

เทคโนโลยีซินโดรม:ปัญหาสุขภาพของคนยุคไอทีที่ไม่ควรไม่ข้าม

TECHNOLOGY SYNDROME AND THE HEALTH PROBLEMS OF PEOPLE IN IT ERA

สุนิสา กิจจานุกิจศิลป์¹

Sunisa Kijjanusil

E-mail: playman519@yahoo.com

สงัด เขียนจันทิก²

Sangard Chianchantuk

นพรัตน์ กันทะพิกุล²

Nopparatana Kantapikul

พระมหาเกรียงไกร สิริวิฑฒโน (เพ็ชรสังขาด)³

Phramaha Kriangkrai Phetsangkhad

บทคัดย่อ

ปัจจุบันอุปกรณ์เทคโนโลยีต่างๆ มีการสร้างมาเพื่ออำนวยความสะดวกมากมาย แต่ในขณะเดียวกันอุปกรณ์เทคโนโลยีเหล่านี้ก็ส่งผลกระทบต่อผู้ใช้งานได้เช่นเดียวกัน สาเหตุหลักของอาการทางดวงตา สายตาและอาการเมื่อยล้าของร่างกาย ได้แก่ อาการตาแดง ตาขี้ ตาล้า ตาแห้ง และระคายเคือง ล้วนเกิดมาจากการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยีที่ผู้ใช้งานจ้องหน้าจอคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต โน้ตบุ๊คเป็นเวลานานๆ บทความนี้จึงได้นำเสนอปัจจัยที่ส่งผลให้อาการเทคโนโลยีซินโดรม ลักษณะอาการของโรคเทคโนโลยีซินโดรม วิธีการรักษาอาการเทคโนโลยีซินโดรมและวิธีการป้องกันการเสพติดเทคโนโลยี ได้แก่ การจำกัดเวลาการใช้งานการหางานอดิเรกทำ ลดการใช้เวลากับโลกออนไลน์ ซื้ออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ให้พอดี การปิดการแจ้งเตือนและการตั้งสติไม่ให้หลงกับตัวตนที่สร้างในโลกออนไลน์

คำสำคัญ: เทคโนโลยีซินโดรม, ปัญหาสุขภาพ, มือถือและอุปกรณ์

Abstract

Nowadays, various technological devices have been created for the convenience of many. At the same time, these technological devices also affect people who use them. The main problem causes the eye symptoms. Eyes and fatigue organism of the users, including red eye, eye symptoms, eye strained symptoms, eye irritation, or even dry eye with irritation. These symptoms are caused by the overusing of technology equipment. Users stare at the computer screen, smartphones, tablets or their notebook for a long time. This article aimed to present the symptoms which are mainly caused from the disadvantages effects of the technology dioramas and overused. Then the study aimed to find out and suggest ways to deal with symptoms of technology syndrome and addiction of technology, such as setting time limits, do other hobbies and not spend too much time online. Shutting down your devices and avoid sometimes that obsessed with the online world.

Keywords: Technology syndrome, health problems, smartphone and new devices

บทนำ

ปัจจุบันเราอยู่ในยุคสมัยที่วิวัฒนาการทางเทคโนโลยีเคลื่อนตัวไปอย่างรวดเร็ว การติดต่อสื่อสารทางออนไลน์ทุกรูปแบบมีความคล่องตัวกว่าเดิม ความก้าวหน้าของเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์เติบโตอย่างก้าวกระโดด ทำให้เจ้าของธุรกิจต้องพัฒนาสินค้าอยู่อย่างสม่ำเสมอ เกิดการแข่งขันท่ามกลางกระแสของโลกาภิวัตน์ ซึ่งผู้คนมากมายให้ความสนใจกับการเปลี่ยนแปลงของเครื่องมือเหล่านี้โดยที่ตามกระแสการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีการเปิดตัวจำหน่ายเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์ชนิดใดก็มีการซื้อมาใช้เพื่อไม่ให้ตกกระแสนั้นนั่นเอง

¹ นักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

² อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาการสอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

