



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5005 ภายใน 5666
โทรศัพท์/โทรสาร 0-2258-0311

ข่าวจากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที่ 27 เดือนพฤษภาคม พ.ศ.2552 หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ได้ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

มศว ระบุแก้คนติดเกมส์ต้องใช้เวลา หน้าฝนคนยิ่งซึมเศร้า

แก้คนติดเกมส์ต้องใช้เวลา สามารถเกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัยเดือนเฝ้าระวังหน้าฝน คนเข้าสู่ภาวะซึมเศร้ามาก นำสู่การฆ่าตัวตาย

ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) กล่าวเมื่อวันที่ 27 พฤษภาคม ถึงกรณีที่ เด็กไทยติดเกมส์คอมพิวเตอร์มากขึ้นและส่งผลถึงการเรียนและการทำกิจกรรมด้าน อื่นๆ ตลอดจนถึงบางคนถูกพ่อแม่ผู้ปกครองดูหรือห้ามปรามให้เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ น้อยลง หรือบางคนอาจจะพ่ายแพ้เกมส์ในคอมพิวเตอร์ จึงคิดสั้นฆ่าตัวตายนั้น เป็น เพราะเขาอยู่ในโลกของคอมพิวเตอร์จนเกิดซาซิมและคิดว่าโลกในคอมพิวเตอร์นั้น เป็นโลกแห่งความเป็นจริง เป็นเพื่อนทำให้เขาคลายเหงาได้ เมื่อเล่นและอยู่กับ คอมพิวเตอร์นานเขาจะไม่ยอมที่จะทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัว หรือร่วมกับ เพื่อน และถ้ายังอยู่ห่างจากผู้คนมากขึ้นๆ เขาก็จะมีโลกส่วนตัวสูง อยู่คนเดียว จน เมื่อเขาต้องมีปฏิสัมพันธ์กับคนในครอบครัว หรือเพื่อนๆ ก็ทำให้เขารู้สึกว่าคุยกันคน ละภาษา พ่อแม่ญาติพี่น้องไม่เข้าใจ บ่อยครั้งที่ทำให้เขารู้สึกน้อยใจ เสียใจกับคน รอบข้าง และเมื่อทำใจไม่ได้บางคนก็คิดสั้นทำร้ายตัวเอง โดยให้เหตุผลว่าคนรอบ ข้างไม่รักไม่เข้าใจ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศและทุกวัย ผู้ใหญ่บาง คนทำงานแล้วแต่งงานแล้วยังก็ติดเกมส์ ที่ใช้ชีวิตอยู่แต่ในโลกของคอมพิวเตอร์

"หลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้องและทำงานเกี่ยวกับเด็ก ก็รณรงค์อยากให้แก้ปัญหาเด็ก ติดเกมส์ แต่ถ้าเราไม่เข้าใจและมุ่งไปสู่การสั่งห้าม หรือออกกฎระเบียบเพียงอย่าง เดียว การแก้ปัญหาเด็กติดเกมส์มีอาจจะทำได้สำเร็จ สิ่งสำคัญเราต้องช่วยกันสร้าง ภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้เด็กไทยแข็งแกร่ง โดยเฉพาะความแข็งแกร่งทางด้าน อารมณ์ ในช่วงวัยของเด็กที่มีอายุก่อน 8-10 ขวบ ไม่ควรจะให้เรียนรู้คอมพิวเตอร์ หรือ เอาเวลาอยู่แต่หน้าจอคอมพิวเตอร์เพียงกิจกรรมเดียว สิ่งสำคัญเด็กที่อยู่ในวัยดังแต่ เตรียมอนุบาลจนถึงอายุ10 ขวบควรจะได้ทำกิจกรรมที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน อยู่กับ ธรรมชาติ ได้เล่นได้ออกแรงจริงๆ พ่อแม่บางคนเข้าใจผิดอย่างมาก ให้เด็กเล็กๆ เรียนรู้คอมพิวเตอร์ แล้วซื้อคอมพิวเตอร์ไว้ที่บ้านเพื่อว่าเด็กๆ จะได้ไม่ต้องออกนอก บ้าน ไม่ต้องไปเล่นชนที่ไหน ความคิดนี้ถือว่าผิดอย่างมาก เพราะเมื่อเด็กรู้จัก คอมพิวเตอร์เขาก็จะมีคอมพิวเตอร์เป็นเพื่อน และเมื่อพ่อแม่ไม่มีเวลาดูแล ไม่มี

