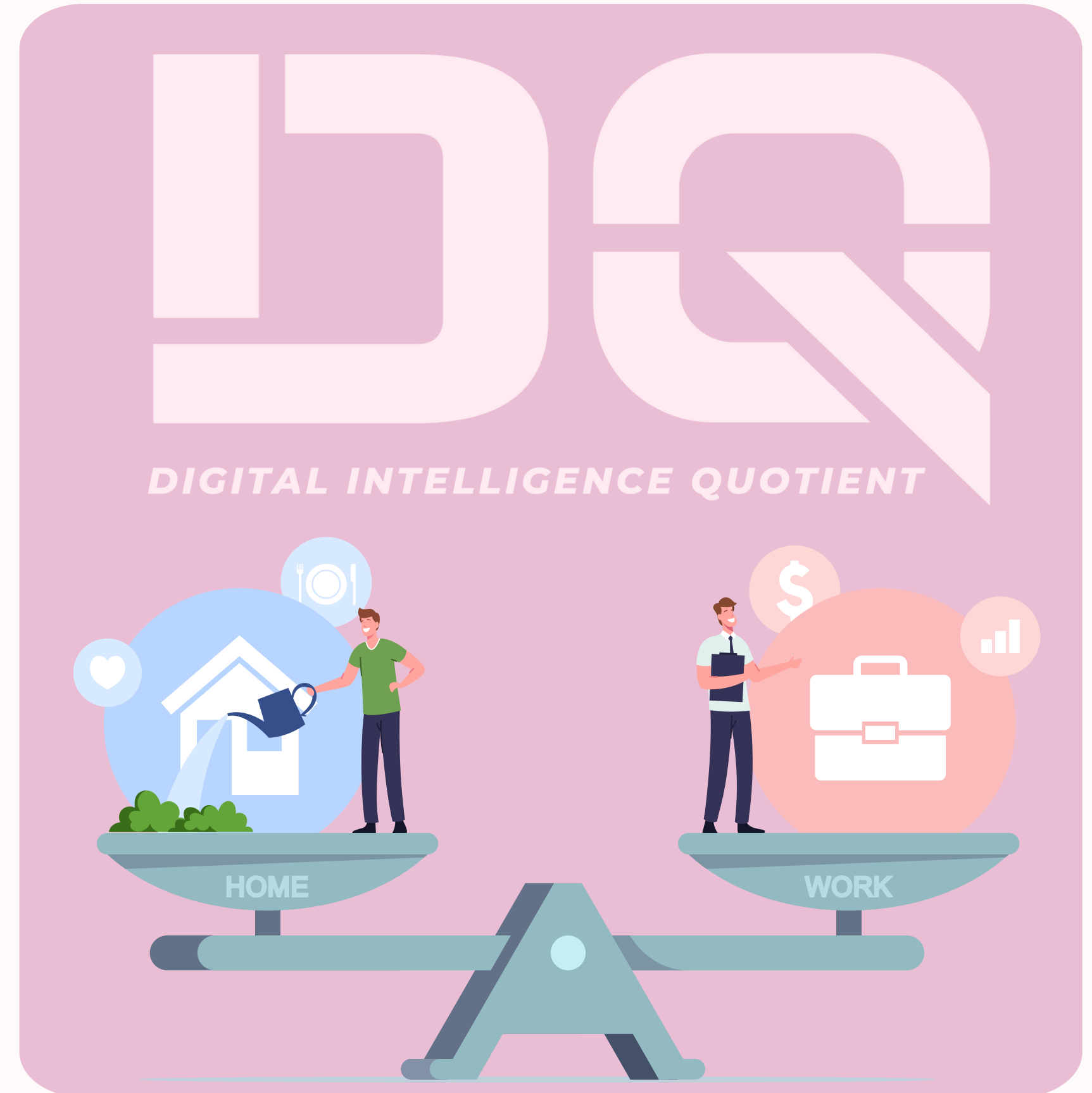


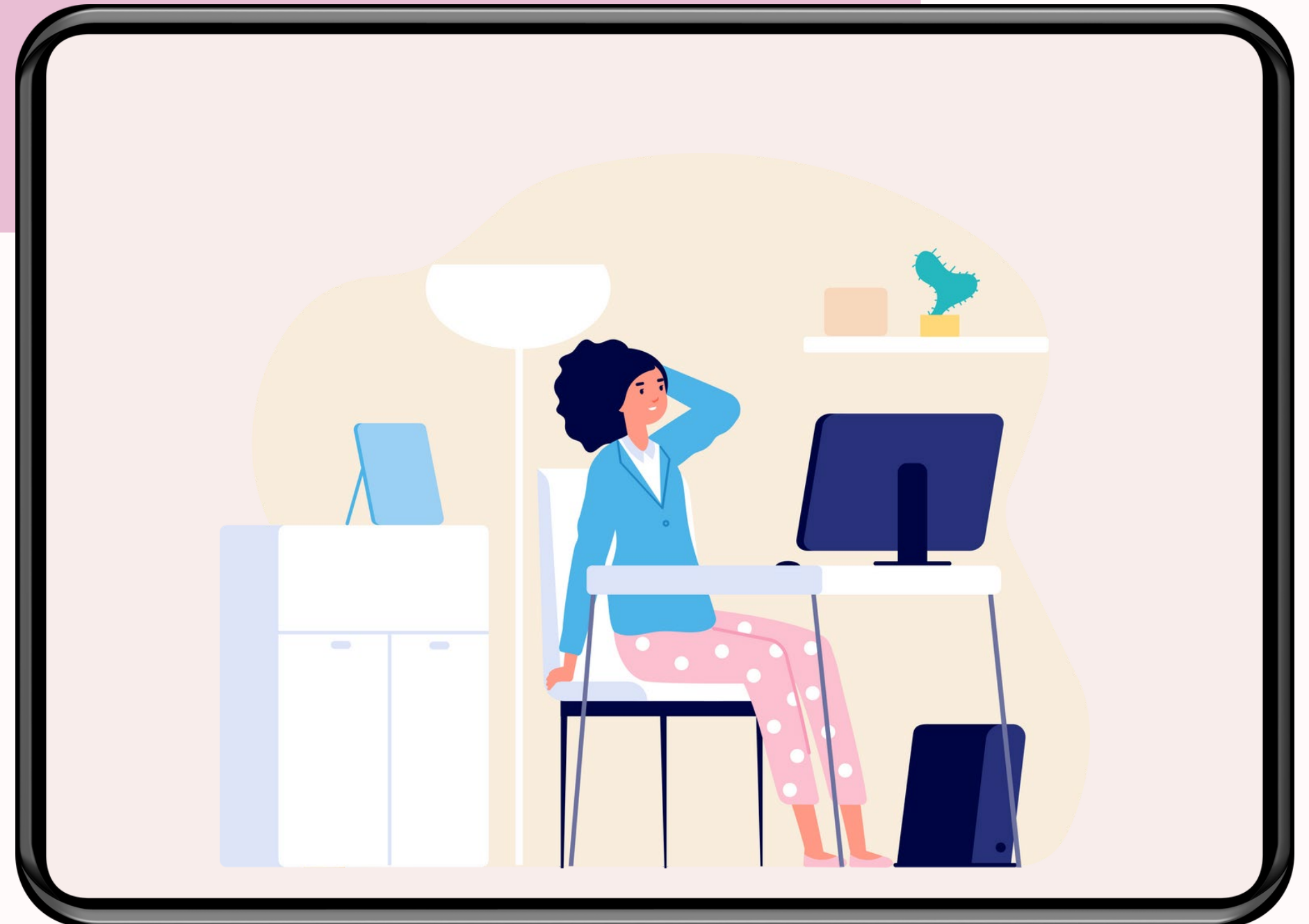
DIGITAL LITERACY

Screen Time Management



เนื้อหา

1. ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป
2. การใช้เวลาหน้าจอกำลังดี



QUESTION

1. คุณคิดว่า "การอยู่หน้าจอมากเกินไป
ส่งผลเสียอะไรบ้าง"
2. คุณใช้เวลาส่วนใหญ่บนหน้าจอเพื่อ...?