³ นักวิจัย

การพัฒนาอย่างต่อเนื่องและการขยายตัวของเศรษฐกิจประเทศไทยมีแนวโน้มผู้ใช้จำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในเรื่องของเทคโนโลยีอินเทอร์เน็ตความเร็วไร้สาย “จากการสำรวจประชากร ส่วนใหญ่ใช้อินเทอร์เน็ตตามสถานที่ต่างๆ ผ่านโทรศัพท์มือถือหรือคอมพิวเตอร์พกพา เช่น โน้ตบุ๊ก แท็บเล็ต ร้อยละ 81.7 ใช้ที่บ้านหรือที่พักอาศัยร้อยละ 67.1 และใช้สถานศึกษา ร้อยละ 34.9” (ภคจิรา ภูสมศรี, 2561, น. 138)

จะเห็นได้ว่าเทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทมากในชีวิตประจำวันไม่ว่าจะเป็นการศึกษา เพื่อการประกอบการทางธุรกิจ เพื่อความบันเทิง หย่อนใจ คลายเครียดจากเว็บที่ให้ความเพลิดเพลิน เช่น ยูทูบ, จูซ (Joox), เฟซบุ๊ก เป็นต้น คนไทยมีค่าเฉลี่ยการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างหนัก 10 ชั่วโมง 5 นาทีต่อวัน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยสูงอย่างมาก จึงได้รู้ว่าการใช้เทคโนโลยีมากเกินไปจนเกิดอาการเสพติดเทคโนโลยี ในชนิดที่รุนแรงหากไม่ได้ใช้งานอินเทอร์เน็ต หรือเช็คความเคลื่อนไหวของแอปพลิเคชันที่ใช้งาน (เล่น) เป็นเวลา 10 นาที จะเกิดอาการกระวนกระวายใจ หงุดหงิดอยู่ไม่สุข แต่ถ้าหากได้อยู่กับเทคโนโลยีอย่างนี้แล้วจะอยู่สุขไม่สุข ไม่ปฏิเสธมันกับใครก็ได้ ซึ่งอีกในด้านหนึ่งทุกคนไม่ได้ใส่ใจกับผลกระทบที่จะตามมาคือผลกระทบของสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ทรุดโทรม ซึ่งไม่ได้ส่งผลทันทีทันใดแต่เกิดการสะสมของการนับวันจะเป็นมากขึ้น เช่น ความเครียดที่เกิดจากการเสพข่าวโดยขาดวิจารณญาณในการเสพข่าวๆ และอาการของปัญหาสุขภาพของสายตา ประสิทธิภาพการมองเห็นที่ลดลง

ดังนั้นปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจะส่งผลในระยะยาว หากไม่มีการป้องกัน รักษาที่ถูกต้องและมองข้ามว่าเป็นเรื่องปกติของคนในยุคสมัยนี้ก็จะกลายเป็นปัญหาสุขภาพเรื้อรังต่อไป ผู้ศึกษาจึงได้นำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับเทคโนโลยีซีโดรม ลักษณะอาการ สาเหตุและวิธีการรักษา

เทคโนโลยีซินโดรมคืออะไร ?

ผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความหมายเกี่ยวกับเทคโนโลยี ไว้ดังนี้

เทคโนโลยี หมายถึง วิทยาการที่นำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติและอุตสาหกรรม (คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, 2553) แต่ถ้าใช้งานเทคโนโลยีมากเกินไปจะส่งผลเสียต่อผู้ใช้เกิดเป็นโรคใหม่ที่เรียกว่า “เทคโนโลยีซินโดรม”

