

แบ่งเวลาให้ชีวิตจากการติตโซเซียล

เรียบเรียงโดย ดลยา สุขปิติ

นักวิชาการคอมพิวเตอร์ชำนาญการ

คำสำคัญ : โซเซียลมีเดีย โรค สมาร์ทโฟน

ปัจจุบันโซเซียลมีเดียได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตมนุษย์เป็นอย่างมากไม่ว่าจะเป็นการติดต่อสื่อสาร ความบันเทิง หรือแม้แต่การทำงาน จนบางครั้งทำให้ชีวิตของเรามีอิสรภาพน้อยลง ประเทศไทยมีอัตราสูงถึง 98% (ถูกสำรวจโดย InsightExpress บริษัทผู้วิจัยตลาดในสหรัฐฯ ซึ่งได้รับการว่าจ้างจากบริษัท Cisco ใน 18 ประเทศ) โดยความเห็นของของวัยรุ่นส่วนหนึ่งระบุว่าหากไม่ได้ใช้สมาร์ทโฟนก็เหมือนกับว่า “รู้สึกกระวนกระวาย เหมือนมีอะไรบางอย่างขาดหายไปจากชีวิต”



รูปภาพจาก <http://www.yengobuzz.com>

ทุกวันนี้เราสูญเสียเวลาให้กับโซเซียลมีเดียมากน้อยแค่ไหน เกินไปหรือเปล่า หลายคนอาจจะยังคงตอบว่า “ไม่” เพราะอาจยังไม่ได้สังเกตอาการของร่างกายหรือรู้ว่าอาการที่กำลังเป็นอยู่นั้น มีผลร้ายต่อสุขภาพของคุณแค่ไหน หรืออาจมีอาการตาพลา เมื่อยคอ ปวดนิ้วที่เป็นอยู่นั้นคืออะไร

สำหรับหลายๆคนที่อยู่ในโลกโซเซียลมีเดียเป็นประจำ อาจทำให้เกิดอาการผิดปกติของร่างกายและจิตใจได้ ลองสำรวจตัวเองสักนิด และไปดูกันว่าอาการที่ว่านี้จะมีอะไรบ้าง

1. โรคซึมเศร้า (Major Depressive Disorder)

วารสารการแพทย์กุมารเวชศาสตร์ สหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาเรื่องโรคซึมเศร้า และพบว่าคนที่ถูกเพื่อนๆ ปฏิเสธหรือเป็นที่รังเกียจในโลกโซเซียลมีเดีย จะเป็นอันตรายมากกว่าถูกปฏิเสธในโลกแห่งความจริง และหลายรายอาจมีปัญหาลึกลับตามมา โซเซียลมีเดีย นั้นเป็นเสมือนความจริงเทียม (artificial reality) ที่มาจากการโพสต์หรือแชร์แต่เรื่องดี ๆ หรือแต่งเติมด้วยภาพที่ดูสวยงาม แต่จริงๆ แล้วอาจไม่ได้เป็นเหมือนภาพหรือข้อความที่เห็น ทำให้คนที่แยกไม่ออก หรือ ไม่มีวิจารณญาณ จะเห็นแต่ชีวิตของคนบนโลกโซเซียลที่สมบูรณ์แบบอยู่มากมาย และเมื่อนำมาเทียบกับชีวิตหรือรูปลักษณ์ของตนเอง จึงรู้สึกได้ว่าไร้ค่าและต่ำต้อยในโชคชะตา และเป็นที่มาของอาการซึมเศร้า

2. โรควุ้นในตาเสื่อม (Vitreous floater)

ในแต่ละวันเราใช้งานดวงตาของเราหนักมาก ทั้งการเพ่งข้อความในจอคอมพิวเตอร์ ทั้งบนมือถือก็ยิ่งทำให้ดวงตาทำงานหนักขึ้นเป็นทวีคูณ ซึ่งถ้าทำพฤติกรรมเหล่านี้เป็นประจำ จนวันหนึ่งมองเห็นเป็นเส้นหยากใยหรือตาข่าย ก็ถึงเวลาที่ควรต้องรีบหาหมอซะแล้ว เพราะอาการเหล่านี้กำลังบอกว่าคุณที่กำลังเป็น “โรควุ้นในตาเสื่อม” ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าตกใจที่ปัจจุบันพบเด็กวัยรุ่นเป็นโรคนี้มากขึ้น ซึ่งหากเป็นมากๆ ก็อาจมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะจอตาฉีกขาดและหลุดลอก

