

สัญญาณเตือนของการติดเกม

- 1 ใช้การเล่นเกมเพียงอย่างเดียวเป็นทางออกเมื่อเกิดอารมณ์ทางลบ
- 2 หุดหิด โวยวาย กระทบกระวายเป็นก้าวร้าว เมื่อไม่ได้เล่นเกม
- 3 หมกมุ่นอยู่กับการเล่นเกม ใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับเกม
- 4 เล่นเกมมากขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่รับฟังชอบต่อการเรียน การทำงาน
- 5 คุ่มเวลาที่ใช้ในการเล่นเกมไม่ได้ ยังคงเล่นเกมอยู่ต่อไป แม้ว่าจะมีผลเสียกับชีวิตตามมา



ศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
สแกน QR CODE



สัญญาณเตือน

และ 

อาการติดเกม



อาการของเด็กติดเกม

อาการทางจิตใจ



- **อารมณ์เสีย ขี้หงุดหงิด ดุนเฉียวง่าย โมโห เกรี้ยวกราดอย่างมาก**
เมื่อโทรศัพท์หาย ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต หรือถูกห้ามไม่ให้เล่นเกม
- **รู้สึกผิดเมื่อไม่สามารถเล่นเกมกับเพื่อน ๆ ได้**
ถึงกลุ่มในเกมไป ก็กังวลกลัวว่าเพื่อนในเกมจะตำหนิตน
- **ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ในขณะเล่นเกม**
หงุดหงิดหัวเสียเมื่อผู้อื่นเล่นไม่ได้ตั้งใจทำให้ทีมแพ้
- **รู้สึกแยหรือเสียเวลาที่จะเอาไปทำกิจกรรมอื่น**
แทนที่จะเอาไปเล่นเกม
- **รู้สึกสงบ มีความสุข** เมื่อได้เล่นเกม

อาการทางร่างกาย



- **มีอาการนอนไม่หลับ** หรือเปลี่ยนแปลงเวลาการนอน
นอนดึก ตื่นสาย นอนหลับในห้องเรียน
- **กินข้าวไม่เป็นเวลา** รอจนกระทั่งหิวมาก ๆ จึงจะกิน
กินอาหารไม่มีประโยชน์
- **ไม่ดูแลความสะอาดของตัวเอง** เช่น ไม่อาบน้ำ
ไม่ตัดผม ไม่สระผม ไม่ตัดเล็บ มีกลิ่นตัว ฯลฯ
- **ร่างกายไม่แข็งแรง** ขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักตัว
เพิ่มจากการนั่งเล่นเกมนาน
- **อาการทางกายอื่น ๆ** เช่น ปวดหัว ตาแห้ง ตาพร่ามัว
ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ คอ ไหล่

พฤติกรรมเปลี่ยนแปลง



ถือ ถ่มถ่าน ไม่เชื่อฟัง
เถียง พูดคำไม่สุภาพ



ไม่สนใจการเรียน
ผลการเรียนตกต่ำลง



แยกตัว เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง
ใช้เวลากับคนในครอบครัว หรือ
เพื่อน ๆ ในชีวิตจริงลดลง



**หาเหตุผลให้กับการ
เล่นเกมของตนเอง** เช่น
“ดีกว่าไปดื่มเหล้า-ติดยา”
“ขอเล่นแก้เครียด”



สามารถทำ แบบทดสอบการติดเกม

ได้ที่

www.healthygamer.net

