



# บทความออนไลน์

## เพราะโลกออนไลน์บั่นทอนชีวิตจนเกินไป เหตุผลที่คนหันมาสนใจ ‘Digital Detox’

หมูนี้นไม่ค่อยเห็นเพื่อนใน facebook เลย หรือเราไปทำอะไรให้เขาบล็อกเอาหรือเปล่า? หรือถูก unfriend ไปแล้ว เพราะเราถ่ายเซลฟีในฟิตเนสทุกครั้งจนเพื่อนรำคาญ ก็ได้แต่คิดสาละวนต่างๆ นานา จน 2 เดือนถัดมา เขาปรากฏตัวอีกครั้งผ่านสเตตัสสั้น ๆ “ไป Detox โลกออนไลน์มา!...กลับเข้ามาดูนิดหน่อย...ไม่ได้เล่นบ่อยแล้วนะ”

น่าแปลกไปกว่านั้นคือ เพื่อนคนนี้ไม่ใช่คนเดียวที่ไปทำ detox แต่คนในเฟรนด์ลิสต์หลายคนกำลัง inactive account จนน่าประหลาดใจ ประชากรเพื่อนเริ่มหายหน้าหายตาไปเรื่อยๆ ราวทหารกรำศึกที่ชินชาต่อความวุ่นวายของโลกออนไลน์ คุณเริ่มหวนใจน้อยๆ ว่า วันหนึ่งอาจไม่สามารถรับรู้การเป็นอยู่ของพวกเขาผ่านหน้าจอ news feed ได้อีกต่อไป

เมื่อผู้คนหนีโลกออนไลน์ เลี่ยงการแตะเทคโนโลยีสื่อสารที่พยายามเรียกร้องความสนใจทุกวินาที เทรนด์การทำ ‘Digital Detox’ จึงกำลังมาแรง หลายคนพูดถึงข้อดีของการละทางโลก (โซเซียล) เพื่อเติมเต็มตัวเองและโฟกัสในสิ่งที่เคยตั้งใจไว้ แต่เหลวทุกครั้งเวลาที่มือถืออยู่ในมือ





### เสียง Notification ป่วนจิต

คนส่วนใหญ่คงได้ยินเสียง “ตุง ๆ” จากระบบเตือนข้อความมากกว่าเสียงโทรเข้า พวกเราส่วนใหญ่ล้วนมีสมาร์ทโฟนติดตัวชนิดที่ว่าหนีบแน่นตลอด 24 ชั่วโมง อยู่ในรถก็ใช้เปิด GPS อาบน้ำก็ยังเปิดเพลง ริงก็ยังคงต้องเปิด App ต้องยอมรับว่ามีมือถือเป็นตัวกลางมหัศจรรย์ที่ทำได้ทุกอย่างเคียงคู่ไปกับชีวิตของเรา แต่ถึงอย่างนั้นก็พยายามแนบชิดกับชีวิตของเราจนเกินเลยแบบไม่รู้เวลาลำเวลา

เพราะทุกครั้งที่คุณเช็ค email คุณก็อาจจะเผลอไปกดดูคลิปใหม่ใน YouTube ที่ subscribed ไว้ เผลอไปกดฟังเพลงใหม่ เผลอไปกดดู meme ใน 9GAG เผลอไปกดรับคุปองส่วนลด จนท้ายที่สุดแล้วแค่จุดประสงค์แรกที่ไม่ซับซ้อนอะไรเลย เพียงเช็ค email ก็กลับทำไม่สำเร็จ เพราะสมองของเราเป็นนักเดินเล่นเรื่อยเปื่อย หายเข้ารกเข้าพงได้ง่ายกว่าอะไรดี

งานวิจัยใหม่ ๆ ที่ศึกษาถึงโลกโซเชียลมีเดียชี้ชัดตรงกันว่า ภาวะติดมือถือก็เป็น ‘การเสพติด’ (addiction) ในรูปแบบหนึ่ง สมองของมนุษย์โหยหาสิ่งเร้า 3 ประการหลัก ๆ คือ “รีนอร์มย์ รวดเร็ว เหนือความคาดเดา” ซึ่งโลกโซเชียลออนไลน์สามารถให้สิ่งเร้าทั้ง 3 ประการได้ครบอย่างน่าอัศจรรย์ สมองจึงหลั่งสารที่มอบความรู้สึกดีอย่าง ‘โดปามีน’ (dopamine) ให้เป็นรางวัลทุกครั้งที่จับมือถือมาไถ



ระบบ notification นี้ก็ร้ายกาจอยู่ไม่น้อย ราวกับว่าคุณกำลังเล่นหวย คอยเสี่ยงทายว่า เสียงที่เรียกนั้น คืออะไร เพื่อนมาเมนต์ในรูปใหม่ มีใครถูกใจคำคมเราหรือเปล่า notification มีคุณลักษณะที่ ‘สุ่ม’ (random) อยู่ไม่น้อย ซึ่งเข้าเกณฑ์ประการที่ 3 ได้แก่ ‘เหนือความคาดเดา’