เทคโนโลยีซินโดรมเป็นกลุ่มของผู้ที่ติดการใช้งานเทคโนโลยีอย่างหนักหน่วงไม่ว่าจะเป็น สมาร์ทโฟน คอมพิวเตอร์ โน้ตบุ๊ค แท็บเล็ต จนทำให้เกิดโรคในกลุ่มอาการออฟฟิศซินโดรมหรือที่ทางการแพทย์เรียกว่า เทคโนโลยีซินโดรม (Technology Syndrome) มีอาการคล้ายกับโรคออฟฟิศซินโดรม คือ อาการผิดปกติในระบบต่างๆ ของร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นระบบกระดูกและกล้ามเนื้อเกิดจากการนั่งนานๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย การเมื่อยเกร็งของคอ หัวไหล่ หลัง นิ้วมือ และการกดทับของมือที่สัมผัสกับแป้นพิมพ์นานๆ ระบบการย่อยอาหารและการดูดซึมเมื่อมีการรับประทานอาหารเสร็จแล้วมานั่งหน้าจอก็โดยไม่มีการขยับร่างกายทำให้กระเพาะอาหารไม่ดูดซึมสารอาหารที่เรารับประทานเข้าไปและไม่ย่อยทำให้เกิดอาการแน่นท้อง ท้องผูก ขับถ่ายยาก ระบบหัวใจและหลอดเลือดไม่ทำงานหรือทำงานน้อยมากทำงานผิดปกติมีผลต่อร่างกายต่อเนื่องกันไปและนัยตาและการมองเห็นสภาพของเยื่อของตาเสื่อมสภาพ อักเสบ ก่อให้เกิดภาวะตาอักเสบ ตาอักเสบ ตาแดง ตาพร่า ตาแห้งระคายเคืองเนื่องจากจ้องมองจอภาพเป็นเวลานาน แสงสีฟ้าจะทำการยับยั้งการหลั่งเมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยการกระตุ้นการปรับเปลี่ยนระบบนาฬิกาของร่างกาย กล่าวคือ ช่วยในการนอนหลับพักผ่อน เมื่อเมลาโทนินถูกยับยั้งให้หลั่งน้อยลง จึงทำให้นอนหลับยาก นอนหลับไม่สนิท หรือนอนหลับได้เพียงช่วงระยะเวลาสั้นๆ เมื่อใช้งานหน้าจอสมาร์ตโฟน แท็บเล็ต คอมพิวเตอร์ต่างๆ จึงควรดูแลและถนอมสายตาด้วย พยายามหลีกเลี่ยงการเล่นในที่มืดหรือสว่างมากเกินไป และควรพักสายตาบ่อยๆ ไม่ใช้งานเกิน 2 ชั่วโมงและกระพริบตาถี่ๆ มองต้นไม้สีเขียวเพื่อความผ่อนคลายของดวงตา

จากงานวิจัยของ รัฐิฎา เลิศอุดมทรัพย์ (2557, น. 14) ได้กล่าวว่า แนวโน้มของปัญหาเทคโนโลยีซินโดรมมีมากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากสิ่งแวดล้อมที่ก้าวนำด้วยเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน ฯลฯ กลายเป็นสิ่งสำคัญที่ขาดไม่ได้ในการทำงานหรือแม้แต่ในชีวิตประจำวัน

ปัจจัยการเกิดอาการเทคโนโลยีซินโดรม

ปัจจัยที่ทำให้เกิดมาจากหลายสาเหตุเป็นในลักษณะการสะสมอาการเจ็บสะสมไว้แล้วเกิดอาการเด่นชัดในเวลาต่อมา ธนยงศ์ เศรษฐพิทักษ์ (2558, น. 7-8) ได้กล่าวถึง ปัจจัยการเกิดอาการ ของเทคโนโลยีซินโดรม ไว้ดังนี้

1. การจ้องหน้าจอภาพนานโดยไม่กระพริบตา
2. แสงของหน้าจอสมาร์ทโฟน หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์ มีแสงจ้ามากเกินไป
3. ระยะห่างของสายตาของผู้ใช้กับหน้าจอภาพไม่เหมาะสม
4. ปิดไฟขณะใช้สมาร์ทโฟน
5. ลักษณะท่าการนั่งที่ไม่เหมาะสม มีการงอหลังเป็นสาเหตุของอาการปวดหลัง

ลักษณะอาการของเทคโนโลยีซินโดรม

ลักษณะอาการที่ปรากฏเด่นชัดที่สุดก็คือ อาการเมื่อยล้าบริเวณตา ซึ่งเป็นกลุ่มอาการทางดวงตาที่เกิดจากการใช้สายตาในการทำงานเป็นระยะเวลานาน เช่น การจ้องเอกสารหรือจอคอมพิวเตอร์ตลอดเวลาอย่างต่อเนื่อง (ภักจิรา ภูสมศรี, 2561, น. 139) ซึ่งจะจำแนกอาการได้ดังนี้

