



Believe It or Not ? **จิบหรือไม่ใช้หรือเปล่า ?**

รศ. พญ.วิลาวัลย์ เชิดเกียรติกำจาย
สาขาพัฒนาการและพฤติกรรม ภาควิชากุมารเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี
มหาวิทยาลัยมหิดล



ลูกติดจอเสียงต่อ พัฒนาการช้า สม่าอีสั้น จริงหรือ?



ตามคำแนะนำของสมาคมกุมารแพทย์ของสหรัฐอเมริกาและราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยแนะนำว่า **เด็กอายุต่ำกว่า 1.5-2 ปี ไม่แนะนำให้ดูโทรทัศน์หรือใช้หน้าจอเลย** ยกเว้นการใช้ Video Call กับผู้ปกครองกรณีผู้ปกครองต้องเดินทางไปต่างจังหวัดหรือต่างประเทศ

เด็กอายุ 2-5 ปี แนะนำให้ดูไม่เกินวันละ **1 ชั่วโมง** สื่อที่ใช้ต้องเป็นสื่อที่เหมาะสมกับการเรียนรู้ของเด็ก นอกจากนี้ผู้ปกครองควรนั่งดูร่วมกับเด็กเพื่อที่ผู้ปกครองจะได้สามารถชี้แนะหรือสอนเด็กได้ระหว่างดู

เด็กอายุมากกว่า 5 ปี ควรใช้หน้าจอไม่เกินวันละ **1-2 ชั่วโมง** สื่อที่ใช้ควรเป็นสื่อที่ไม่มีความรุนแรงและมีเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย



หากเด็กใช้หน้าจอเกินกว่า ที่แนะนำไว้จะเกิดอะไรขึ้น?

จากผลงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าเด็กปฐมวัยที่ใช้หน้าจอเกินกว่าจำนวนชั่วโมงที่แนะนำไว้ไปมากเมื่อตรวจพัฒนาการจะพบว่ามีความ **พัฒนาการน้อยกว่า** เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ใช้หน้าจอ น้อยกว่า

สำหรับเด็กที่มีปัญหาพัฒนาการอยู่แล้ว เช่น ออทิสซึม พัฒนาการทางภาษาล่าช้า **การใช้หน้าจอมากเกินไป มักจะทำให้พัฒนาการแย่ลง** หากลดการใช้หน้าจอร่วมกับเพิ่มการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปกครองจะพบว่าพัฒนาการทางภาษาและสังคมของเด็กมักจะดีขึ้นอย่างชัดเจน

สำหรับโรคสมาธิสั้นนั้นไม่ได้เป็นสาเหตุจากการใช้หน้าจอโดยตรง แต่เด็กที่ใช้หน้าจอมากจะมีสมาธิจดจ่อ **น้อยลงรวมถึงอาจมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว** ซึ่งอาการมักจะดีขึ้นเมื่อลดการใช้หน้าจอ และในเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นอยู่แล้วการใช้หน้าจอที่มากเกินไปทำให้อาการสมาธิสั้นแย่ลง



ดังนั้นผู้ปกครองควรดูแลการใช้หน้าจอของบุตรหลานทั้งจำนวนชั่วโมง และเนื้อหา
ของสื่อให้เหมาะสมกับวัย

