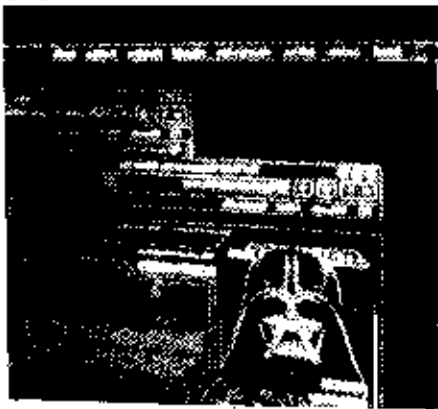


อาการ 'ติด'



โรคคอมพิวเตอร์ร่วมสมัย!



จริงๆ เรื่องนี้ไม่ใช่เรื่องใหม่ในสังคมไทย เราเริ่มรู้จักกันมาเป็นระยะๆ แต่ที่ผมหยิบเอามาพูดถึงอีกครั้งในฉบับนี้ เป็นเพราะอยากให้เห็นภาพว่าอาการที่ว่านี่คืออะไร "โรค" อย่างหนึ่ง ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการ "บำบัด" อย่างถูกวิธี เพื่อนำผู้ที่เกิดอาการทำงานนั้นก็กลับเข้าสู่โลกของความเป็นจริงอีกครั้ง และที่สำคัญก็คือ เพื่อที่จะบอกว่า อาการอย่างนี้ไม่ได้เป็นกันเฉพาะที่เมืองไทย หลายประเทศเกิดเหตุการณ์ในทำนองเดียวกัน

และมีกรณี "ศูนย์บำบัด" อย่างเป็นทางการกันแล้วในหลายๆ ประเทศ

อาการที่ผมเรียกว่า "ติดเน็ต" หรือที่ฝรั่งใช้คำว่า "อินเทอร์เน็ตแอดดิคชัน" นั้น จริงๆ แล้วไม่ได้จำกัดอยู่เฉพาะ การแชต เฟซบุ๊ก อีเมล ทีวีเตอร์ และอื่นๆ บนอินเทอร์เน็ต นะครับ แต่หมายรวมถึงเกมออนไลน์ ออฟไลน์ การใช้เอสเอ็มเอสอยู่ตลอดเวลาทั้งหลายด้วย

วงการแพทย์ในหลายๆ ประเทศ กำลังตื่นตัวในเรื่องนี้กันมาก เพราะนอกจากผลลัพท์ของอาการ "ติดเน็ต" จะไม่ใช่เรื่องล้อเล่น เห็นเป็นข่าว กันไปแล้วเท่านั้น แต่แพทย์ยังเชื่อว่า การติดอินเทอร์เน็ตนั้นสามารถเป็น "สาเหตุ" ที่บ่งบอกถึง "การป่วย" อย่างอื่นของคน "ติดเน็ต" คนหนึ่งอีกด้วย อย่างเช่น การป่วยเป็นโรคซึมเศร้า หรือ ออทิสซึม เป็นต้น

ศาสตราจารย์ทางด้านจิตวิทยาชาวอเมริกัน ดร. โรนัลด์ พายธ์ แห่งมหาวิทยาลัยซันนี่ ฮิลล์ แคลิฟอร์เนีย เมืองซีราเคียส์ รัฐนิวยอร์ก สหรัฐอเมริกา บอกว่า คนที่มีอาการติดอินเทอร์เน็ตนั้น คือคนที่

แสดงอาการหลั่ง ซึมเศร้าผิดปกติ มีอาการกระวนกระวายแบบแปลกๆ หรือแสดงอาการกลัว หรือหวาดวิตกต่อการเข้าสังคม อย่างที่ศัพท์ทางการแพทย์เรียกว่า "โซเชี่ยล โฟเบีย ซิมป์ทอม" ซึ่งทำให้ผู้ที่มีอาการติดเน็ต ไม่สามารถใช้ชีวิตได้ตามปกติอย่างมีมตุด และสามารถรับมือกับสถานการณ์แบบเห็นหน้าคำตากันกับบุคคลอื่นได้

คนที่มีอาการของโรคติดเน็ตนั้น พุดจากประสบการณ์บ้านกับเขาไม่ค่อยรู้เรื่องหรอกครับ เลยไม่ค่อยอยากพูด อยากสัมพันธ์ด้วย ตามคำตอคำ นอกจากนั้น ยังไม่สามารถมีพัฒนาการต่างๆ ไปอย่างที่มีมนุษย์คนอื่นๆ เขาพัฒนากันได้ เช่น ไม่สนใจจะคบหรือเรื่องสุขอนามัยส่วนตัว ผมเผ้าหัวๆ ประเภท 4-5 วัน ยามน้ำหนักรวมผมยังคงเฉยๆ ความสัมพันธ์กับบ้านช่อง ผู้คนภายในบ้านแย่งตามลำดับ กินนอนไม่เป็นเวลา และไม่สนใจว่าจะกินอะไร นอนมากนอนน้อยแค่ไหน เรื่องออกกกำลังกายไม่ต้องพูดถึงกัน ไม่มีวันเกิดขึ้นแน่นอน คนที่เกิดอาการ

[ต่อฉบับถัดไป]

ทำงานนี้เกิดจาก "ความไม่สามารถควบคุมแรงผลักดันให้เล่นเกม เจ้าจ้างบริการออนไลน์หรือ 'อา-1' ที่เกิดขึ้นกับตัวผู้ป่วยได้ครับ