1. กลุ่มอาการทางดวงตา
 - 1.1 อาการปวดตา เป็นอาการเจ็บปวดในดวงตาที่ผู้ป่วยอาจรู้สึกแสบร้อน ปวดตื้อๆ รอบดวงตา รู้สึกคล้ายโคนของมีคมแทงบริเวณรอบดวงตา หรือรู้สึกเหมือนมีวัตถุแปลกปลอมอยู่ในดวงตา ซึ่งความผิดปกตินี้อาจเกิดขึ้นบนพื้นผิวของดวงตาหรือภายในดวงตา
 - 1.2 อาการดวงตาล้า เป็นการจ้องมองหน้าจอนานๆ มีสมาธิกับการทำงานอย่างมาก เช่น การดูละคร หรือซีรีส์ในขณะที่ปิดไฟอยู่ในที่มืด ทำให้ต้องใช้สายตามากกว่าใช้งานในขณะที่มีแสงสว่างเหมาะสม
 - 1.3 อาการตาขี้ เกิดจากการใช้งานเทคโนโลยีเป็นเวลานานและบ่อยสะสมการนอนน้อยที่เป็นสาเหตุของรอบดวงตามีรอยขี้
 - 1.4 อาการตาแดง คือเกิดจากการที่จ้องจอภาพอย่างขมุกขมัว ทำให้หลอดเลือดฝอยในตาเกิดการดึงเครียดและฉีกขาดส่งผลให้มีอาการดังกล่าว
 - 1.5 อาการแสบตาหรือตาแห้ง สาเหตุมาจากการปฏิบัติงานหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือสมาร์ทโฟน ต่างๆ อาจมีการกระพริบตาน้อยครั้ง เพราะมีสมาธิกับการปฏิบัติงานมาก การกรอกตา กระพริบตาน้อยลงทำให้ตาเกิดระคายเคืองเพราะมีลมกระทบเป็นเวลานาน
2. กลุ่มอาการทางกล้ามเนื้อ

หากใครเป็นคนที่ต้องนั่งทำงานนานๆ หรือนั่งเล่นเกมสั่นๆ แล้วนั่งไม่ถูกท่า ต้องก้มๆ เงยๆ อยู่ทุกวัน จะต้องประสบกับอาการเหล่านี้แน่นอน (โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์, 2561) ได้กล่าวถึงอาการทางกล้ามเนื้อ ไว้ดังนี้

 - 2.1 อาการปวดคอ เกิดจากเอ็นกล้ามเนื้ออักเสบ (tendinitis) บริเวณคอที่มีการเกร็งตึงมาก
 - 2.2 อาการปวดบ่า ความผิดปกติของความตึงตัวของเส้นประสาท (nerve tension)
 - 2.3 อาการปวดหลัง ปวดหลังจากท่าทางผิดปกติ (postural back pain) หลังยึดติดในท่าอ่อน (back dysfunction)
 - 2.4 อาการปวดเอว กล้ามเนื้ออักเสบเรื้อรัง (myofascial pain syndrome)
 - 2.5 อาการปวดนิ้วมือ นิ้วล็อก (trigger finger)

3. เสพติดเทคโนโลยี

อุปกรณ์เทคโนโลยี อาทิ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของเด็กๆ มากขึ้นจนทำให้เด็กบางรายมีพฤติกรรมก้าวร้าว ขาดสมาธิในการเรียน ขาดปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนในวัยเดียวกัน และมีภาวะสมาธิสั้นเทียมและหากคุณเป็นคนที่ไม่ได้หยิบสมาร์ทโฟน หรืออุปกรณ์ไอทีต่างๆ ขึ้นมาเช็คเฟซบุ๊ก ส่องโซเชียลทุกรูปแบบสัก 10 นาที ก็รู้สึกกระวนกระวาย หงุดหงิด อยู่ไม่สุขแล้ว หรือโพสต์ภาพหรือโพสต์เรื่องราวของคุณไปแล้วไม่นานนักแล้วรู้สึกว่าใครจะเห็นบ้าง คนที่เห็นจะแสดงความคิดเห็นว่าอย่างไร ได้รับคำติชมจากชาวโซเชียลว่าอย่างไร หรือแม้แต่เพียงเข้าใช้งานอินเทอร์เน็ตไม่ได้เพียงแค่นี้ก็น่าที่อาจเพราะสัญญาณอินเทอร์เน็ตไม่

สเกียกรู้สึกเดือดร้อนสุดๆ จนกลายเป็นความเครียด อาการแบบนี้เข้าข่ายเป็นบุคคลเสพติดเทคโนโลยีแล้ว เพราะไม่สามารถควบคุมตัวเองให้อยู่ห่างจากโลกไซเบอร์ได้ (ฐาปนวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ, 2556)