กฎระเบียบเรื่องการเล่นคอมพิวเตอร์ โดยเฉพาะเรื่องของเวลา บางบ้านติดตั้งคอมพิวเตอร์ไว้ในห้องนอนลูก เมื่อเป็นเช่นนี้เด็กก็จะใช้ชีวิตใช้เวลาอยู่กับคอมพิวเตอร์ และเมื่อคอมพิวเตอร์อยู่ในห้องนอนส่วนตัวก็ยิ่งผลักดันให้คนที่ติดคอมเข้าสู่โลกคอมพิวเตอร์ได้ง่ายและสะดวกขึ้น จนทำให้เป็นโรคติดคอมพิวเตอร์ และท้ายที่สุดจะส่งผลกระทบต่อภูมิด้านทานทางจิตใจของเด็ก เขาจะกลายเป็นคนไม่หนักแน่นปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ยาก เมื่อต้องปฏิสัมพันธ์หรือต้องปะทะกับคนอื่น ๆ เมื่อต้องอยู่ในโรงเรียน มหาวิทยาลัยหรือส่งคมการทำงานเขาจะรู้สึกแยะ และท้ายที่สุดเขาจะพ่ายแพ้ต่ออุปสรรคปัญหาที่ผ่านเข้ามา”

ดร.จิตรา กล่าวอีกว่าทุกวันนี้ก็มีพ่อแม่ของเด็กจำนวนหนึ่งที่ติดเกมส์เข้ามาปรึกษาทางศูนย์พัฒนาศักยภาพมนุษย์ โดยเด็กกลุ่มนี้อยู่ในวัยเรียน ติดเกมส์ขนาดที่ว่าไม่ยอมไปเรียน และท้ายที่สุดต้องพักการเรียน พ่อแม่ ครูจัดการหรือยังแก้ไขอะไรไม่ได้ ซึ่งสิ่งหนึ่งที่ได้ให้คำแนะนำก็คือพ่อแม่ ต้องพาเด็กออกสู่โลกแห่งความเป็นจริง ให้เขาออกไปทำกิจกรรมต่างๆ สนับสนุนให้มีเพื่อนที่ดี ชักชวนกันทำกิจกรรม อย่างบางคนเล่นเกมส์ฟุตบอล เราก็ต้องสนับสนุนให้เด็กมีโอกาสได้เล่นฟุตบอลในสนามจริงๆ การแก้ปัญหาเด็กติดเกมส์ต้องใจเย็นๆ และต้องค่อยๆ ให้โอกาสในการปรับตัว เพราะอย่าลืมว่าการที่เด็กหรือใครคนใดคนหนึ่งติดเกมส์นั้น ไม่ได้ติดแบบทันที แต่มันต้องใช้เวลา

ดังนั้นการที่เราจะให้เขาเลิกจากเกมส์ก็ต้องใช้เวลา และต้องใช้ความเข้าใจในการแก้ปัญหาด้วย เพราะถ้าเราแก้ปัญหาด้วยความรุนแรง ให้กำลัง ออกกฎระเบียบที่สั่งห้าม ดุด่า เด็กหรือคนที่ติดเกมส์เขาจะต่อต้าน เมื่อไม่มีทางออกก็จะคิดสั้น อีกทั้งในช่วงฤดูหนาวหน้าฝนซึ่งเป็นช่วงที่ทำให้คนเกิดภาวะซึมเศร้าได้ง่าย ภาวะซึมเศร้าประกอบด้วยความคิดที่ผิดในเรื่องต่างๆ จะสนับสนุนให้เกิดการคิดสั้นทำร้ายตัวเองมากเกินไป จากสถิติของคนคิดสั้นฆ่าตัวตายจะพบว่าในช่วงฤดูหนาวหน้าฝนคนจะคิดสั้นและฆ่าตัวตายกันมาก ทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรเฝ้าระวัง ในช่วงหน้าฝนจึงควรจะมีเสื้อกันฝนและออกกำลังกายให้มากจะได้ลดอาการซึมเศร้ามองได้

เหตุนี้เองในวันที่ 28 พฤษภาคม 2552 เวลา 09.00 – 12.00 น.ทางโครงการศูนย์ให้คำปรึกษาและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ จัดโครงการสร้างพลังใจเสริมพลังชีวิต ให้แก่ประชาชนผู้สนใจทั่วไป โดยรับจำนวน 100 คน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจ ในการบริหารกาย บริหารจิตเพื่อชีวิตที่มีความสุข และสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้บำบัดฟื้นฟูสภาพจิตใจให้มีพลังเข้มแข็งเพื่อสู่อุปสรรคปัญหาต่างๆของชีวิต จัดขึ้น ณ ห้อง 8101 ชั้น 8 สำนักหอสมุดกลาง มศว ประสานมิตร สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ 0-2649-5000 ต่อ 5438