

แนะนำเวลาเด็กใช้ไลน์-เฟซบุ๊ก

ไม่เกินวันละ3ชม.-หมอชี้เล่นมากเกินไปเสี่ยงสมาธิสั้น

● จิตแพทย์ย้ำคุมเข้มการใช้ไลน์-เฟซบุ๊กในกลุ่มเด็ก เล่นมากเกินไปเสี่ยงสมาธิสั้น-อารมณ์รุนแรง ไม่ควรใช้เกินวันละ 3 ชั่วโมง ควรเล่นครั้งละประมาณ 30 นาที สลับทำกิจกรรมอื่นเพื่อให้ร่างกายและสายตาได้พักผ่อน

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) กล่าวว่า ขณะนี้สถานการณ์การใช้โซเชียลมีเดีย ทั้งเฟซบุ๊ก ไลน์ ถือว่าได้รับความนิยมจากทุกกลุ่มวัย แต่ทุกคนก็ไม่ควรหมกมุ่นกับการเล่นโซเชียลมีเดีย มีทั้งคุณประโยชน์และโทษ หากมีการเล่นเฟซบุ๊ก ไลน์ มากจนเกินไปก็จะส่งผลกระทบต่อ 2 ส่วน ได้แก่ 1.เกิดการหมกมุ่นลดความสนใจในเรื่องอื่นๆ เสียโอกาสในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น จากเดิมที่จะต้องมีการสร้างปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง ด้วยการพูดคุยและทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ก็ไม่ได้ทำ เพราะมีแต่เล่นโซเชียลมีเดีย และ 2.ได้รับผลกระทบจากการได้รับข้อมูลในปริมาณที่มากเกินไป บางครั้งอาจเป็นข้อมูลที่ไม่ได้ผ่านการคัดกรอง จนทำให้เกิดภาวะเครียดได้

นอกจากนี้การเล่นเฟซบุ๊ก ไลน์ มากๆ ก็ยังมีผลกับสุขภาพอีกด้วย เพราะหากใช้งานร่างกายโดยไม่ปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อนก็จะส่งผลเสียได้ทั้งในด้านสายตาที่เมื่อใช้เพ่งกับหน้าจอจนเกินไปก็จะทำให้สายตาเกิดการเมื่อยล้า และหากเล่นโดยไม่เคลื่อนไหวร่างกาย นั่งในท่าเดิมนานๆ ก็จะเกิดการสะสมและทำให้เกิดภาวะน้ำหนักตัวเกินได้ รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กล่าวอีกว่า ปัญหาที่จะพบในระยะยาวคือ เรื่องของสัมพันธ์ภาพของคนรอบข้างที่จะเปลี่ยนไป รวมถึงเรื่องอารมณ์ โดยจากการศึกษาและการเก็บข้อมูลทั้งจากของต่างประเทศและประเทศไทยเอง พบว่าในบางรายที่เล่นโซเชียลมีเดียไม่ว่าจะเป็นเฟซบุ๊ก หรือ ไลน์ เป็นเวลานานๆ ก็จะมีปัญหา คือ มีอารมณ์ร้อน เนื่องจากใช้ชีวิตอยู่กับเทคโนโลยีที่รวดเร็วมากเกินไป มีอารมณ์รุนแรงหงุดหงิดง่าย ไม่ชอบให้คนรอบข้างมาขัดขวางเวลาในการเล่น อยากใช้เวลาอยู่กับตัวเอง

อย่างไรก็ตามในการเล่นโซเชียลมีเดียควรใช้เวลาในการเล่นเฉลี่ยไม่ควรเล่นนานเกินวันละ

3 ชั่วโมง และทางที่ดีควรเล่นครั้งละประมาณ 30 นาที หลังจากนั้นก็ไปทำกิจกรรมอื่นทำ เพื่อให้ร่างกายและสายตาได้พักผ่อน ทั้งนี้ในการกำหนดเวลาการเล่นในช่วงแรกอาจจะยังไม่ชิน แต่พอทำบ่อยๆ ร่างกายก็จะเกิดความเคยชินไปเอง

“สำหรับกลุ่มอายุที่จะต้องมีการเฝ้าระวังและควบคุมเป็นพิเศษในการใช้โซเชียลมีเดียคือ วัยเด็ก เนื่องจากยังเป็นกลุ่มวัยที่ขาดวุฒิภาวะในการแยกแยะกับสิ่งที่พบเห็นว่าจะอะไรดีหรือไม่ดี รวมถึงยังไม่มีความยับยั้งชั่งใจที่จะสามารถกำหนดเวลาในการใช้งานได้ ดังนั้นพ่อแม่ผู้ปกครองจึงควรที่จะต้องคอยควบคุม ดูแลและฝึกให้บุตรมีการใช้โซเชียลมีเดียในเวลาที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังควรสังเกตอาการของบุตรที่มีการใช้โซเชียลมีเดียตลอด หากบุตรมีอาการผิดปกติ เช่น มีความสนใจในบุคคลรอบข้างลดลง มีอารมณ์รุนแรงขึ้น ไม่มีสมาธิ เป็นต้น ควรรีบให้คำแนะนำ และมีการตั้งเงื่อนไข พร้อมทั้งกำหนดเวลาในการเล่นเพื่อป้องกันเด็กกลายเป็นคนมีสมาธิสั้นหรืออารมณ์รุนแรงจนยากที่จะควบคุมได้” พญ.พรรณพิมลกล่าว