

## โซเชียลทำพิษ... 5 โรคฮิตของคนติดจอ

นำเสนอเมื่อ : 10 มิ.ย. 2557

สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน ได้นำข้อมูลจาก คอลัมน์ ทันโรค ของ หนังสือพิมพ์ประชาชาติธุรกิจ ที่เขาจัดอันดับ 5 โรคฮิตของคนติดโซเชียลมีเดียไว้มาบอกกัน โดย 5 โรคฮิตของคนติดจอ ก็คือ โรคซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก, โรคละเมอแชท, โรควงในตาเสื่อม, โรคโนโมโฟเบีย และโรคสมาร์ทโฟนเฟซ เอ...ฟังชื่อดูก็ประหลาด ๆ ทั้งนั้น งั้นเรามาดูซิว่าแต่ละโรคเป็นอย่างไร แล้วอาการไหนที่เราเขาขายชะแล้ว

### 1. โรคซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก (Facebook Depression Syndrome)

หลายคนอาจสงสัยว่า เล่นเฟซบุ๊กก็มีเพื่อนตั้งมากมายแล้วจะเป็นโรคซึมเศร้าได้อย่างไร แต่อาการนี้เกิดขึ้นได้จริง ๆ เพราะคนเราเมื่อติดจออยู่แต่หน้าจอบ้าง จิ้ม ๆ กด ๆ คุยกับคนในโลกออนไลน์ ก็กลายเป็นไปเพิกเฉยต่อคนในโลกจริง แถมหลายคนใช้เฟซบุ๊กเป็นเครื่องระบายความรู้สึกมากขึ้น โดยเฉพาะเวลาเราว้าว เหงา เดียวดาย ก็ยิ่งโพสต์เยอะ

โดย ฐาม เชื้อสุสถาปนศิริ นักวิชาการสถาบันวิชาการสื่อสารสาธารณะ (สวส.) ได้เขียนบทความให้ความรู้เรื่องโรคซึมเศร้าจากเฟซบุ๊ก ไว้อย่างน่าสนใจว่า วารสารการแพทย์กุมารเวชศาสตร์ สหรัฐอเมริกา ได้ทำการศึกษาเรื่องนี้ และพบว่า คนที่ถูกเพื่อน ๆ ปฏิเสธหรือเป็นที่รังเกียจในโลกเฟซบุ๊กจะเป็นอันตรายมากกว่าถูกปฏิเสธในโลกแห่งความจริง และหลายรายอาจมีปัญหาระบาดตามมา

นั่นเพราะเฟซบุ๊กได้สร้างความเป็นจริงเทียม (artificial reality) ขึ้นมา จากการโพสต์แต่เรื่องดี ๆ แต่เก็บงำเรื่องร้าย ๆ แยก ๆ ที่อยากปกปิดเอาไว้ เราถึงเห็นแต่คนที่มีชีวิตสมบูรณ์แบบในโลกเสมือนจริงเต็มไปหมด เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับตัวเอง ความรู้สึก "ไรค่า" จึงเกิดขึ้น

ถ้าคุณรู้สึกเสียความมั่นใจสุด ๆ เวลาส่งคำร้องไปขอเป็นเพื่อนแล้วไม่ได้รับการตอบรับ เก็บมาคิดว่าทำไมจึงไม่เป็นที่ต้องการ นี่ก็เป็นสัญญาณของโรคซึมเศร้าจากเฟซบุ๊กแล้ว วิธีหลีกเลี่ยงอาการนี้ก็คือ ลดการเล่นเฟซบุ๊กลง ทั้งอ่านเรื่องคนอื่น และโพสต์เรื่องตัวเอง จะได้รู้สึกดีกับตัวเองมากขึ้น

### 2. ละเมอแชท (Sleep-Texting)

อาการนี้ก็คือ ถึงแม้เราจะนอนแต่ก็ยังลุกขึ้นมาพิมพ์เหมือนกับคนละเมอนั่นเอง สาเหตุก็มาจากพฤติกรรมติดสมาธิโฟนเกินเหตุ ทำให้สมองยึดติดกับโทรศัพท์อยู่ทุกขณะจิต แม้กระทั่งเวลานอน หากมีข้อความเข้ามา สมองก็จะปลุกร่างกายที่หลับไหลให้อยู่ในสภาวะละเมอ แล้วกดส่งข้อความไปโดยอัตโนมัติ ซึ่งเราอาจไม่รู้สึกรู้สีกว่าตัวเราเขียนอะไรไป หรือส่งไปหาคน เพราะอยู่ในสภาวะกึ่งหลับกึ่งตื่น แบบนี้ก็เสี่ยงต่อความเข้าใจผิดได้เลยนะเนี่ย

นอกจากเสี่ยงต่อความเข้าใจผิดแล้ว อาการละเมอแชนยังกระทบสุขภาพด้วย เพราะเมื่อสมองปลุกให้เราตื่นในช่วงนี้ร่างกายก็จะนอนหลับไม่สนิทเต็มที่ เป็นเหตุให้พักผ่อนไม่พอ กระทบมาถึงระบบการทำงานของร่างกาย ทำให้สะสมความเครียด เสี่ยงเป็นโรคอ้วน ผื่นวาย กระทบต่อการเรียนและการทำงานได้เลยละ

