

Social Addiction โรคติดสื่อสังคมออนไลน์ เสี่ยงก่อภาวะ ซึมเศร้า



ในปัจจุบันเทคโนโลยี เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คนมากขึ้น ในบางครั้งสมาร์ตโฟนเปรียบเสมือนเป็นปัจจัยที่ 5 ของมนุษย์เลยทีเดียว ทั้งนี้เพราะ สมาร์ตโฟนสามารถทำให้เราเข้าถึงข้อมูลต่าง ๆ ได้ง่ายและรวดเร็ว ทั้งนี้รวมถึงการเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์ (Social media) เช่น Facebook Twitter Instagram และ Instant messaging อื่น ๆ ด้วย

ร.อ.หญิง พญ.กานต์ชนิด ผลประไพ จิตแพทย์ โรงพยาบาลพระรามเก้า กล่าวว่า เดิมทีมนุษย์เป็นสัตว์สังคมซึ่งต้องการการยอมรับจากผู้คนรอบข้าง ดังนั้นการที่เราสามารถเข้าถึงโซเชียลมีเดียได้ง่ายขึ้นมากในปัจจุบัน ทำให้มีความเสี่ยงในการเสพติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ง่ายขึ้นมากตามไปด้วย โดยเราสามารถสังเกตตนเองว่ามีอาการของโรคติดสื่อสังคมออนไลน์นี้ได้จากลักษณะอาการหลายประการที่มีความเป็นไปได้สูงที่จะพบ

ปัญหาการติด Social media และอาจก่อให้เกิดภาวะของโรคซึมเศร้า โรคเครียด วิตกกังวล สมาธิสั้น และไบโพลาร์ได้เนื่องจากการจดจ่ออยู่

กับสมาร์ตโฟนหรือโซเชียลมีเดียเป็นเวลานานตลอดวันจะทำให้มีเวลาในการพักผ่อนน้อยลง และเกิดการฝังตัวเองในโลกออนไลน์มากเกินไปจนตัดขาดจากผู้คนรอบข้าง ผู้ป่วยบางรายใช้ชีวิตในโลกสมมติมากกว่าโลกแห่งความเป็นจริงเสียอีก เริ่มต้นเช็คอาการกันได้ดังนี้

1. อยู่กับโซเชียลมีเดีย มากกว่าที่ตั้งใจไว้
2. ช่วงเวลาที่ไม่ได้ใช้โซเชียลมีเดีย มักจะมีอาการกระวนกระวายใจหรือหงุดหงิด
3. หากเราพยายามที่จะควบคุมการเข้าถึงโซเชียลมีเดียของตัวเองแต่ไม่สามารถควบคุมได้
4. คิดถึงโซเชียลมีเดีย อยู่เรื่อย ๆ ไม่ว่ากำลังทำอะไรอยู่ก็ตาม
5. เวลาที่เครียดมักจะใช้โซเชียลมีเดียเพื่อคลายเครียด
6. มีการโกหกหรือปิดบัง เพื่อที่จะได้เล่นโซเชียลมีเดีย
7. โซเชียลมีเดียเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาการทำงานหรือเกิดปัญหาความสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด

ลักษณะอาการเหล่านี้ เป็นตัวชี้บ่งบอกว่าสื่อสังคมออนไลน์เริ่มมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันแล้ว ซึ่งตัวเราเองสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาโรคติดสื่อสังคมออนไลน์ได้ในเบื้องต้น ได้แก่ พยายามจำกัดเวลาการใช้โซเชียลมีเดียให้ลดลงหรือกำหนดเวลาให้แน่ชัด โดยสามารถใช้การตั้งเตือนก่อนที่จะครบเวลาที่กำหนดช่วยด้วย และพยายามหากิจกรรมอื่นทำ เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจ เช่น งานอดิเรกที่สนใจ การออกกำลังกาย การพบปะเพื่อนหรือญาติ การไปท่องเที่ยว การหากิจกรรมคลายความเครียด

ดังนั้นหากพบว่าตนเองหรือคนรอบข้างมีอาการของ Social Addiction ดังกล่าวข้างต้น แล้วไม่สามารถจัดการกับตัวเองด้วยวิธีเบื้องต้นได้ ก็ควรนัดหมายเข้าพบจิตแพทย์เพื่อคัดกรอง วินิจฉัย และรักษาปัญหา Social addiction และโรคร่วมอื่น ๆ ทางจิตเวชต่อไป

น้ำถึงเดียว ดับไฟ ไม่ได้ทั้งกอง

หลายครั้งปัญหาเกิดมาจากความมั่งง่าย แต่หลายคนก็ยังมีกง่ายคิดว่า อยากให้มันจบ
ปัญหาไปในทันที

หมายเอาว่า จะทำอะไรสิ่งเดียวแล้วจบทุกเรื่องสิ้นไป เช่น การที่ใครชวนเคืองใจ หากอยาก
ให้ไฟในใจเขาดับลงได้ มันก็ไม่ใช่การทำอะไรแค่ชั่วคราว ชั่วคราว เหมือนกับอีกหลายปัญหา
มันต้องอดทนพยายามแก้ไข มันจึงจะแก้ไขได้ มิใช่ราดน้ำลงไปหนึ่งถึง หวังให้ไฟดับมอดไปได้ทั้ง
กอง..



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://sirichaiwatt.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

