

โรคซึมเศร้า



ของแถมที่มาพร้อมกับสมาร์ทโฟน

ตัวเลขที่มักตกใจที่เกิดขึ้นเมื่อเร็ว ๆ นี้ คือ การที่นิวไอแพด มียอดจำหน่ายทะลุ 3 ล้านเครื่องภายในเวลาเพียง 1 สัปดาห์ ตัวเลขที่น่าสนใจต่อมาคือ จำนวนผู้ใช้ที่บ่นกับความไม่สมบูรณ์ของนิวไอแพด ที่พวกเขาพบว่าตัวเครื่องมีความร้อนสูง สูงกว่าไอแพด 2 ถึง 10 องศาเซลเซียส (จากการทดสอบของเว็บไซค์ในต่างประเทศ) สิ่งนี้ก่อให้เกิดความเครียดกับสาวกผลิตภัณฑ์ตระกูล "ไอ" ของแอปเปิล ที่คาดหวังผลิตภัณฑ์ที่สมบูรณ์แบบจากผู้ผลิตรายนี้อยู่เสมอ

นอกจากนั้นนักวิจัยแห่งสถาบันสุขภาพสหรัฐอเมริกายังพบว่าการใช้อุปกรณ์สื่อสารเคลื่อนที่ ไม่ว่าจะเป็นสมาร์ทโฟน (โทรศัพท์ที่มีระบบปฏิบัติการ และมีประสิทธิภาพในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตด้วยแอปพลิเคชันต่างๆ หรือการเพิ่มความสามารถได้) หรือแท็บเล็ต (กระดานชนวนอิเล็กทรอนิกส์ที่มีจำหน่ายในหลากหลายขนาด และระบบปฏิบัติการ ที่มีไอแพด เป็นผู้นำในการเปิดตลาด) ยังเพิ่มโอกาสในการเป็นโรค "ซึมเศร้า" ให้แก่ชาวอเมริกัน

เจ้าของอุปกรณ์สื่อสารเคลื่อนที่เหล่านั้น ด้วย จากการวิจัยพบว่าชาวอเมริกัน 17% ยอมรับว่าเคยเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งนักวิจัยเชื่อว่าส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากภาวะ "ข้อมูลล้นสมอง" จากการรับข้อมูลข่าวสารมากเกินไป จนทำให้กลไกระบบป้องกันสมองไม่สามารถ

ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ภาวะข้อมูลล้นสมองเกิดจากการรับสื่ออย่างรวดเร็ว และมีจำนวนมาก อันเนื่องจากการติดต่อสื่อสารเป็นไปอย่างสะดวกและรวดเร็วมาก เพียงเอานิ้วจิ้มๆ เลื่อนๆ บนแท็บเล็ต หรือสมาร์ท

โฟน ก็จะได้อ่านข่าว คุยกับเพื่อน เล่นเกมได้ทันที จนบางครั้งแทบจะไม่มีแรงยกหน้าขึ้นมาจากหน้าจออิเล็กทรอนิกส์เล็กๆ ขึ้นมาดูโลกภายนอกบ้างเลย

โรคซึมเศร้าเป็นอาการป่วยทั้งร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งผลของโรคกระทบต่อชีวิตประจำวัน เช่นการรับประทานอาหาร การหลับนอน ความรับรู้ตัวเอง ผู้ป่วยไม่สามารถประสานความคิด ความรู้สึกของตัวเพื่อแก้ปัญหา หุ้สไม่รักษาอาการอาจจะอยู่เป็นเดือน อาการของผู้ป่วยจะรู้สึกซึมเศร้า กังวล อยู่ตลอดเวลา หงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย กระวนกระวายสิ้นหวัง มองโลกใน

แง่ร้าย ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ความสนุกสนานอดิเรก หรือกิจกรรมที่เพิ่มความสนุก รวมทั้งกิจกรรมทางเพศ รู้สึกอ่อนเพลีย ไม่มีพลังงาน การทำงานช้าลง การงานแย่ลง ไม่มีสมาธิ ความจำเสื่อม การตัดสินใจแย่ลง มีอาการทางกายรักษาด้วยยาธรรมดาไม่หาย เช่น อาการปวดศีรษะ แน่นท้อง ปวดเรื้อรัง ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแย่ลง ใครที่เป็นผู้โดยสารรถตู้ประจำ

ทางก็คงจะเห็นภาพคุ้นตาอยู่ประการหนึ่งคือ เมื่อขึ้นรถได้แล้วนั่งประจำที่ ก็จะมีการหยิบสมาร์ทโฟนขึ้นมาจิ้มๆ ดูๆ กดๆ ไม่เงยหน้าขึ้นมามองทางหรือมองหน้าผู้โดยสารที่นั่งอยู่ข้างๆ กันเลย และจะเป็นเช่นนี้จนกว่าจะถึงปลายทางที่ตนเองต้องลง

ที่ร้านอาหารก็มักจะเห็นลูกค้าหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาถ่ายรูปอาหาร และ ส่งข้อความขึ้นเฟซบุ๊ก และแชทกับเพื่อนผ่านเฟซบุ๊ก หรือแอปพลิเคชันอื่นๆ โดยไม่ได้สนใจคุยกับผู้ที่นั่งร่วมโต๊ะอยู่ด้วยการจิ้มๆ ดูๆ สมาร์ทโฟน หรือ

แท็บเล็ตอย่างจดจ่อยังคงก่อให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดคอ ปวดนิ้ว บางรายอาจจะเกิดอาการรุนแรงถึงขั้นนิ้วล็อก และลูกตามเป็นปัญหาสังคมที่ร้ายแรงได้ เมื่อผู้ใช้มุ่งเสพข่าวจนเกินไปและขาดการไตร่ตรองถกเถียง หรือถูกชักจูงไปได้โดยง่าย ทำให้เกิดการตัดสินใจผิดๆ ทั้งยังมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคซึมเศร้าที่เสี่ยงต่อการตัดสินใจฆ่าตัวตายได้ง่ายๆ อีกด้วย

● วัจน พรทโมบล ●