วิธีการรักษาอาการเทคโนโลยีซินโดรม

วิธีการรักษาอาการมีหลากหลายวิธีตามแต่จะเลือกใช้ตามความสะดวกและเหมาะสมกับเวลาและสถานที่ของผู้ใช้เทคโนโลยี ดังนี้

1. พักสายตา เมื่อมีการใช้เวลาทำงานหรือเล่นเกมส์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์เพียง 25-30 นาที ในแต่ละช่วงและให้พักสายตาประมาณ 1-5 นาที เพื่อเป็นการพักผ่อนสายตา

2. นอนหลับพักผ่อน ให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างสนิทไม่มีสิ่งรบกวนไม่น้อยกว่า วันละ 7 ชั่วโมง ต่อวัน เป็นการสร้างสมดุลให้กับระบบการทำงานของร่างกาย

3. การประคบเย็น การประคบเย็นสามารถช่วยรักษาอาการเทคโนโลยีซินโดรมได้ ซึ่งการประคบเย็นเป็นการนำผ้าไปแช่ในตู้เย็น หรือชุปในน้ำเย็น วางทาบบริเวณตาโดยไม่ต้องกด การวางผ้าเย็นให้วางตั้งแต่ขมับซ้ายมา ขมับขวา ทาบทับหน้าผากตาและจมูกจนกว่าผ้าจะหมด หลังจากนั้นก็นำผ้ามาชุบน้ำเย็นต่อ ซึ่งต้องทำติดต่อกันประมาณ 20 นาที และทำวันละ 2 ครั้ง จะช่วยให้อาการดีขึ้น (ฐาปนวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ, 2556)

1. การออกกำลังกายของกลุ่มคนที่มีอาการตึงเกร็งของเส้นเอ็นจำเป็นต้องออกกำลังกายด้วยวิธีการที่นุ่มนวล ไม่หักโหม เพื่อลดอาการตึงเกร็งเพียงแค่นี้ก็ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวและยืดกล้ามเนื้อให้พอสมควร

2. การนวดแผนไทย สำหรับผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงการใช้น้ำยาแผนปัจจุบันสามารถเพิ่มการไหลเวียนของเลือดเพิ่มมากขึ้นและสามารถเพิ่มอุณหภูมิบริเวณผิวหนังของร่างกายทั้งบริเวณคอ ไหล่ แขน และบริเวณขา (ศรินรัตน์ โคตะพันธ์ และศุภมาส จารุจรณ, 2560, น. 40-141)

วิธีการป้องกันอาการเสพติดเทคโนโลยี

ปัจจุบัน Facebook, Instagram และแอปพลิเคชันต่างๆ ต่างก็มีการนำหลักการออกแบบพฤติกรรมมาใช้ในรูปแบบที่สลับซับซ้อนยิ่งขึ้น เริ่มตั้งแต่ส่วนที่เป็นจุดเริ่มต้นของแรงจูงใจยั่วชวนจิตใจนั้นคือ ในสมองมนุษย์ที่จะหลั่งสารแห่งความสุขออกมาเมื่อเรารู้สึกพึงพอใจ สมปรารถนาและตัวกระตุ้นที่ดีที่สุดนั้นคือ เพื่อนหรือกลุ่มคนรอบข้างเพราะเมื่อเราเล่น Facebook หรือ Instagram แอปพลิเคชันอื่นแล้วได้มีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนที่เราสนใจอย่างต่อเนื่องก็จะทำให้เราอยากที่จะใช้งานต่อไปอีกเรื่อยๆ จนกว่าเราต้องเหนื่อยไปเอง ทั้งนี้การที่จะป้องกันการติดเทคโนโลยีก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน ไม่ได้เป็นการหักห้ามไม่ให้ใช้งานเทคโนโลยีไปเลยทีเดียวแต่เป็นการลดหย่อนการใช้งานและมีวิจารณ์ญาณในการเสพข่าวเสพสื่อที่มาในรูปแบบออนไลน์มีดังนี้คือ

