

Tác động của thiết bị thông minh đối với sức khỏe của trẻ

14:50 24/09/2023

Một đứa trẻ xem điện thoại, ipad sẽ ngồi yên, không nghịch ngợm, mang lại những phút giây yên tĩnh cho người lớn. Nhưng phía sau sự yên bình chốc lát ấy, lại là sự nguy hại lâu dài đối với trẻ em...



Ảnh minh họa

Hè vừa qua, do công việc bận rộn, vợ chồng chị B.N. (TP. Thanh Hóa) đã để con một mình ở nhà tự học. Học xong tự chơi, xem Ipad. Tưởng chừng, đó là cách an toàn cho con trong những lúc bố mẹ không có nhà, nhưng sau đó, chị B.N. nhận ra sự khác thường của con.

Con dần ít nói chuyện với bố mẹ, tự nhốt mình trong phòng dùng ipad. Tưởng con vướng vào yêu đương, chị B.N. đã cấm con dùng điện thoại, ipad. Và, điều chị B.N. nhận lại là phản ứng tiêu cực của con gái như: bỏ ăn, khóc, lì lợm nhốt mình trong phòng nhiều ngày.

Sau khi đưa con đi khám, anh chị biết được cháu bị rối loạn tâm lý, có dấu hiệu không kiểm soát được hành vi nghi ngờ do ảnh hưởng của việc sử dụng liên tục

thiết bị thông minh trong thời gian dài.

Chị B.N. chia sẻ:

"Tôi không nghĩ con gái mình dễ bị hấp dẫn bởi công nghệ, mạng xã hội và thiết bị thông minh có ảnh hưởng tiêu cực đến con như vậy. Do chủ quan, chúng tôi đã làm ảnh hưởng đến sức khỏe của con. Hiện, chúng tôi đang nỗ lực đồng hành cùng con qua giai đoạn khó khăn này".

Câu chuyện của gia đình chị B.N. không phải cá biệt. Chị N.L. (TP. Thanh Hóa) cũng tương tự. Trước 3 tuổi, con gái chị rất thờ ơ đối với điện thoại, ipad dù cho các bạn nhỏ ngồi gần chăm chú vào những thiết bị thông minh nhưng con vẫn không đòi xem. Chị L. tự tin rằng mình rèn được con và con không bị hấp dẫn bởi mạng xã hội hay các thiết bị thông minh. Nhưng, khi thỉnh thoảng được xem ipad, thì nửa năm sau con đã “nghiện” thiết bị thông minh, lúc nào cũng đòi xem, không được xem là khóc, ăn vạ.

Thấy con nháy mắt liên tục, chị L. đưa con đi khám và phát hiện con mắc hội chứng thị giác màn hình, rối loạn điều tiết do ảnh hưởng từ việc tiếp xúc với thiết bị thông minh không khoa học.

Chị L. chia sẻ:

"Do chủ quan nên tôi đã buông lỏng quản lý con dẫn đến ảnh hưởng cho mắt của con. Hiện, tôi đã hạn chế thời gian xem, phần lớn thời gian dùng ipad là để học, tăng cường luyện tập, đồng hành cùng con để con hạn chế các thiết bị thông minh".

Ảnh hưởng của thiết bị thông minh, mạng xã hội không còn xa lạ đối với các gia đình. Sử dụng mạng xã hội, thiết bị thông minh thường xuyên không có sự kiểm soát của cha mẹ không chỉ khiến trẻ tiếp xúc với nhiều thông tin, hình ảnh “bẩn”, có nguy cơ bị quấy rối hay sa vào các tệ nạn xã hội mà còn ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, tinh thần, sinh lý của trẻ.

Nhiều năm nay, các y, bác sĩ đã ghi nhận không ít trường hợp trẻ mắc các bệnh liên quan đến mắt như: Cận thị, nhược thị, hội chứng thị giác màn hình, các bệnh lý võng mạc. Hay, trẻ có biểu hiện nháy cơ mắt, cơ vai, cơ cổ hay phát ra những âm thanh vô nghĩa, bất thường nghi ngờ là do ảnh hưởng của việc sử dụng thiết bị thông minh và Internet nhiều giờ liên tục gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh và sự vận động của trẻ. Bởi, trẻ dưới 6 tuổi, não bộ chưa được hoàn thiện, nên dễ bị ảnh hưởng khi trẻ tập trung mắt, trí tuệ nhiều giờ vào việc chơi game, xem clip trên thiết bị thông minh khiến cho não bộ và các cơ quan dễ bị tổn thương.

Chia sẻ về ảnh hưởng của thiết bị thông minh đối với trẻ, bác sĩ CKI Nguyễn Châu Linh, Phó khoa Mắt, Bệnh viện Nhi Thanh Hóa cho biết:

Việc sử dụng Internet và mạng xã hội nhiều giờ liên tục và tần suất dày, khiến trẻ có nguy cơ ảnh hưởng đến hệ thần kinh, não và mắt. Đối với mắt, khi tiếp xúc nhiều với các thiết bị thông minh liên tục trong thời gian dài, người dùng có nguy cơ mắc hội chứng thị giác màn hình. Lúc đầu là nhức mỏi, vướng cộm mắt. Sau đó là rối loạn điều tiết, lâu dần dẫn đến cận thị. Nếu không được điều trị sẽ dẫn đến cận thị cao và nhược thị. Lúc này, thoát nhìn đôi mắt vẫn rất đẹp nhưng mắt bị nhược thị thì não sẽ được ưu tiên hoạt động mắt khỏe, mắt nhược thị gần như trở thành mắt “phế” không hoạt động, dẫn đến nhiều bệnh phức tạp khác. Đặc biệt, các bé thường xuyên sử dụng thiết bị thông minh sẽ có nguy cơ cao mắc các bệnh lý võng mạc, đáy mắt.

Bác sĩ Châu Linh cho biết thêm: Thời gian khuyến cáo cho trẻ dưới 6 tuổi sử dụng thiết bị thông minh là 1 giờ/ngày, tối đa là 2 giờ/ngày và mỗi lần xem không quá 20 phút. Khi trẻ xem thiết bị thông minh nên giao tiếp cùng trẻ để trẻ không quá tập trung và nhắc trẻ chớp mắt. Đặc biệt, mỗi người cần nhớ và áp dụng quy tắc 20-20-20 bảo vệ mắt; đưa trẻ đi khám sức khỏe định kỳ để phát hiện sớm các bất thường.

Có thể thấy, hệ lụy đến sức khỏe rất rõ ràng nếu trẻ sử dụng các thiết bị thông minh không hợp lý. Việc sử dụng thiết bị thông minh là một điều tất yếu, một xu thế không thể đi ngược. Do đó, giảm thiểu tác hại của thiết bị thông minh đối với trẻ nhỏ là vấn đề cấp bách cần sự đồng hành của nhiều phía, mà trước hết, đó là vai trò của gia đình.

Cha mẹ cần quan tâm, quản lý, giám sát và hướng dẫn trẻ sử dụng các thiết bị thông minh và mạng xã hội hợp lý. Cha mẹ cần đồng hành cùng con cái để quản lý nội dung, chương trình con đang xem. Đặt ra các quy tắc về sử dụng thiết bị thông minh đối với trẻ và nghiêm khắc thực hiện. Để trẻ không “dán mắt” vào thiết bị thông minh, cha mẹ hãy khuyến khích trẻ tăng cường hoạt động ngoài trời và các trò chơi khác; tăng cường trò chuyện, chia sẻ, tâm sự với trẻ, giúp trẻ tự hiểu được những tác hại của thiết bị thông minh và mạng xã hội.

PV (T/h)