



สำรวจตัวเอง คุณติดเกมหรือไม่?



- พอลับถึงบ้าน รีบวิ่งไปเปิดเล่นเกมก่อนอื่นในโด
- เล่นเกมติดต่อกันนานๆ คราวละ 2-3 ชั่วโมง
- เล่นเกมจนดึกดื่น ตื่นมาเล่นเกมตอนเช้ามีด
- มีแนวโน้มจะเพิ่มเวลาเล่นเกมมากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ
- ไม่พอใจเวลาใครมารบกวนขณะกำลังเล่นเกม
- ไม่พอใจเวลาถูกบอกให้เลิกหรือลดเวลาเล่นเกม
- ไม่ยอมออกไปเที่ยวนอกบ้าน กลัวเสียเวลาเล่นเกม
- ไม่ยอมช่วยทำงานบ้าน งานพิเศษ กลัวเสียเวลาเล่นเกม
- การเรียนหรือการทำงานตกลงในช่วงที่เล่นเกม
- อ่อนเพลียไม่แจ่มใสเวลาไม่ได้เล่นเกม
- ปฏิเสธสังคม คนรอบข้าง จะเล่นเกมทำเดียว
- พฤติกรรมเปลี่ยนไป เช่น ก้าวร้าว ขี้โมโห พูดคำหยาบ
- เจ็บป่วยบ่อย เช่น ปวดหัว ปวดตา
- กระทบประสาทสัมผัส อักเสป
- เพราะนั่งนานเกินไป
- มีภาพเกมในหัว เกือบตลอดเวลา

เด็กไทย
รู้เท่าทันสื่อ
ICT





หากคุณสำรวจตัวเองแล้วว่ามีอาการโหยหาอยากเล่นเกมเกือบตลอดเวลา อยากเพิ่มเวลาเล่นเกมให้มากยิ่งขึ้นเรื่อยๆ โดยตัดกิจกรรมอื่นๆ ออกไป ลดเวลาที่จะต้องทุ่มเทให้กับการเรียน การทำงาน เพื่อนๆ และครอบครัว เพื่อจะหมกตัวอยู่กับเกม มีความสุข ร่าเริงเมื่อได้เล่นเกม ในขณะที่ซึมเศร้าไม่แจ่มใส ถ้าต้องขาดการเล่นเกมไปสักวันสองวัน จนถึงไม่ไหวจนเฉียวเมื่อถูกห้ามหรือให้เลิกเล่นเกม นั่นแสดงว่าคุณติดเกมแล้วละ

หากติดเกมมากแล้ว คงจะต้องไปปรึกษาจิตแพทย์ เพื่อบำบัดรักษา



อาการติดเกมให้ทุเลาลง วิธีที่ดีกว่าได้แก่การป้องกันตั้งแต่ระดับเด็กชอบเล่นเกม ก่อนจะพัฒนาไปเป็นเด็กติดเกม

1. พ่อแม่ควรมีกิจกรรมหลากหลายให้เด็ก แทนที่จะปล่อยให้เล่นเกมอย่างเดียว โดยลำพัง
2. ควรจำกัดเวลาการเล่นเกมต่อวันเสียแต่เนิ่นๆ ปฏิบัติตามกฎหมายโดยเคร่งครัด
3. เด็กควรได้รับมอบหมายให้ช่วยงานบ้านต่างๆ ทำให้เรียบร้อยก่อนที่จะไปเล่นเกม
4. พ่อแม่ควรช่วยเลือกเกมให้เด็กเล่น หลีกเลี่ยงเกมรุนแรง เกมที่สอนให้ทำผิดศีลธรรม ฯลฯ
5. เด็กควรช่วยแชร์ค่าแพนเกม ค่าอินเทอร์เน็ต ค่าไฟ ที่เกิดจากการเล่นเกม
6. ติดตั้งเครื่องคอมพิวเตอร์ในห้องนั่งเล่นรวมของครอบครัว
7. ไม่มีจำนวนเครื่องคอมพิวเตอร์ในบ้านมากเกินไป
8. หมั่นสร้างสัมพันธภาพภายในครอบครัว เพราะเป็นเกราะป้องกันภัยที่ดีที่สุด