1. จำกัดเวลาการใช้งาน กำหนดเวลาในการใช้งานเทคโนโลยีอย่างชัดเจนและปฏิบัติตามกฎที่ตั้งไว้อย่างเคร่งครัด เป็นการฝึกวินัยการใช้เวลาให้กับตัวเองหากเรามกหม่นกับการใช้งานเทคโนโลยีไม่ว่าจะเป็นการเล่นเกมส์ ดูโทรศัพท์ เล่นโซเชียล ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้จิตใจของเราเผลอกับสิ่งที่อยู่บนหน้าจอจนลืมเวลาที่เสียไป การจำกัดเวลา การใช้งานเพื่อควบคุมไม่ให้เทคโนโลยีพรากเวลามีค่าไปจากเรา

2. หางานอดิเรกอื่นๆ ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการเสพติดเทคโนโลยี ก็คือ ความว่าง ซึ่งคนในยุคนี้เฝ้ามองหา งานอดิเรกที่เป็นประโยชน์กับตัวเอง เช่น การสร้างสรรค์งานศิลปะ การทำอาหาร การเล่นเกม ฯลฯ บางทีสิ่งเหล่านี้ที่เราทำเพื่อความสนุกสนานอาจกลายมาเป็นรายได้เสริมที่ทำให้เรามีอาชีพเพิ่มขึ้นอีกด้วย

3. ซื้อแต่พอดี ดาวโหลดแค่พอใช้ ในโลกที่เทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างก้าวหน้าอย่างรวดเร็วสินค้าไอทีต่างๆ ทุกแบรนด์มีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลาเพื่อตอบโจทย์การใช้งานให้มากที่สุด สินค้าที่เราซื้อมาในวันนี้อาจจะเป็นของตกยุคในวันพรุ่งนี้ก็ได้ หรือแม้กระทั่งแอปพลิเคชัน ก็มีการพัฒนาระบบอยู่อย่างสม่ำเสมอ เราควรพิจารณาด้วยเหตุผลว่าจำเป็นต้องใช้งานมันหรือไม่ เพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายที่ต้องซื้อแอปพลิเคชันนั้น

4. ปิด Notifications (ปิดการแจ้งเตือน) หากไม่มีสิ่งเร้ามากระตุ้น ความอยากรู้ อยากเห็นก็จะไม่เกิด เพราะการเห็นสัญลักษณ์แจ้งเตือนต่าง ๆ เหล่านี้ ย่อมกระตุ้นต่อมความอยากรู้อยากเห็นของคนเราให้ทำงานอย่างเนิ่นนอน ดังนั้นควรปิด Notifications บางอย่างที่ไม่จำเป็น ลงไปบ้าง โดยตั้งการแจ้งเตือนเฉพาะแต่อันที่สำคัญที่สุดก็เพียงพอ

5. ตั้งสติ ใช้สติมองสิ่งที่เรากำลังเผชิญนี้เพียงแค่ความบันเทิง การพักผ่อนหย่อนใจไม่ต้องเก็บมาสร้างให้เป็นความเครียดกับตัวเรา ให้คิดไว้เสมอว่าการมีตัวตนบนโลกออนไลน์ไม่ได้ประสบความสำเร็จเสมอไป เราควรใช้สติกลับมาอยู่กับชีวิตจริงใส่ใจคนรอบข้างที่มีตัวตนจริงๆ