ผลเสียของการติดหน้าจอ

RAMA CHANNEL
true visions 42

- ส่งผลเสียด้านสายตา
- ทำให้อนอนไม่หลับ
- ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง
- กระตุ้นให้สมองเกิดความสุขอยากเล่นมากขึ้นเรื่อยๆ
- ส่งผลเสียต่อกล้ามเนื้อ
- ทำให้เกิดโรคอ้วน
- สมาธิสั้นลง
- มีปัญหาด้านอารมณ์ ซึมเศร้า

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

ผลเสียของการติดหน้าจอ

ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป (ปัญหาสุขภาพ)

1. โรคตาที่เกิดจากคอมพิวเตอร์ (Computer Vision Syndrome : CVS)



อาการ

แสบตา ไม่สบายตา เกิดอาการระคายเคืองตา เจ็บตา ตาพร่ามัวจากการจ้องมองที่ไม่ค่อย กระพริบตา ตาแห้ง กระจกตาอักเสบแห้ง มีการเปลี่ยนแปลงเป็นสายตาสั้นชั่วคราว ประมาณร้อยละ 32

ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ไหล่ ปวดหลัง
จากการนั่งทำงานที่ไม่เหมาะสมร่วมด้วย



การรักษา

ใช้น้ำตาเทียมหยอดตาบ่อยๆ หรือยาหยอดตา ชนิดที่ยับยั้งการคั่งของเลือดบริเวณตา



การป้องกัน

ไม่ควรใช้คอมพิวเตอร์ต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานเกินไป ควรหลับตาทุก 10 นาที ต่อการทำงาน 1 ชั่วโมง หรือพักทุก 15 นาที ต่อการทำงานต่อเนื่อง 2 ชั่วโมง ผู้ที่ใช้คอมพิวเตอร์ต่อเนื่องนานเกิน 2 ชั่วโมง ติดต่อกัน พบว่ามีอาการ CVS ร้อยละ 88

คอมพิวเตอร์ควรอยู่ในที่ที่มีแสงสว่างพอเหมาะ

ควรใช้แผ่นกรองแสงและแสงสะท้อน

ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป (ปัญหาสุขภาพ)

2. โรคพังผืดกดทับเส้นประสาทที่ข้อมือ หรือ Carpal Tunnel Syndrome (CTS)



สาเหตุ

เกิดพังผืดที่หนาตัวขึ้นบริเวณข้อมือด้านฝ่ามือ และไปกดทับถูกเส้นประสาทมีเดียน ซึ่งอยู่ผ่านช่องข้อมือแขนงไปยังนิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง และนิ้วหัวแม่มือ

ทำให้มีอาการปวดและชาตามนิ้ว ถ้าเส้นประสาทถูกกดทับนาน ๆ

ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณฝ่ามือด้านนิ้วหัวแม่มือลีบเล็กลง เกิดจากการใช้งานข้อมือในท่าเดิม



อาการ

ปวดมากขึ้นเมื่อมีการใช้งานในลักษณะเกร็งนาน ๆ ในท่าเดิม

ชาที่นิ้วมือ โดยเฉพาะที่นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง และบางส่วนของนิ้วนางตามแนวของเส้นประสาท

บางรายที่ถูกกดทับนานจะเริ่มมีอาการอ่อนแรงของมือ



การป้องกัน

ปรับอุปกรณ์การทำงานให้ถูกต้องตามหลักสุขลักษณะ

หลีกเลี่ยงการใช้งานมือในลักษณะเกร็งนานๆ

ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป (ปัญหาสุขภาพ)

3. โรคอดนอนไม่ได้



อาการ

เกิดกับคนที่ชอบเล่นอินเทอร์เน็ต เวลาที่หน้าเว็บไซต์ โหลดช้า หรือการดาวน์โหลดต้องใช้เวลานาน

ทำให้ผู้ใช้หงุดหงิด กระวนกระวาย ใจร้อน ซึ่งถ้าเป็นแบบนี้บ่อยๆ อาจทำให้เป็นโรคประสาทได้



การป้องกัน

หากิจกรรมอื่นๆ ทำระหว่างการนั่งรอโหลดหน้าเว็บไซต์ หรือดาวน์โหลดงานต่างๆ

ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป (ปัญหาสุขภาพ)

