

โรคติดเกม

รศ.ดร.ภญ. จิรภรณ์ อังวิทยาธร

ภาควิชาเภสัชเคมี คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

องค์การอนามัยโลกได้จัดให้การติดเกมเป็นโรคชนิดหนึ่ง (Gaming disorder) เป็นอาการทางจิตที่รุนแรงและต้องได้รับการบำบัดรักษาเช่นเดียวกับโรคอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นการติดเกมออนไลน์ หรือ วิดีโอเกม การเล่นเกมติดเกมแตกต่างจากการเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน หรือเล่นเป็นงานอดิเรก คือ ผลกระทบที่เกิดจากการติดเกมเป็นผลทางด้านลบ ผู้เล่นไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ต้องเล่นอย่างต่อเนื่อง และระยะเวลาการเล่นเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยไม่สนใจการทำกิจกรรมอื่น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข รายงานว่าเด็กไทยเล่นเกมออนไลน์ผ่านโทรศัพท์และอินเทอร์เน็ตเป็นอันดับ 1 ของประเทศในแถบเอเชีย ปัญหาเด็กติดเกมอยู่ในขั้นวิกฤต และทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นทุกปี

สัญญาณบ่งชี้ว่าเป็นโรคติดเกม

1. เมื่อต้องหยุดเล่นหรือถูกขัดจังหวะ จะรู้สึกโกรธ และหงุดหงิดฉุนเฉียวอย่างรุนแรง แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากขึ้นและไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้
2. แยกตัวออกจากสังคม ตัดขาดจากโลกภายนอก เลือกที่จะใช้เวลาอยู่หน้าจอมากกว่าจะมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูง
3. ละเลยการเรียน การทำงาน ตลอดจนกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ
4. คิดและหมกมุ่นอยู่แต่กับการเล่นเกม วางแผนเพื่อที่จะเอาชนะในการเล่นเกมนั้นครั้งต่อไป จะโมโหฉุนเฉียวมากถ้าเล่นเกมแพ้
5. ไม่สามารถหยุดเล่นได้ทั้ง ๆ ที่ทราบดีว่ามีผลกระทบต่อตนเองอย่างมาก พยายามและดิ้นรนอย่างมากเพื่อให้ได้เล่นเกม
6. ไม่ยอมรับความจริงว่าตนเองมีปัญหาติดเกม
7. พฤติกรรมทางด้านลบอื่น ๆ เช่น พุดโกหก หรือขโมยเงินเพื่อเอาไปเล่นเกม ไม่ยอมไปโรงเรียน หรือเล่นจนกลายเป็นการติดการพนันในที่สุด

อันตรายของโรคติดเกม

อาการเสพติดเกม ก็คล้ายกับการเสพติดยา คือก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพกายและจิตใจไม่ทางตรงก็ทางอ้อม เมื่อต้องหยุดเล่นก็จะเกิดอาการคล้ายอาการที่เกิดจากการหยุดยาเสพติด ผลเสียทางร่างกาย เช่น เมื่อต้องเฟื่องสายตาไปที่หน้าจอเป็นเวลานานๆ จะทำให้ดวงตาเกิดความอ่อนล้า ตาพร่ามัว ตาแห้ง การนั่งเล่นเกมเป็นเวลานานทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยตามตัว คอ ไหล่ และข้อมือ เกิดอาการขาดน้ำและขาดสารอาหาร หรือบางรายอาจเป็นโรคอ้วน เนื่องจากร่างกายเคลื่อนไหวน้อยลง ขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนได้รับอาหารที่ไม่เหมาะสม ดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังซึ่งส่วนใหญ่ประกอบด้วยน้ำตาลและคาเฟอีน