บทสรุป

ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีที่เป็นคอมพิวเตอร์ สมาร์ทโฟน แท็บเล็ต เป็นต้น เข้ามามีบทบาทในประเทศไทยอย่างมากและเศรษฐกิจเทคโนโลยีขยายตัวอย่างรวดเร็ว มีการซื้อขายและพัฒนาระบบเทคโนโลยีเหล่านี้อย่างสม่ำเสมอและมีการเปลี่ยนแปลงของกายภาพของอุปกรณ์ไอทีที่ดึงดูดใจของผู้ที่ชอบตามกระแสสิ่งเหล่านี้ และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องจากสังคมเมืองสู่สังคมชนบทมีจำนวนผู้ใช้งานเพิ่มมากขึ้น ได้รับความนิยมในกลุ่มของเด็ก วัยรุ่น นักเรียน นักศึกษาและวัยทำงานทั้งในองค์กรรัฐและเอกชนที่จ้องจอภาพเป็นเวลานานๆ เล่นสมาร์ทโฟนตลอดเวลาทั้งเวลากินข้าว รอรถเมล์ หรือแม้กระทั่งก่อนนอน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลเสียต่อสุขภาพ อาทิเช่น ปวดคอ ปวดบ่า ปวดไหล่ ปวดเอว นิ้วล็อก รวมทั้งความผิดปกติของดวงตา ตาแดง ตาขี้ ตาแห้ง ตาล้า อาการเหล่านี้จะเพิ่มความรุนแรง ตามระยะเวลาการใช้สายตากับหน้าจอ ซึ่งสาเหตุก็มาจากการจ้องหน้าจอภาพนานโดยไม่กระพริบตาทำให้ตาไม่ได้เปลี่ยนน้ำตาให้ทั่วดวงตาจึงเกิดอาการแสบ ระคายเคือง แสงของหน้าจอสมาร์ทโฟน หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์ มีแสงจ้ามากเกินไปก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ดวงตาเกิดอาการผิดปกติเนื่องจากการเปิดแสงจ้าไม่เหมาะสมกับห้องทำงาน ระยะของสายตาห่างจากหน้าจอควรให้ตามองแบบสบายๆ ไม่ใกล้หรือไกลจนเกินไป การรักษาอาการของคนที่เป็เทคโนโลยีซินโดรมจะเป็นในส่วนของการพักสายตา เมื่อใช้งานในช่วงเวลาหนึ่งให้พักสายเป็นเวลา 1-4 นาที การนอนพักผ่อน 7 ชั่วโมงต่อวัน การประคบเย็นและการเคลื่อนไหวร่างกายให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลาย การเสพติดเทคโนโลยีของวัยรุ่น วัยทำงาน จะเป็นลักษณะที่หากไม่ได้เช็ค Facebook, Instagram จะมีอาการกระวนกระวาย หงุดหงิดและขาดสมาธิ สำหรับการป้องกันการเสพติดเทคโนโลยี คือ การจำกัดเวลาการใช้งานให้เหมาะสม การหางานอดิเรกทำเพื่อไม่หมกหมุ่นกับเทคโนโลยีจนเกินไป การซื้ออุปกรณ์ไอทีที่พอใช้ การปิดการแจ้งเตือนของแอปพลิเคชันที่ไม่สำคัญไปบ้างให้อยู่กับตัวเองมากขึ้น สุดท้ายคือการตั้งสติไม่ให้ความสำคัญกับการสร้างตัวตนในโลกออนไลน์ตั้งสติใส่ใจกับคนที่อยู่รอบข้างที่มีตัวตนจับต้องได้จริงๆ

เอกสารอ้างอิง

- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. (2553). *เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อชีวิต*. เชียงใหม่: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ฐาปนวงศ์ ตั้งอุไรวรรณ. (2556). *เทคโนโลยีซินโดรม เสี่ยงทำลายสุขภาพ*. สืบค้น 1 ธันวาคม 2561, จาก <http://www.safetylamphun.com/index.php?lay=show&ac=article&id=539519047&Ntype=10>
- ฐิติมา เลิศอุดมทรัพย์. (2557). *นวัตกรรมการแนะนำวิธีนวดบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมผ่านสมาร์ทโฟน*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ธัญวงศ์ เศรษฐพิทักษ์. (2558). *ปัจจัยที่ส่งผลให้พนักงานออฟฟิศทำงานติดต่อกันเป็นระยะเวลานานและเป็นโรคคอมพิวเตอร์ซินโดรม*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรินทร์น์ โคตะพันธ์ และศุภมาส จารุจรณ. (2560). โรคออฟฟิศซินโดรมกับศาสตร์การแพทย์แผนไทย. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 12(2). สืบค้น 15 ธันวาคม 2561, จาก https://www.tci-thaijo.org/index.php/PRRJ_Scitech/article/download/92016/83223
- โรงพยาบาลบำรุงราษฎร์. (2561). *อาการออฟฟิศซินโดรม*. สืบค้น 1 ธันวาคม 2561, จาก <https://www.bumrungrad.com/th/rehabilitation-clinic-sathom/conditions/office-syndromes>
- ภักจิรา ภูสมศรี. (2561). โรคคอมพิวเตอร์ซินโดรมหรือโรคซีพีวีเอส ปัญหาสุขภาพใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยอีสเทิร์น ฉบับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 12(2). สืบค้น 16 พฤศจิกายน 2561, จาก <https://www.tci-thaijo.org/index.php/EAUHJSci/article/download/134714/105627>