่านทราบหรือไม่ว่า ในปัจจุบันนี้ โรคติดเกม หรือการเสพติดเกม องค์การอนามัยโลก (WHO) ประกาศให้เป็นหนึ่งโรคทางจิตเวชรุนแรง และต้องได้รับการบำบัดรักษา เช่นเดียวกับโรคอื่น ๆ เป็นโรคที่เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการพัฒนาสมอง พัฒนาการ และพฤติกรรมของเด็ก พฤติกรรมเสพติดเกม เป็นปัญหาจิตเวชเด็กและวัยรุ่นที่พบบ่อยในเด็กและเยาวชน อายุระหว่าง ๖ - ๑๘ ปี มีความสัมพันธ์กับชนิดของเกมประเภทต่อสู้ออนไลน์แบบมีผู้ลงแข่งเป็นทีมเป็นหลัก และเกิดโรคร่วมทางจิตเวช เช่น โรคสมาธิสั้น วิตกกังวล ซึมเศร้า อารมณ์แปรปรวน โรคติดสารเสพติด โรคจิต และโรคลมชัก

โดยเฉลี่ยเด็กและวัยรุ่นจะใช้เวลาเล่นเกมวัน ๕ ชม.ต่อวัน และเล่นเกมแข่งขันต่อสู้ออนไลน์ ๑ ถึง ๔ เกมสลับกันไป ซึ่งเกินระดับความปลอดภัยในการเล่นเกม ๙ ชั่วโมง /ต่อสัปดาห์ เมื่อให้เด็กเล่นเกม มักจะแสดงอาการหงุดหงิด ก้าวร้าว และมักจะไม่ทำหน้าที่ตามความรับผิดชอบของตนเองซึ่งเกิดผลกระทบต่างๆ ตามมา ได้แก่ ปัญหาการเรียน สอบตก ไม่ยอมไปโรงเรียน ซ้ำชั้น เรียนไม่จบ หากมีการเล่นนานเกิน ๔ ชั่วโมงต่อวันขึ้นไป พบว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ ผ่านการแชทในห้องเกม ปัญหาการเติมเงิน การซื้อขายและการพนัน พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เช่น การด่าทอด้วยภาษาหยาบคาย พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย เช่น การทุบตีคนอื่น อาละวาดทำลายของ คุกคามคนใกล้ชิด รังแกกันทางสื่อสังคมออนไลน์ ใช้สารเสพติดฆ่าตัวตาย พฤติกรรมการกระทำความผิด ลักขโมยเงิน ย่องเบา เพื่อให้ได้ smartphone การข่มขู่เพื่อให้ได้เงิน และอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ในวัยรุ่น เป็นต้น

ความแตกต่างระหว่างการเล่นเกมทั่วไปกับการติดเกม ผู้ที่เล่นเกมทั่วไปจะสามารถควบคุมตัวเองได้ จะรู้จักแบ่งเวลาในการเล่นได้อย่างเหมาะสม และการเล่นเกมจะไม่รบกวนหรือส่งผลกระทบต่อกิจกรรมประจำวันแต่อย่างใด ส่วนการติดเกมนั้น ผู้ที่มีปัญหาติดเกม เล่นเกมมากจนรบกวนกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน ในความคิดจะวอกว่องอยู่กับเรื่องเกม แม้ในขณะที่ทำกิจกรรมอื่นอยู่ จะไม่มีแก่จิตแก่ใจจะทำอย่างอื่นนอกจากเล่นเกม เด็กจะมีความรู้สึอยากเล่นเกมอยู่ตลอดเวลา และถ้าหากมีสิ่งที่มาขัดขวางการเล่น เกมจะรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียว มีความกระวนกระวาย กระสับกระส่าย หากไม่ได้เล่นเกม เด็กจะไม่มีการแบ่งเวลา โดยเวลาส่วนมากจะเอาไปเล่นเกมหมด บางรายโดดเรียนไปเล่นเกมเลย หรือไม่ยอมนอนเพราะมัวแต่เล่นเกม รวมถึงไม่กินข้าวตามเวลา ไม่ออกไปสังสรรค์กับเพื่อนด้วย

ปัญหาการติดเกมเกิดจาก เด็กมีสมองที่คุ้นชินกับสิ่งที่ทำแล้วเกิดความสุข จึงทำให้มีความต้องการที่จะทำสิ่งนั้นบ่อย ๆ โดยจะส่งผลกระทบมากต่อกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เนื่องจากสมองยังพัฒนาได้ไม่เต็มที่ โดยเฉพาะสมองในส่วนของการยับยั้งชั่งใจ หรือการใช้เหตุผล เด็กในวัยนี้จึงควรรักษาศักยภาพของสมองเอาไว้ โดยการฝึกวินัยกับตัวเองให้มาก ๆ ผู้ปกครองก็มีส่วนสำคัญในการป้องกันปัญหาดังกล่าวด้วย

