

ชีวิตติด โซเชียล เสี่ยงโรคออนไลน์



ความก้าวไกลของเทคโนโลยี ทำให้เราเข้าถึงโลก โซเชียล ได้ง่ายขึ้น ทั้ง Facebook , Line , Instagram และอีกมากมาย หลายคนใช้ชีวิตประจำวันอยู่กับมือถือเกือบทั้งวัน เรียกได้ว่า เวลาที่มี 24 ชั่วโมง ใช้ไปกับการท่องโลกโซเชียล มากกว่าทำกิจกรรมอื่นๆ ผู้คนอยู่ในสังคมก้มหน้ากันมากขึ้น จนบางครั้งอาจละเลยความสำคัญของคนที่อยู่ตรงหน้า ขาดความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว และเพื่อนร่วมงาน ยิ่งไปกว่านั้น การติดโซเชียลมากเกินไป ยังทำให้เราเสียสุขภาพ และเสี่ยงที่จะเป็นโรค ซึ่งเกิดจากเทคโนโลยีอีกด้วย วันนี้จึงอยากนำเสนอให้เห็นว่าแต่ละโรคเป็นอย่างไร แล้วเราเข้าข่ายเป็นโรคเหล่านี้กันบ้างรึยัง มาเช็กอาการไปด้วยกันเลยคะ

1. โรคกลัวไม่มีมือถือใช้

เป็นที่รู้จักกันในชื่อ “โนโมโฟเบีย มาจากคำว่า no mobile phone phobia” จัดเป็นโรคทางจิตเวชประเภทหนึ่ง จากการสำรวจพบว่า มีผู้ป่วยโรคนี้มากขึ้นตั้งแต่ก้าวเข้าสู่โลกยุคดิจิทัล คือยุคที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของเรา พบมากสุดในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่ติดเพื่อน พวกเค้ามีความรู้สึกว่ามีอยู่คนเดียวจะรู้สึกเหงา รู้สึกเบื่อ จึงต้องมีมือถือเป็นเพื่อน

สิ่งที่บ่งบอกว่าเราอาจเสี่ยงเป็นโรคนี้ คือพฤติกรรมการใช้มือถือของเรานั้นเอง ผู้ป่วยจะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวายใจ เมื่อหามือถือไม่เจอ หรือไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต ก่อนนอนจะเล่นมือถือเป็นประจำ และเมื่อตื่นมาก็จะจับมือถือเป็นสิ่งแรก หมกมุ่นอยู่กับการดูมือถืออยู่บ่อยๆ แม้ไม่มีเรื่องด่วน ตื่นตัวทุกครั้งเมื่อได้ยินเสียงเตือน ต้องมีมือถือติดตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเข้าห้องน้ำ กินข้าว ทำกิจวัตรประจำวันต่างๆ หรือแม้กระทั่งขับรถก็ต้องเล่นมือถือไปด้วย โดยไม่คำนึงถึงความปลอดภัยที่จะเกิดขึ้น

บางคนถึงขั้นมีความวิตกกังวลคิดไปเองว่ามือถือสั่น การให้ความสนใจกับโลกออนไลน์มากกว่าสิ่งที่อยู่ตรงหน้า ทำให้ขาดปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้าง การใช้มือถืออยู่ตลอดเวลา โดยไม่เปิดโอกาสให้ร่างกายและสมองได้

พักผ่อน ทำให้เกิดความเครียด ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพใจ อาจมีอาการแทรกซ้อน เช่น นี้อัลดตาแห้ง และนอนไม่หลับ



2. โรคทนรอไม่ได้

พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปตามความรวดเร็วของเทคโนโลยี ทำให้เราใช้ชีวิตเร่งรีบจนเป็นนิสัย ความสะดวกรวดเร็วในการใช้อุปกรณ์ทางเทคโนโลยีเป็นที่มาของโรคทนรอไม่ได้ หรือ “Hurry Sickness Syndrome” เพราะไม่ว่าจะท่องโลกโซเชียล เล่นเกมส์ ดูหนัง ฟังเพลง หรือถ่ายรูป ก็สามารถทำได้ง่ายและรวดเร็ว ทำให้กลายเป็นคนใจร้อน ขาดความอดทน ไม่ยอมทนแม้แต่เรื่องเล็กๆ น้อยๆ เช่น บางคนทนรอการดาวน์โหลดนานๆ ไม่ได้ ทั้งที่ก็ใช้เวลาปกติ แต่กลับอารมณ์เสียขึ้นมาง่าย ๆ

โรคนี้จะส่งผลกระทบต่อชีวิตประจำวันอย่างมาก เพราะความใจร้อนทำให้เรากลายเป็นคนไม่รอบคอบ ถ้าเป็นหนักขึ้นอาจเข้าข่ายเป็นโรคประสาทได้ ดังนั้นการทำอะไรเร่งรีบ ก็ไม่ได้เป็นผลดีกับเราสักเท่าไร เราควรปรับเปลี่ยนการใช้ชีวิตให้ช้าลง เอาแนวทางที่เรียกว่า Slow Living มาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้เราได้ใช้ชีวิตช้าลง ได้มองเห็นคุณค่าของกิจกรรมที่ทำ ได้ใช้สมองคิดทบทวนในการกระทำของตัวเองมากขึ้น รวมถึงได้ใช้ชีวิตอยู่กับตัวเอง และคนรอบข้างมากขึ้น

