โซเชียลทำพิษ... 5 โรคฮิตของคนติดจอ

นำเสนอเมื่อ : 10 มิ.ย. 2557

สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน ได้นำข้อมูลจาก คอลัมน์ ทันโรค ของ หนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ที่เขาจัดอันดับ 5 โรคฮิตของคนติดโซเชียลมีเดียไว้มาบอกกัน โดย 5 โรคฮิตของคนติดจอ ก็คือ โรคซึมเศร้าจากเฟซบุก, โรคละเมอแชท, โรควุ่นในตาเสื่อม, โรคโนโมโฟเบีย และโรคสมาร์ทโฟนเฟซ เอ...ฟังชื่อดูก็ประหลาด ๆ ทั้งนั้น งั้นเรามาดูซิว่าแต่ละโรคเป็นอย่างไร แล้วอาการไหนที่เราเข้าขายซะแล้ว

1. โรคซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก (Facebook Depression Syndrome)

หลายคนอาจสงสัยว่า เล่นเฟซบุ๊กก็มีเพื่อนตั้งมากแล้วจะเป็นโรคซึมเศร้าได้อย่างไร แต่อาการนี้เกิดขึ้นได้จริง ๆ เพราะคนเราเมื่อติดอยู่แต่หน้าจอ จิ้ม ๆ กด ๆ คุยกับคนในโลกออนไลน์ ก็กลายเป็นไปเพิกเฉยต่อคนในโลกจริง แถมหลายคนใช้เฟซบุ๊กเป็นเครื่องระบายความรู้สึกมากขึ้น โดยเฉพาะเวลาเราว้าเหว เหงา เดียวดาย ก็ยิ่งโพสต์เยอะ

โดย ธาม เชื้อสถาปนศิริ นักวิชาการสถาบันวิชาการสื่อสาธารณะ (สวส.) ได้เขียนบทความให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าจากเฟซบุก ไว้อย่างน่าสนใจว่า วารสารการแพทย์กุมารเวชศาสตร์สหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาเรื่องนี้ และพบว่า คนที่ถูกเพื่อน ๆ ปฏิเสธหรือเป็นที่รังเกียจในโลกเฟซบุ๊กจะเป็นอันตรายมากกว่าถูกปฏิเสธในโลกแห่งความจริง และหลายรายอาจมีปัญหาซึมเศร้าตามมา

นั่นเพราะเฟซบุ๊กได้สร้างความเป็นจริงเทียม (artificial reality) ขึ้นมา จากการโพสต์แต่เรื่องดี ๆ แต่เก็บงำเรื่องร้าย ๆ แย่ ๆ ที่อยากปกปิดเอาไว้ เราถึงเห็นแต่คนที่มีชีวิตสมบูรณ์แบบในโลกเสมือนจริงเต็มไปหมด เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับตัวเอง ความรู้สึก "ไร้ค่า" จึงเกิดขึ้น

ถ้าคุณรู้สึกเสียความมั่นใจสุด ๆ เวลาส่งคำร้องไปขอเป็นเพื่อนแล้วไม่ได้รับการตอบรับ เก็บมาคิดว่าทำไมจึงไม่เป็นที่ต้องการ นี่ก็เป็นสัญญาณของโรคซึมเศร้าจากเฟซบุกแล้ว วิธีหลีกหนีอาการนี้ก็คือ ลดการเล่นเฟซบุกลง ทั้งอ่านเรื่องคนอื่น และโพสต์เรื่องตัวเอง จะได้รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

2. ละเมอแชท (Sleep-Texting)

อาการนี้ก็คือ ถึงแม้เราจะนอนแต่ก็ยังลุกขึ้นมาพิมพ์เหมือนกับคนละเมอนั่นเอง สาเหตุก็มาจากพฤติกรรมติดสมาร์ทโฟนเกินเหตุ ทำให้สมองยึดติดกับโทรศัพท์อยู่ทุกขณะจิต แม้กระทั่งเวลานอน หากมีข้อความเข้ามา สมองก็จะปลุกร่างกายที่หลับใหลให้อยู่ในสภาวะละเมอ แล้วกดส่งข้อความไปโดยอัตโนมัติ ซึ่งเราอาจไม่รู้สึกตัวด้วยซ้ำว่าเขียนอะไรไป หรือส่งไปหาคน เพราะอยู่ในสภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่น แบบนี้ก็เสี่ยงต่อความเข้าใจผิดได้เลยนะเนี่ย

นอกจากเสี่ยงต่อความเข้าใจผิดแล้ว อาการละเมอแชทยังกระทบสุขภาพด้วย เพราะเมื่อสมองปลุกให้เราตื่นในช่วงนี้ร่างกายก็จะนอนหลับไม่สนิทเต็มที่ เป็นเหตุให้พักผ่อนไม่พอ กระทบมาถึงระบบการทำงานของร่างกาย ทำให้สะสมความเครียด เสี่ยงเป็นโรคอ้วน ฝันราย กระทบต่อการเรียนและการทำงานได้เลยละ