มากเกินไป ขาดการพักผ่อนนอนหลับ หลายคนต้องทนทุกข์ทรมานจากการอดหลับอดนอน เกมที่รุนแรง จะทำให้ผู้เล่นเคยชินกับพฤติกรรมที่รุนแรง เกิดอาการก้าวร้าวจากการที่ไม่สามารถเอาชนะเกม หรือในบางกรณีผู้เล่นสามารถเอาชนะเกมได้ทุกครั้ง แต่ชีวิตจริงไม่เหมือนกับในเกม ทำให้เกิดอาการหงุดหงิดฉุนเฉียว ส่งผลกระทบต่อหน้าที่การงานที่รับผิดชอบ ผลการเรียนเลวลง ปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เช่น เกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า โรคสมาธิสั้น ในกรณีที่รุนแรง อาจถึงขั้นทำร้ายตัวเองหรือผู้อื่น เกิดอาการวิตกกังวล ชนิดหนึ่งที่เกิดจากการออกจากบ้าน กลัวที่ชุมชน (agoraphobia) ซึ่งเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับผู้ที่แยกตัวเองออกจากสังคม

คำแนะนำและแนวทางแก้ไข

โรคติดเกมเกิดได้กับเด็กและผู้ใหญ่ ในกรณีที่เด็ก พ่อแม่หรือผู้ปกครองจะมีบทบาทสำคัญที่สุด อย่่ามองเกมที่เด็กเล่นว่าไม่เป็นพิษเป็นภัยเหมือนเป็นของเล่นชนิดหนึ่ง ควรตระหนักเสมอว่าเด็กมีโอกาสติดเกมได้เหมือนติดสิ่งเสพติด ก่อนที่จะอนุญาตให้เด็กเล่นเกม ควรมีการสัญญาและตกลงกันก่อนว่า จะต้องทำการบ้าน อ่านหนังสือ หรืออาบน้ำกินข้าวก่อนถึงจะเล่นเกมได้ จำกัดเวลาเล่นเกม เช่นเล่นได้ไม่เกินวันละ 2 ชั่วโมง เลือกประเภทเกมให้เด็กเล่น ให้รางวัลเมื่อเด็กทำตามข้อตกลงกันได้ เก็บอุปกรณ์ในการเล่นเกมนวมทั้งมือถือให้ห่างไกลจากเด็ก เบี่ยงเบนความสนใจของเด็กให้หันไปทำกิจกรรมอื่น ๆ โดยเฉพาะกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกับพ่อแม่ได้ เช่น การอ่านหนังสือหรือเล่นนิทานก่อนนอน เล่นกีฬาที่เด็กชอบ พาไปเดินเที่ยวในสวนสาธารณะ เป็นการเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับพ่อแม่ให้มากขึ้น

ผู้ใหญ่จำนวนไม่น้อยโดยเฉพาะในวัยทำงานเป็นโรคติดเกม ผู้ใหญ่ที่ติดเกมอาจจะแก้ไขได้ยากกว่าเด็ก เพราะไม่มีผู้ปกครองคอยตักเตือน โดยเฉพาะในรายที่อยู่คนเดียว แนวทางการแก้ไข เช่น จำกัดเวลาเล่นเกม แบ่งแยกเวลาการทำงานกับการเล่นเกมให้ชัดเจน ปรึกษาคนในครอบครัวหรือเพื่อนสนิทให้ช่วยคอยห้ามคอยเตือน ให้กำลังใจ หรือคอยชักชวนให้หันไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่นเล่นกีฬา ออกกำลังกาย เล่นดนตรี ใช้เวลาว่างไปทำกิจกรรมที่เป็นสาธารณประโยชน์ เช่น ช่วยดูแลผู้ป่วยในโรงพยาบาล อาสาจราจร ทำความสะอาดวัดวาอาราม ปลูกต้นไม้ ปลูกป่า อนุรักษ์สิ่งแวดล้อม เป็นต้น ในรายที่ติดเกมรุนแรงมากอาจต้องพบนักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

การเล่นเกมที่พอดี ทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายเครียด ผีตกชะ สมาธิ การตัดสินใจ การประสานการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทระหว่างมือกับตา อย่างไรก็ตาม การเล่นเกมที่ควรเล่นติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือหมกมุ่นมากเกินไปจนทำให้เกิดอาการเสพติดและเกิดผลเสียต่อสุขภาพทางกายและจิตใจ

เอกสารอ้างอิง

1. <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder>
2. <https://www.psychiatry.org/patients-families/internet-gaming>
3. <https://www.dmh.go.th/news-dmh/view.asp?id=28321>