4. โรคภูมิแพ้



สาเหตุ

สารเคมี "Triphenyl Phosphate" จากจอคอมพิวเตอร์ก่อให้เกิดโรคภูมิแพ้ได้



อาการ

คัน คัดจมูก และปวดศีรษะ



การป้องกัน

เปิดพัดลมเป่าจอคอมพิวเตอร์ในระหว่างที่ใช้งาน

จัดห้องให้อากาศถ่ายเทสะดวกที่สุด

ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป (ปัญหาสุขภาพ)

5. โรคนอนไม่หลับ



สาเหตุ

1) เมลาโทนิน (Melatonin) คือ ฮอร์โมนที่ช่วยควบคุมการนอนหลับและเวลาดึ้นของมนุษย์ การที่เราสัมผัสกับแสงของหน้าจอคอมพิวเตอร์ต่างๆ ทำให้จำนวนของเมลาโทนินลดลง

2) การใช้คอมพิวเตอร์ในช่วงกลางคืนยังทำให้ร่างกายรู้สึกตื่นตัว และยังทำให้นาฬิกาชีวิตเปลี่ยนแปลง

3) ความสว่างของหน้าจอมีผลต่อการนอนไม่หลับจริง

6. Cellphone Elbow

สาเหตุ

ท่าทางที่งอแขนเป็นมุมแคบกว่า 90 องศาเกินไป ทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแรง หรือเกิดข้ออักเสบที่นิ้วงากับนิ้วก้อยได้

อาการ

อาการปวดชา หรือเหน็บชาบริเวณปลายแขนและมือ จากการถือสมาร์ทโฟนด้วย

ผลเสียของการอยู่หน้าจอนานเกินไป (ปัญหาสุขภาพ)

7. ซึ่มเศร้า และวิตกกังวล

สาเหตุ



เนื่องมาจากการรอคอยหรือคาดหวังเสียงโทรศัพท์ หรือการตอบกลับข้อความต่างๆ

อาการ



หากวันไหนลืมมือถือมาด้วยก็จะยิ่งรู้สึกเป็นกังวลมากขึ้น

8. ปวดศีรษะ

สาเหตุ



การใช้สมาร์ทโฟนเป็นเวลานาน จะส่งผลให้ได้รับรังสีจากคลื่นโทรศัพท์ที่แผ่ออกมามากขึ้นตามไปด้วย ส่งผลต่อระบบประสาท

อาการ



ปวดศีรษะ ปวดไมเกรน หรือบางรายก็อาจจะมีอาการที่รุนแรงกว่านั้น



การใช้เวลา หน้าจอกำลังดี (เคล็ดลับในการ ลดเวลาหน้าจอ)



Screen Time Management

" การบริหารจัดการเวลาหน้าจอ เป็นทักษะในการรู้จักควบคุมตนเอง สามารถแบ่งเวลาในการใช้งานอุปกรณ์ทางเทคโนโลยี รวมถึงการเล่นเกมออนไลน์ และสังคมออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รู้จักการสร้างสมดุลระหว่างการใช้เวลาหน้าจอ และกิจกรรมที่ต้องทำในชีวิตประจำวัน โดยไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพตนเองและความสัมพันธ์ต่อคนรอบข้าง "

การใช้เวลา หน้าจอกำลังดี (เคล็ดลับในการ ลดเวลาหน้าจอ)



1. ตรวจสอบเวลาหน้าจอของเราด้วยแอปติดตาม: แอปเหล่านี้จะบอกเราใช้อุปกรณ์อย่างไรและยังช่วยจำกัด การใช้งานของเราได้อีกด้วย คุณอาจตกใจกับเวลาที่เราจ้องหน้าจอนานแค่ไหน

เปิดเวลาหน้าจอ บนอุปกรณ์ Apple ของคุณ

- ไปที่ การตั้งค่า > เวลาหน้าจอ
- เลือก เปิดเวลาหน้าจอ
- เลือก ดำเนินการต่อ
- เลือก นี่คือ [อุปกรณ์] ของฉัน หรือ นี่คือ [อุปกรณ์] ของลูกของฉัน