3. โรควุ้นในตาเสื่อม

ปกติเราก็ใช้งานดวงตาหนักอยู่แล้ว และถ้ายิ่งใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเพ่งข้อความในจอสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ก็ยิ่งทำให้ดวงตาของเราก็ทำงานหนักขึ้นแบบคูณสอง ถ้าปล่อยไปนาน ๆ จนมองเห็นหยากไย่ ตาขาย หรือเส้นอะไรวนไปวนมาเหมือนยุง ปัดเท่าไรก็ไม่โดนสักที แบบนี้ต้องรีบหาหมอแล้ว เพราะนี่คือ "โรควุ้นในตาเสื่อม"

จะบอกว่าจริง ๆ แล้วโรคนี้มักพบในผู้สูงอายุ เพราะใช้งานดวงตามานานจนเสื่อมไปตามวัย แต่น่าตกใจที่เดียวที่ปัจจุบันพบคนอายุน้อย ๆ เป็นโรคนี้มากขึ้น สาเหตุหลัก ๆ ก็มาจากการแชททั้งวัน จ้องจอทั้งคืน เล่นเกม ใช้คอมพิวเตอร์ติดต่อกันนาน ๆ ไม่วางเว้นนี่เอง พอรู้สึกปวดตาก็คิดว่าคงไม่เป็นอะไรมาก มารู้ตัวอีกทีก็เห็นภาพเป็นคราบดำ ๆ เป็นเส้น ๆ ไปซะแล้ว

วิธีป้องกันก่อนเป็นโรควุ้นในตาเสื่อมก็ไม่ยากเลย แค่รู้จักพักสายตาเสียบ้าง มองไปในที่ไกล สูดอากาศธรรมชาติให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย หลับตาลงสักครู่ รู้จักใช้งานเทคโนโลยีในมืออย่างพอเหมาะ ก็จะช่วยให้หลีกเลี่ยงโรคนี้ได้แล้ว

4. โนโมโฟเบีย (Nomophobia)

ชื่อประหลาด ๆ นี้ มาจากคำว่า "no-mobile-phone phobia" แปลตรงตัวก็คือ โรคกลัวไม่มีมือถือใช้ เป็นโรคทางจิตเวชประเภทหนึ่งที่จัดอยู่ในกลุ่มวิตกกังวล

คิดดูว่าถ้าเราอยู่ในที่ที่ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต หรือจู่ ๆ แบตเตอรี่โทรศัพท์ดันหมดซะงั้น แล้วเรารู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย แสดงว่าเขาเค้าอาการโนโมโฟเบียแล้วล่ะ

ในบางคนเป็นมาก ๆ อาจมีอาการเครียด ตัวสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ได้เลย
ซึ่งอาการจะหนักเบาขนาดไหนขึ้นอยู่กับแต่ละคน

สำรวจตัวเองดูหน่อยซิว่า เราหมกมุ่นอยู่กับการเช็กข้อความในมือถือ ชอบหยิบขึ้นมาดูบ่อย ๆ หรือเปล่า หรือทุกครั้งที่ได้ยินเสียงเตือนจากมือถือจะต้องวางภารกิจทุกอย่างที่อยู่ตรงหน้าแล้วรีบคว้าโทรศัพท์มาเช็กแบบด่วนจี๋ทันใจ ใครเป็นแบบนี้ก็เข้าข่ายโนโมโฟเบียแล้วล่ะจ้า ยิ่งถ้าตื่นนอนปุ๊บเช็กมือถือปั๊บ ห่างจากมือถือไม่ได้เลย หรือใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อนในโลกออนไลน์มากกว่าเพื่อนตรงหน้า ก็ยิ่งชัด

ใครที่มีอาการอย่างที่กล่าวว่า ต้องระวังปัญหาสุขภาพให้มาก ๆ โดยเฉพาะนิ้วล็อก ปวดตา ปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ หมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควร เพราะนั่งผิดท่าเป็นเวลานาน ๆ รวมทั้งอาการนอนไม่หลับ และโรคอ้วนที่เกิดจากมัวแต่นั่งเล่นมือถือนาน ๆ ไม่ลุกไปไหนด้วยนะ

5. โรคสมาร์ทโฟนเฟซ (Smartphone face)

โรคฮิตของคนติดแชทที่พบได้บ่อยเป็นอันดับ 5 ก็คือ โรคสมาร์ทโฟนเฟซ (Smartphone face) หรือโรคใบหน้าสมาร์ทโฟน เกิดจากการที่เรากมลงมองหน้าจอ หรือจองสมาร์ทโฟน-แท็บเล็ตเป็นเวลานานเกินไป ทำให้กล้ามเนื้อคอเกิดอาการเกร็งและไปเพิ่มแรงกดบริเวณแก้ม

เมื่อแก้มถูกแรงกดนาน ๆ เข้า ก็จะทำให้เส้นใยอิลาสติกบนใบหน้ายืด จนแก้มบริเวณกรามย้อยลงมา แถมกล้ามเนื้อบริเวณมุมปากก็จะตกไปทางคางด้วย จนใบหน้าอาจดูผิดแปลกไปจากเดิม และจะเห็นชัดเจนขึ้นเมื่อถ่ายภาพด้วยอุปกรณ์ของตัวเอง ฟังแล้วน่ากลัวนะเนี่ย หากใครเป็นมาก ๆ เขาก็ถึงกับต้องศัลยกรรมกันเลย

ขอบคุณที่มาจาก ประชาชาติธุรกิจ, สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน, เฟซบุ๊ก Time Chuastapanasiri , กระปุก.คอม