หลังจากแล้วเหมือนเรื่องน่าหัวเราะ แต่ผลมันปลายของมันร้ายแรงมากครับอาจร้ายแรงถึงชีวิตกันได้เลยทีเดียว ตัวอย่างพอห้วงๆ ของเด็กนักศึกษาหมาทวียาลัยอายุ 19 ปี รายหนึ่ง ที่เริ่มเล่นเกมออนไลน์ "วีรธัต ออฟ วอร์ คราฟท์" เมื่อปีเศษที่ผ่านมา เริ่มจากวันละสองสามชั่วโมง แต่พอผ่านไปกลางเทอมแรกของมหาวิทยาลัยก็กลายเป็น 16-17 ชั่วโมงต่อวัน ห้องเรียนไม่น่าสนใจอีกต่อไป เพื่อนห้องก็พากันคุยกันออนไลน์นั่นแหละลงเอยด้วยการที่ไอ้หมอนี้ใช้เวลาทุกนาทีตอนที่ตื่นตาตื่นเล่น "วีรธัต ออฟ วอร์ คราฟท์" ครับ

มีเหตุได้คือ โศกนาฏวิบัติหรือ?

มีตัวอย่างอีกมากมายทั้งในไทยและในต่างประเทศที่เกิดผลลัพท์ร้ายแรงขึ้นกับผู้ที่มีการคิดเนืออย่างเช่นหลายรายที่ตายจากจอคอมพิวเตอร์ในเกาหลีใต้ เพราะเล่นเกมนานเป็นวันๆ ชนิดไม่คิดเบรก มีหลายคนตายเพราะพยายามสังเวยแฮมสเตอร์ หรือพืชมพ้อ-เมสซงและขั้วบร้อ อีกบางคนถูกไล่ออกจากงาน หรือแม้กระทั่งเสียชีวิตเฉยๆ หนึ่งเมียเสียชีวิตถูกให้กับอินเทอร์เน็ตและทอมพิวเตอร์

สัญญาณบอกเหตุว่า เราอาจจะมีการติดเนือกับเขมเหมือนกันนั้นสังเกตได้ครับ อย่างเช่น ครุ่นคิดตั้งแต่อินเทอร์เน็ตหรืออะไรๆ บนนั้นอยู่เกือบตลอดเวลาหรือ



เป็นส่วนใหญ่ เริ่มใช้อินเทอร์เน็ตยาวนานกว่าที่ตั้งใจเอาไว้บ่อยครั้ง เริ่มล้มเหลวที่จะควบคุมการใช้งาน อินเทอร์เน็ตหรือการเล่นเกมให้ไปในตามที่ต้องการ เริ่มยอมแลกอะไรๆ กับการเล่นเนือ อย่างเช่น ยอมไม่ไปเรียน ทำงาน ไปดูหนัง ไปดูคอนเสิร์ต เพื่อที่จะได้เล่นเกมออนไลน์ เริ่มโหมกเพียงปิดเวลาที่ใช้กับอินเทอร์เน็ตหรือเกม, ใช้อินเทอร์เน็ตเป็นตัวระบายหรือหลีกเลี่ยงปัญหา หรือจากอาการซึมเศร้า ที่สำคัญก็คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ เช่น น้ำหนักลด ปวดหัวบ่อยๆ หรืออื่นๆ

ประเด็นของมันก็ถือว่า มันเป็น "โรค" อย่างหนึ่งครับ คือถ้าอาการหนักหนาสาหัสประมาณนี้ก็จำเป็นต้องได้รับการบำบัดอย่างถูกวิธี แต่ก่อนอื่นผู้ครอบครองจำเป็นต้องยอมรับก่อนว่ามันเป็นอาการของโรค ซึ่งวิธีการโทรหกเหวกไวยววย หรือบังคับให้เลิกใช้ไม่ได้ผล รังแต่จะก่อให้เกิดผลในทางตรงกันข้าม ซึ่งอาจจะกลายเป็นโรคทางกรรมตามมา นี่เป็นเหตุให้หลายประเทศ อย่างเช่น จีน เกาหลีใต้ และไต้หวัน มีศูนย์บำบัดผู้ที่มีอาการทำงานเนือนี้กันอย่างเป็นงานเป็นการมานานแล้ว ในสหรัฐอเมริกา มีศูนย์บำบัดแห่งแรกขึ้นที่เวสต์มอนต์ รัฐเวอร์จิเนีย เมื่อเดือนกรกฎาคมปี 2552 ที่ผ่านมา แล้วก็กระจายออกไปอีกหลายแห่งทั่วประเทศ

ในเมืองไทย ศูนย์บำบัดที่เป็นงานเป็นการเท่าที่รู้ยังไม่มีการบำบัด แต่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ออกมาจับตาดูในเรื่องทำงานเนืออยู่บ่อยครั้ง

ส่วนเรื่องของการบำบัดที่ได้ผลจะทำอย่างไรนั้นผมว่า หมอในหลายประเทศเขาก็น่าจะกึ่งๆ กันอยู่ แต่ประการสำคัญที่สุดก็คือ ผู้ที่มีอาการต้องยอมรับนะครับว่าตัวเองเป็นการบำบัดจึงสามารถเริ่มต้นขึ้นได้

การพูดพูดทำความเข้าใจจึงเป็นเรื่องจำเป็น และการตระหนักของผู้ครอบครองจึงจำเป็นอย่างยิ่งขาดครับ!

ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์

pairat@matichon.co.th