ตั้งค่าไลฟ์สไตล์ ดิจิทัลบนอุปกรณ์ Android ของคุณ

- ไปที่ การตั้งค่า > ไลฟ์สไตล์ดิจิทัลและการควบคุมโดยผู้ปกครอง
- ภายใต้ เครื่องมือ Digital Wellbeing ของคุณ ให้เลือก แสดงข้อมูลของคุณ
- ตั้งค่าโปรไฟล์ไลฟ์สไตล์ดิจิทัลของคุณ

การใช้เวลา หน้าจอกำลังดี (เคล็ดลับในการ ลดเวลาหน้าจอ)



2. ปิดหน้าจอบนเตียง: เวลาอยู่หน้าจอก่อนนอนที่มากเกินไป เชื่อมโยงกับการนอนหลับที่มีคุณภาพต่ำและการนอนไม่หลับ พยายามลดเวลาหน้าจอ 1-2 ชั่วโมงก่อนนอนเพื่อผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

3. อย่าใช้โทรศัพท์ของคุณเป็นนาฬิกาปลุก: ใช้นาฬิกาปลุก แทนโทรศัพท์สำหรับคนที่ต้องพึ่งนาฬิกาปลุกในโทรศัพท์ เพื่อให้การตื่นนอนที่ดีขึ้น เป็นเช้าวันใหม่ที่มีสมาธิ ลองเปลี่ยนมาใช้นาฬิกาปลุก ปลุกแล้วตื่นเลยโดยไม่ต้องงัวเงียคอยต่อเวลากด Snooze ไปเรื่อย ๆ

การใช้เวลา หน้าจอกำลังดี (เคล็ดลับในการ ลดเวลาหน้าจอ)



4. เก็บโทรศัพท์ของเราให้พ้นมือ:

- เมื่ออยู่ไกลใจก็ห่าง เมื่อทำงานจากที่บ้านให้เก็บโทรศัพท์ไว้ในห้องอื่นเมื่อไม่ต้องการใช้ในเวลากลางคืนให้โทรศัพท์ของเราอยู่ในห้องอื่นหรืออีกด้านหนึ่งของห้องนอน
- **เคล็ดลับ!** เก็บที่ชาร์จโทรศัพท์ไว้นอกห้องนอนเพื่อไม่ให้ใช้โทรศัพท์ก่อนนอน

5. ปิดการใช้งานการแจ้งเตือนแอป: การแจ้งเตือนฝึกให้เราตรวจสอบโทรศัพท์อยู่เสมอ *ปิดการแจ้งเตือนสำหรับแอปที่ไม่จำเป็น*

การใช้เวลา หน้าจอกำลังดี (เคล็ดลับในการ ลดเวลาหน้าจอ)



7. สร้างกิจวัตรที่ปราศจากหน้าจอ: การสร้างและยึดติดกับกิจวัตรประจำวัน

8. ออกไปข้างนอก: (ขณะปฏิบัติตามแนวทางการปลีกตัวทางสังคม)

- การออกไปข้างนอกไม่เพียงแต่จะทำให้เราได้รับวิตามินดีที่พวกเราหลายคนพลาดไป แต่ช่วยหยุดความต้องการตรวจสอบโทรศัพท์หรือแท็บเล็ตของเราให้ง่ายขึ้น

9. ทำให้มืออาหารปราศจากหน้าจอ: ไม่ทานข้าวพร้อมกับการโทรศัพท์มือถือ

10. ลบแอปที่เสียเวลา:

- จะพบว่าเวลาส่วนใหญ่ที่เราใช้ไปกับโทรศัพท์ของคุณอยู่กับแอปที่คุณอาจจะไม่ได้ใช้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับแอปเกมและโซเชียลมีเดีย ลองลบสิ่งที่เราสามารถอยู่ได้โดยปราศจากแอปเหล่านี้

- Kwanjit Pengpan. 2017. Preventing health problems of childhood addicted to online games. Journal of Ratchathani Innovative Health Sciences. 1(1): 16-32.

- พนม เกตุมาน. 2550. การป้องกันและช่วยเหลือเด็กติดเกม. สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

https://www.psyclin.co.th/new_page_46.htm

- โรงพยาบาลเพชรเวช. 2564. Binge Watching พฤติกรรมของคนติดซีรีส์.

https://www.petcharavejhospital.com/th/Article/article_detail/watch-series-Binge-Watching

References