3. เฟซบุ๊กซินโดรม

คนส่วนใหญ่เลือกพื้นที่โซเชียลปลดปล่อยความคิด โพสต์ในสิ่งที่โลกความจริงทำไม่ได้ เพื่อลดปมในชีวิตจริง โดยเฉพาะวัยรุ่น มักใช้เฟซบุ๊กระบายความรู้สึก ยิ่งเวลาเศร้า หรือเสียใจ ยิ่งทำให้มีแรงจูงใจในการโพสต์สเตตัสต่างๆ บางคนโพสต์ในสิ่งที่ตรงกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นจริง แต่บางคนโพสต์เฉพาะเรื่องดีๆ สร้างเรื่องราวให้ดูดี เพื่อปกปิดเรื่องราวแย่ๆ ในชีวิต ทำให้คนอื่นเห็นแต่ด้านที่สมบูรณ์แบบ จนกลายเป็นการเปรียบเทียบ และเป็นต้นเหตุของโรค “Facebook Depression Syndrome” หรือ โรคซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก

เพราะเรามักหมกมุ่นอยู่กับความกังวลกับเรื่องต่างๆ ในเฟซบุ๊กมากกว่าที่จะปล่อยให้มันผ่านไป ทำให้ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ แต่ส่งคำร้องขอเป็นเพื่อนแต่ไม่ได้รับการตอบรับ ก็สามารถทำให้เสียความรู้สึก เสียความมั่นใจ และคิดว่าตัวเองเป็นที่น่ารังเกียจในโลกเฟซบุ๊กได้

บางคน unfriend เพื่อนไปหลายคน เพียงเพราะไม่อยากรับรู้ ไม่อยากเห็นในสิ่งที่เพื่อนโพสต์ และบางคนมีพฤติกรรมรอคอยการตอบกลับของคอมเมนต์ต่างๆ แบบใจจดใจจ่อ มักมีความคิดว่าทำไมยังไม่ตอบกลับ และไม่ตอบเพราะอะไร การใช้เฟซบุ๊กมากเกินไปอาจกลายเป็นการบั่นทอนความสุข ดังนั้นถ้าใครเริ่มมีความรู้สึกของตัวเองมีอาการซึมเศร้าเพราะโลกเฟซบุ๊ก ก็ควรป้องกันตัวเอง โดยการสร้างวินัยในการใช้มือถือของตัวเอง ลดการเล่นเฟซบุ๊ก หากิจกรรมอื่นๆ ทดแทนการท่องเที่ยวโลกโซเชียล



4.โรคหน้าแก่ก่อนวัย

การหมกมุ่นเล่นแต่มือถือ นอกจากจะทำให้ขาดมนุษยสัมพันธ์กับคนรอบข้างแล้ว ยังเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรค Smartphone face หรือ โรคหน้าแก่ก่อนวัยอีกด้วย เพราะการก้มหน้ามากๆ ทำให้ผิวบริเวณลำคอหย่อนคล้อย เหี่ยวย่น หรือที่เราเรียกกันว่า “เหนียง” นั่นเอง หลายคนมองว่าโรคนี้ไม่ได้น่ากลัวเท่าไร แต่บางคนอาจถึงขั้นใบหน้าผิดแปลกไปจากเดิม ทำให้ขาดความมั่นใจ จนต้องไปพึ่งศัลยกรรม

ดังนั้น ขณะเล่นเราควรยกมือถือให้อยู่ในระดับสายตา ไม่ควรก้มหน้ามากเกินไป และควรเล่นมือถือให้น้อยลง นอกจากจะเป็นวิธีป้องกันที่ดี ไม่ต้องเสียเงิน และไม่ต้องเจ็บตัวจากการทำศัลยกรรม ยังเป็นการนำตัวเองออกมาจากสังคมก้มหน้า เพื่อเพิ่มสัมพันธภาพที่ดีกับคนรอบข้างอีกด้วย

คนเรามีเวลาเท่ากัน แต่อยู่ที่ว่าเราจะใช้เวลาอย่างไรให้มีคุณค่า หากเราปรับเปลี่ยนเวลาในการเล่นมือถือและท่องเที่ยวโซเชียลให้พอเหมาะ ทำกิจกรรมอื่นๆ ทดแทนบ้าง อยู่กับคนรอบข้างบ้าง เพียงเท่านี้ สุขภาพร่างกายและจิตใจก็จะได้พักผ่อน แล้วเอาเวลาที่ใช้ไปกับโซเชียลไปพัฒนาตัวเองกันดีกว่า