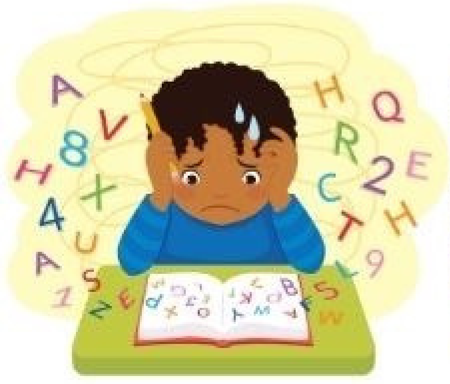
ผลกระทบของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอต่อเด็กและวัยรุ่น



ผลต่อการทำหน้าที่ของสมองระดับสูง

- การควบคุมยับยั้งตนเองลดลง
- ความจำในการทำงานลดลง
- การวางแผนและแก้ปัญหาได้ลดลง

ผลต่อพัฒนาการ

- พัฒนาการด้านภาษาและการสื่อสารล่าช้า
- พัฒนาการด้านสังคมและอารมณ์ลดลง
- พัฒนาการด้านสติปัญญาลดลง

ผลต่อพฤติกรรม

- พฤติกรรมซนสมาธิสั้น
- พฤติกรรมคล้ายออทิซึม
- พฤติกรรมก้าวร้าว
- พฤติกรรมการบริโภคมากขึ้นจนทำให้เกิดโรคอ้วน

ผลต่อการนอนหลับ

- เริ่มต้นนอนหลับช้า
- ระยะเวลาในการนอนหลับลดลง
- คุณภาพการนอนหลับไม่ดี
- มีปัญหาการนอนหลับ

ผลต่อสุขภาพจิต

- ภาวะซึมเศร้าและการฆ่าตัวตาย
- ภาวะวิตกกังวล
- การข่มเหงรังแกในโลกไซเบอร์
- ปัญหาพฤติกรรมการรับประทาน, ทางเพศ, การใช้สารเสพติด

คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอสำหรับเด็กและวัยรุ่น

- ควร**หลีกเลี่ยง**ในเด็กที่มีอายุ**น้อยกว่า 18-24 เดือน** ยกเว้นการคุยผ่านวีดีโอ
- เด็ก**อายุ 2-5 ปี** ควรจำกัด**ไม่เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน**
- ไม่ให้เด็กอายุน้อยกว่า 13 ปี ใช้สื่อสังคมออนไลน์**
- จำกัดการใช้เป็นช่วงเวลาสั้นๆ วันละหลายครั้งตามเวลาที่กำหนด
- พ่อแม่ควรหากิจกรรมที่ทำร่วมกับเด็ก เช่น พูดคุย เล่น อ่านหนังสือ
- กำหนด**สถานที่**และ**เวลา**ปลอดสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอ

**เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อ COVID-19 อาจจำเป็นต้องใช้สื่อสังคมออนไลน์สำหรับการเรียนออนไลน์ของเด็กอายุน้อยกว่า 13 ปี ซึ่งควรอยู่ในการดูแลของผู้ปกครอง

- วีระศักดิ์ ชลไชยะ. (2561). ผลของสื่ออิเล็กทรอนิกส์ผ่านจอต่อเด็กและวัยรุ่น Effects of Electronic Screen Media on Children and Adolescents
- Reid Chassiakos YL, et al. Pediatrics. 2016
- Heller NA. Infant Behav Dev. 2021

รศ.พญ.จิรนันท์ วีรกุล, พญ.พรรณปพร นำไพศาล ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร