

## เตือนภัยใช้

## 'สมาร์ทโฟน-แท็บเล็ต'

## โรค 'ทาสติดจอ' ถ้ามหา!



โรค "ทาสติดจอ" หรือ "สกรีนสแลฟ" เป็นคำที่สมาคมนักกายภาพบำบัดชาร์เตอร์ด (ซีเอสพี) ในกรุงลอนดอน ประเทศอังกฤษ ใช้เรียกบรรดาผู้ใช้งานสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรือแม้แต่คอมพิวเตอร์โน้ตบุ๊กมากจนเกินไป เรียกว่าติดมือติดตัวอยู่ตลอดเวลาทั้งที่ทำงาน ที่บ้านหรือในทุกสถานที่ จนกลายเป็นที่มาของความเสี่ยงที่จะเกิดอันตรายต่อสุขภาพ

ในบรรดาอุปกรณ์เหล่านี้ สมาร์ทโฟนและแท็บเล็ตจะทำให้เกิดความเสียหายที่มากที่สุด เพราะนอกจากมันสามารถติดตัวเราไปไหนมาไหนได้ตลอดเวลาแล้ว มันยังให้ความรู้สึกที่ง่วงเหงาหาวนอน ที่ทำให้เราใช้มันพร่ำเพรื่อโดยไม่รู้จักหยุดหย่อน ในทุกๆ ที่ ไม่ว่าสภาวะแวดล้อมจะเหมาะสมหรือไม่ก็ตามที แล้วก็ทำให้เหมือนกับเรา "เอางานกลับมาทำ" อยู่ตลอดเวลาอีกต่างหาก

ซีเอสพีสำรวจครั้งล่าสุดผ่านอินเทอร์เน็ต พบว่าในจำนวนพนักงานออฟฟิศ 2,010 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนั้น มีเกือบ 2 ใน 3 ที่ยังคงทำงานอยู่แม้จะหมดเวลาประจำที่สำนักงานแล้ว การสำรวจแสดงให้เห็นว่าพนักงานเหล่านี้ทำงานเพิ่มมากขึ้นจากเวลาทำงานปกติโดยเฉลี่ยแล้วกว่า

2 ชั่วโมงผ่านหน้าจอของสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตทุกวัน สาเหตุสำคัญมีอยู่ 2 อย่างหนึ่งก็คือ มุ่งงานให้ท่วมมากเกินไป อีกหนึ่งก็คือต้องการทำงานในภาวะที่ผ่อนคลายมากขึ้นจากภาวะแวดล้อมในที่ทำงาน

อย่างไรก็ตาม **ดร.เฮเลนา จอห์นสัน**

ประธานซีเอสพี บอกว่า การที่พนักงานทำงานเพิ่มเติมมากกว่าเวลางานปกติดังกล่าวนี้ ถือว่าน่าวิตกอย่างใหญ่หลวง แม้ในระยะสั้นๆ หรือตอนแรกๆ ดูเหมือนจะให้ผลดี แต่ทันทีที่มันกลายเป็นกิจวัตร มันก็จะเริ่มสร้างปัญหาให้กับเราตามมาในทันทีเช่นเดียวกัน

ปัญหาอย่างแรกสุดที่ใหญ่โตไม่น้อย เพราะก่อปัญหาให้กับคนที่เป็น "ทาสติดจอ" มาก็คือนักแล็บก็คือ อาการปวดบริเวณแผ่นหลังและลำคอ หรือแขน สืบเนื่องจากการใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์เป็นเวลานานๆ ในสถานที่ที่ไม่เหมาะสมด้วยท่าทางการใช้งานที่ไม่เหมาะสม ทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อในบริเวณที่อยู่ผิดท่าผิดทางนานๆ ดังกล่าวนั้นได้ ปัญหาอื่นที่เกิดขึ้นจากอาการทาสติดจอที่ว่านี้ก็คืออาการเจ็บข้อได้ป่วยจากความเครียดที่เกิดจากการทำงานมากเกินไปนั่นเอง

เบรนแดน บาร์เบอร์ เลขาธิการสมาชิภาพแรงงานของอังกฤษ ยืนยันว่าการทำงานมากเกินไป ไม่เป็นผลดีสำหรับทุกๆ ฝ่าย คนที่ทำงานมากเกินไปไม่เพียงทำงานไม่ได้ แต่การทำงานหนักโดยไม่มีการบริหารจัดการจะยิ่งทำให้เจ้าตัวล้มป่วยได้ง่ายอีกต่างหาก

ดังนั้นใครก็ตามที่เริ่มรู้สึกตัวว่าไม่สามารถทำงานเอาไว้แต่เฉพาะที่สำนักงานได้ ก็ต้องเริ่มหาทางแก้ด้วยการพูดคุยกับหัวหน้างาน และที่สำคัญที่สุดก็คือ รู้จักวางหรือปิดสมาร์ทโฟนเสียบ้างจะช่วยบรรเทาหรือแก้ปัญหาได้ในที่สุด