### 3. โรคควั่นในตาเสื่อม

ปกติเราก็ใช้งานดวงตาดูหน้าจอนานอยู่แล้ว และถ้ายังใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเพ่งข้อความในจอสีเหลี่ยมเล็ก ๆ ก็ยิ่งทำให้ดวงตาของเราทำงานหนักขึ้นแบบคูณสอง ถ้าปล่อยไปนาน ๆ จนมองเห็นหยากไย่ ตาขาย หรือเส้นอะไรวนไปวนมาเหมือนยุง บัดเทาไรก็ไม่โดนสักที แบบนี้ต้องรีบหาหมอแล้ว เพราะนี่คือ "โรคควั่นในตาเสื่อม"

จะบอกความจริง ๆ แล้วโรคนี้นักพบในผู้สูงอายุ เพราะใช้งานดวงตามานานจนเสื่อมไปตามวัย แต่น่าตกใจที่เดียวที่ปัจจุบันพบคนอายุน้อย ๆ เป็นโรคนี้น่ามากขึ้น สาเหตุหลัก ๆ ก็มาจากการแชททั้งวัน จ้องจอทั้งคืน เล่นเกม ไซคอมพิวเตอรติดต่อกันนาน ๆ ไม่วางเว้นตัวเอง พอรู้สึกปวดตาก็คิดว่าคงไม่เป็นอะไรมาก มารู้อีกทีก็เห็นภาพเป็นคราบดำ ๆ เป็นเส้น ๆ ไปซะแล้ว

วิธีป้องกันก่อนเป็นโรคควั่นในตาเสื่อมก็ไม่ยากเลย แค่รู้จักพักสายตาเสียบ้าง มองไปที่ไกล สูดอากาศธรรมชาติให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย หลับตาลงสักครู่ รู้จักใช้งานเทคโนโลยีในมืออย่างพอเหมาะ ก็จะช่วยให้หลีกเลี่ยงโรคนี้ได้แล้ว

### 4. โนโมโฟเบีย (Nomophobia)

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

คิดว่าถ้าเราอยู่ในที่ที่ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ ไม่มีสัญญาณอินเทอร์เน็ต หรือจู่ ๆ แบตเตอรี่โทรศัพท์หมดซะงั้น แล้วเรารู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวาย แสดงว่าเขาเคาอาการโนโมโฟเบียแล้วละ

ในบางคนเป็นมาก ๆ อาจมีอาการเครียด ตัวสั่น เหงื่อออก คลื่นไส้ได้เลย  
ซึ่งอาการจะหนักเบาขนาดไหนขึ้นอยู่กับแต่ละคน

สำรวจตัวเองดูหน่อยซิว่า เราหมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อความในมือถือ ชอบหยิบขึ้นมาดูบ่อย ๆ หรือเปล่า  
หรือทุกครั้งที่ได้ยินเสียงเตือนจากมือถือจะต้องวางภารกิจทุกอย่างที่อยู่ตรงหน้าแล้วรีบคว้าโทรศัพท์มาเช็คแบบด่วน  
จี๋ทันใจ ใครเป็นแบบนี้ก็เขาขายโนโมโฟเบียแล้วละจ้ะ ยิ่งถนัดนอนหลับเช็คมือถือบ่อย ห่างจากมือถือไม่ได้เลย  
หรือใช้เวลาพูดคุยกับเพื่อนในโลกออนไลน์มากกว่าเพื่อนตรงหน้า ก็ยิ่งชัด

ใครที่มีอาการอย่างที่ว่า ต้องระวังปัญหาสุขภาพให้มาก ๆ โดยเฉพาะนิ้วล็อก ปวดตา ปวดเมื่อยคอ  
บ่า ไหล่ หมอนรองกระดูกเสื่อมก่อนวัยอันควร เพราะนั่งผิดท่าเป็นเวลานาน ๆ รวมทั้งอาการนอนไม่หลับ  
และโรคอ้วนที่เกิดจากมีวุ่นเล่นมือถือนาน ๆ ไม่ลุกไปไหนด้วยนะ

## 5. โรคสมาร์ตโฟนเฟซ (Smartphone face)

โรคฮิตของคนติดแชทที่พบได้บ่อยเป็นอันดับ 5 ก็คือ โรคสมาร์ตโฟนเฟซ (Smartphone face)  
หรือโรคใบหน้าสมาร์ตโฟน เกิดจากการที่เราจมมองหน้าจอ หรือจ้องสมาร์ตโฟน-แท็บเล็ตเป็นเวลานานเกินไป  
ทำให้กล้ามเนื้อคอเกิดอาการเกร็งและไปเพิ่มแรงกดบริเวณแกม

เมื่อแก้มถูกแรงกดนาน ๆ เข้า ก็จะทำให้เส้นใยอีลาสติกบนใบหน้ายืด จนแก้มบริเวณกรามย้อยลงมา  
แกมกล้ามเนื้อบริเวณมุมปากก็จะถูกไปทางคางด้วย จนใบหน้าอาจดูผิดแปลกไปจากเดิม  
และจะเห็นชัดเจขึ้นเมื่อถ่ายภาพด้วยอุปกรณ์ของตัวเอง ฟังแล้วน่ากลัวนะเนี่ย หากใครเป็นมาก ๆ  
เขาก็ถึงกับต้องศัลยกรรมกันเลย

ขอบคุณที่มาจาก [ประชาชาติธุรกิจ](#), [สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน](#), [เฟซบุ๊ก Time Chuastapanasiri](#) ,  
[กระปุก.คอม](#)