พ่อแม่สามารถช่วยเหลือเด็กได้ การดูแลเด็กและวัยรุ่นเพื่อป้องกันปัญหาเด็กติดเกม นั้นคือ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องพยายามฝึกให้เด็กสามารถควบคุมตัวเองได้ เช่น การตั้งกฎกติกาในเรื่องของระยะเวลาของการเล่นเกมของเด็ก กฎกติกาเรื่องของหน้าที่ความรับผิดชอบที่ต้องมาก่อนเสมอ รวมถึงการไม่ควรให้เด็กมีเครื่องเล่นเกมหรือคอมพิวเตอร์ในห้องนอนส่วนตัวของตนเอง ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ผู้ปกครองควรดูแลเอาใจใส่อย่างสม่ำเสมอ ไม่ควรปล่อยปะละเลย จนกระทั่งเกิดเป็นปัญหา เพราะจะแก้ไขได้ยาก

/-โดยทั่วไป...

โดยทั่วไปการเล่นเกมนั้นเป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความบันเทิงเท่านั้น หากใช้งานในระดับที่พอดี ก็ถือเป็นการพักผ่อนที่มีประสิทธิภาพอย่างหนึ่ง หากเด็กคนไหนสามารถแบ่งเวลาได้อย่างเหมาะสม และไม่บกพร่องต่อหน้าที่ความรับผิดชอบ การเล่นเกมก็ไม่ทำให้เกิดโทษ แต่ถ้าหากพบว่าเด็กเริ่มมีพฤติกรรมเสพติดหรือหมกมุ่นมากเกินไป อาจก่อให้เกิดปัญหาทางจิตเวชตามมา และเป็นปัญหาที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรให้ความสำคัญที่สำคัญที่สุดพ่อแม่ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการหลีกเลี่ยงหน้าจอเวลามีปฏิสัมพันธ์กับลูก ควบคุมตนเองไม่ใช้หน้าจอเกินความจำเป็น

อย่างไรก็ตาม หากสังคมร่วมมือร่วมใจช่วยกันดูแลเด็กและเยาวชนจากปัญหาการติดเกม โดยเริ่มจากสถาบันครอบครัว สอดส่องดูแลเด็ก ควบคุมการใช้เวลาเล่นเกมของเด็กและเยาวชนให้เหมาะสม ไม่มากเกินไป เพื่อให้เด็กได้รับความบันเทิงและพักผ่อนบ้าง พาเด็กไปร่วมกิจกรรมอื่นๆ กับครอบครัว ใช้เวลากับครอบครัวที่ไม่ใช่การเล่นเกมนั้น ส่วนสถาบันการศึกษาก็มีการดูแลสอดส่อง ไม่ให้เด็กใช้เวลาไปกับเกมมากเกินไป ชี้ให้เด็กและเยาวชนตระหนักรู้ และเห็นถึงโทษของการเสพติดเกม รู้เท่าทันกับการใช้เวลาและแบ่งเวลาการบริหารเวลาที่เป็นประโยชน์เพื่ออนาคตของตนเอง หากร่วมด้วยช่วยกันอย่างจริงจัง ปัญหาเด็กติดเกมจะสามารถลดลงได้ไม่มากนักน้อย พ่อแม่ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ จึงสมควรเป็นหลักสำคัญเบื้องต้น ในการป้องกันแก้ไขปัญหาเด็กติดเกม โดยแสดงตนเป็นตัวอย่างที่ดี ในการใช้อินเทอร์เน็ตหรือสื่อสังคมออนไลน์ต่างๆ อย่างถูกต้องเหมาะสมมีคุณภาพ ก่อนที่จะสายเกินไป และเมื่อเด็กเป็นโรคติดเกมแล้ว ควรพาเด็กไปรับการรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาในระยะยาว และควบคุมดูแลไม่ให้เด็กกลับไปติดเกมอีก

- อ้างอิงข้อมูล :
๑. <https://workpointtoday.com> โรคติดเกมเป็นโรคทางจิตเวช.
 ๒. Manarom.com <https://www.manarom.com> > blog การเสพติดเกม (Game Addiction). เด็กติดเกม พ่อแม่ช่วยได้.
 ๓. Mahidol University <https://www.rama.mahidol.ac.th>.
อ.พญ. จิราภรณ์ อรุณากูร กุมารแพทย์เวชศาสตร์วัยรุ่น คณะแพทยศาสตร์
โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล. “เด็กติดเกม ปัญหาพฤติกรรมที่
ต้องให้ความสำคัญ”.