3. โนโมโฟเบีย (Nomophobia)

มาจากคำว่า “no-mobile-phone phobia” หรือแปลตรงตัวคือ “โรคกลัวการไม่มีมือถือ” เป็นศัพท์ที่ YouGov องค์การวิจัยของสหราชอาณาจักร บัญญัติขึ้นเมื่อปี 2008 เพื่อใช้เรียกอาการที่เกิดจากความวิตกกังวลจากการขาดโทรศัพท์มือถือ ซึ่งถือเป็นโรคทางจิตเวชประเภทหนึ่งที่จัดอยู่ในกลุ่มวิตกกังวล สำรวจตัวเองดูสักนิด ว่าเราหมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อความในมือถือ ชอบหยิบขึ้นมาดูบ่อยๆ หรือเปล่า ใครที่มีลักษณะอาการแบบนี้ก็เข้าข่ายโนโมโฟเบีย ยิ่งถ้าตื่นนอนแล้วต้องรีบเช็คมือถือทันที หรืออยู่ห่างจากมือถือไม่ได้ และใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อนในโลกออนไลน์มากกว่าเพื่อนตรงหน้า ก็ยิ่งชัดว่าคุณกำลังมีอาการนี้

4. อาการนิ้วล็อก (Trigger Finger)

ที่เกิดจากการใช้กล้ามเนื้อบริเวณนิ้วมือมากเกินไป อันมาจากการติดมือถือและใช้เป็นเวลานานหลายชั่วโมงติดต่อกันเป็นประจำทุกวัน ซึ่งเมื่อเป็นแล้วจะมีอาการปวดบริเวณข้อนิ้วหรือทั้งนิ้ว และจะทำให้หิ้วข้อนิ้วให้ตรงไม่ได้ ซึ่งอาการนี้สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคนที่เล่นมือถือเป็นเวลานานๆ อยู่เป็นประจำ

5. สมาร์ทโฟนเฟซ (Smartphone face)

เกิดจากการที่เราถ่มงมองหน้าจอ หรือจ้องมือถือหรือแท็บเล็ตเป็นเวลานานเกินไป จนทำให้กล้ามเนื้อคอเกิดอาการเกร็งและไปเพิ่มแรงกดบริเวณแก้ม เมื่อแก้มถูกแรงกดนานๆจะทำให้เส้นใยอีลาสติกบนใบหน้ายืด จนแก้มบริเวณกรามย้อยลงมา แก้มกล้ามเนื้อบริเวณมุมปากก็จะตกไปที่คางด้วย

เพื่อเป็นการรักษาสุขภาพ และลดการสูญเสียเวลา เราลดการเล่นโซเชียลในแต่ละวันให้น้อยลง จำกัดช่องทางสื่อสารของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการเข้าไปอ่านเรื่องคนอื่น หรือแชร์เรื่องของตัวเอง ที่สำคัญลองวางมือถือแล้วหันมาสนใจตัวเองและคนใกล้ตัวเพิ่มขึ้น จะทำให้รู้สึกดีกับตัวเองและหันมาเห็นคุณค่ากับสิ่งที่มีมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

1. แบ่งเวลาให้ชีวิตจากการติดโซเชียล [ออนไลน์] [เข้าถึงวันที่ 2 พฤษภาคม 2560] เข้าถึงได้จาก http://สุขภาพร่างกาย.blogspot.com/2014/12/blog-post_85.html

2. คนไทยติดสมาร์ทโฟน98% ใช้ตั้งแต่ตื่นนอน รับประทานไม่ได้ถึงชั้นลงแดง [ออนไลน์] [เข้าถึงวันที่ 2 พฤษภาคม 2560] เข้าถึงได้จาก <https://picpost.postjung.com/239986.html>
3. 5 อาการ “น่าเป็นห่วง” ของคนติชเซียล [ออนไลน์] [เข้าถึงวันที่ 2 พฤษภาคม 2560] เข้าถึงได้จาก <http://www.yengobuzz.com/5-อาการติชเซียล/>

สำนักพัฒนาศักยภาพนักวิทยาศาสตร์ห้องปฏิบัติการ

กรมวิทยาศาสตร์บริการ

โทร. 0 2201 7494

e-mail : dollaya@dss.go.th

พฤษภาคม 2560