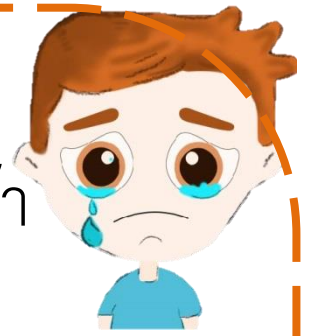


“ทีวี-วิดีโอเกม” ทำวัยรุ่นเสี่ยงโตขึ้นซึมเศร้า



วอชิงตัน – ผลการศึกษาล่าสุดชี้การใช้เวลาหลายชั่วโมงนั่งดูโทรทัศน์ และเล่นวิดีโอ ในวัยรุ่น อาจทำให้มีอาการของโรคซึมเศร้าได้เมื่อโตขึ้น และผู้หญิงมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการของโรคนี้ น้อยกว่าผู้ชาย

วารสารอาร์ไคฟส์ ออฟ เจนเนอรัล ไชโคลทรี ของสหรัฐอเมริกาตีพิมพ์ผลสำรวจล่าสุดที่ระบุว่า การที่วัยรุ่นใช้เวลาหลายชั่วโมงในการนั่งดูโทรทัศน์หรือเล่นวิดีโอเกม อาจทำให้มีอาการของโรคซึมเศร้าได้เมื่อโตเป็นผู้ใหญ่

คณะนักวิจัย ภายใต้การนำของนายไบรอัน ฟรีแม็ค จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยพิตส์เบิร์ก ได้ดำเนินการสำรวจคนหนุ่มสาวที่บริโภคสื่อต่าง ๆ จำนวน 4,142 คน ซึ่งไม่เคยมีอาการซึมเศร้าขณะการสำรวจเริ่มขึ้นเมื่อปี 2538 อันเป็นช่วงเวลาก่อนที่ทีวีดี และอินเทอร์เน็ตจะรู้จักกันอย่างแพร่หลาย โดยคนกลุ่มนี้ใช้เวลาบริโภคสื่อเฉลี่ยวันละ 5.68 ชั่วโมง รวมถึง ดูโทรทัศน์ 2.3 ชั่วโมง ฟังวิทยุ 2.34 ชั่วโมง ดูวิดีโอ 0.62 ชั่วโมง และเล่นเกมคอมพิวเตอร์ 0.41 ชั่วโมง

ในการศึกษานาน 7 ปี จนผู้ถูกสำรวจมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 21.8ปี คณะนักวิจัยพบว่า มีอยู่ 308 ราย หรือคิดเป็นสัดส่วน 7.4 % มีอาการที่เข้าข่ายการป่วยด้วยโรคซึมเศร้า ทั้งยังพบว่าผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะเกิดอาการซึมเศร้าน้อยกว่าผู้ชายหากบริโภคสื่ออิเล็กทรอนิกส์ในเวลาเท่า ๆ กัน

ผลศึกษาชี้ด้วยว่า เวลาที่เด็กวัยรุ่นหมดไปกับการหมกมุ่นสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ได้ไปแทนที่เวลาที่ควรจะได้นำไปใช้กับการเข้าสังคม เล่นกีฬา หรือทำกิจกรรมประเทืองปัญญาต่าง ๆ ที่อาจป้องกันอาการซึมเศร้าได้

นอกจากนี้ ข้อความต่าง ๆ ที่วัยรุ่นได้รับผ่านทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์ อาจกระตุ้นให้เกิดความก้าวร้าว ทำให้เกิดความกลัว หรือเครียด และอาจส่งผลกระทบต่อกระบวนการพัฒนาตัวเองด้วย นอกเหนือจากการรบกวนเวลานอนที่สำคัญอย่างมากสำหรับการพัฒนาอารมณ์และความคิดของเด็ก



ที่มา : หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับ
วันที่ ๔ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๒