ความคาดหวังเล็กๆ ยิ่งทำให้โดปามีนพุ่งขึ้นกระตุ้นระบบคุณ 2 คล้ายกับเล่นเครื่องสล็อตแมชชีน เอาจริง ๆ แอปโซเชียลยอดฮิตต่าง ๆ ถูกออกแบบไว้อย่างจงใจในการใช้ประโยชน์จากระบบสมอง Limbic system ของมนุษย์ที่ค่อนข้างแนบเนียน (แน่นอนว่านักพัฒนาหลายคนคงเป็นหนอนหนังสือประเภท Brain’s reward system ที่เข้าใจกลไกการทำงานของสมองโดยตั้งใจหรือโดยสัญชาตญาณก็ตาม) ไม่ว่าจะเป็น Facebook, Snapchat , Instagram , Line และ Tinder ที่ดึงดูดให้คุณหยิบมือถือขึ้นมาดูบ่อยๆ ทุกครั้งที่ได้ยินเสียงเตือน



### ภาวะโหยหาสมาร์ทโฟนบั่นทอนคุณภาพชีวิต

ติดมือถือคงไม่ร้ายกาจ ถ้าเราแค่ติดมันเพียงผิวเผิน แต่ในความเป็นจริงกลับส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต มีผลกระทบต่อสุขภาพ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และสุขภาวะทางอารมณ์

งานศึกษาของปีค.ศ. 2017 ที่ตีพิมพ์ในวารสาร *Clinical Psychological Science* เผยว่า วัยรุ่นที่ใช้เวลาต่อเนื่องบนมือถือมากกว่า 3 ชั่วโมงขึ้นไปราว 34% มีโอกาสตัดสินใจฆ่าตัวตาย (ทั้งทำสำเร็จและไม่สำเร็จ) มากกว่าวัยรุ่นที่เล่นมือถือน้อยกว่า 3 ชั่วโมง แม้มือถืออาจไม่ได้เป็นผู้ต้องการรายสำคัญอันเป็นสาเหตุให้ใคร ๆ ฆ่าตัว



## สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ตาย แต่มันดึงความสนใจเราไปจดจ่อกับ feedback มากกว่าที่เราจะสัมผัสจากตัวเราเอง ผลักดันให้เรารู้สึกวิตกกังวล เครียดเรื้อรัง และอาจเกิดอาการนอนไม่หลับ จากสาเหตุที่ร่างกายหลั่งฮอร์โมนเครียด cortisol อยู่ต่อเนื่อง และไม่ลดต่ำกว่า baseline ปกติ

ลองจินตนาการว่า คุณเดินป่าไปเจอเสือ ร่างกายของคุณจะหลั่ง cortisol ให้ร่างกายอยู่ในภาวะฉุกเฉิน เพื่อให้คุณรีบโถกเอาตัวรอดโดยเร็วที่สุด เมื่อพ้นภัยแล้วร่างกายจะปรับสมดุล cortisol กลับมาดังเดิม แม้โลกออนไลน์ดูร้ายกาจน้อยกว่าเสือ แต่ความเครียดจากการติดพันทำให้ระดับ cortisol อยู่ในร่างกายนานเกินไป มีผลต่อระบบหัวใจ หลอดเลือด ฮอร์โมนหลายชนิด และกลไกการทำงานของเซลล์ประสาทในสมอง

คนส่วนใหญ่ที่หนีไปทำ digital detox ล้วนกล่าวเป็นเสียงเดียวกัน “โลกออนไลน์ทำให้เราโฟกัสสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตน้อยลงทุกวัน” เกิดความเครียด วิตกกังวล ไม่สามารถทำอะไรสำเร็จลุล่วงได้เพราะไม่มีสมาธิ มีงานทดลองว่า หากให้อาสาสมัครนั่งทำงานแล้วมีแอฟส่งเสียงขัดจังหวะตลอดเวลา อาสาสมัครจะทำงานได้ช้าลงถึง 400 เท่าจากปกติเลยทีเดียว

พ่อแม่หลายคนจึงเริ่มมีนโยบายให้ลูก ๆ อยู่ห่างมือถือ จำกัดเวลาเล่น และให้พวกเขาอยู่กับสื่อที่หยิบจับเชิงกายภาพได้มากขึ้น ซึ่งล้วนได้รับการยืนยันจากบรรดาแพทย์ว่า ‘ควรทำ’ และต้องค่อยเป็นค่อยไป



### ความเจ็บที่ท้าทาย

ก้าวแรกยากเสมอ! หากมือถือนั้นติดตัวคุณยิ่งกว่าอะไรดี การวางมันลงหรือปิดเครื่องสัก 2-3 ชั่วโมงก็อาจทำให้เรารู้สึกสติแตก คนที่พยายามทำ Digital Detox ต้องต่อสู้กับความอยากที่ฉุดรั้งให้เราต้องหยิบมือถือมาเช็ค เพราะรายละเอียดชีวิตทุกมิติของเราฝากไว้กับมือถือ นัดหมายทุกอย่างถูกบันทึกไว้ ไหนจะลูกค้ำที่ถ้าไม่ตอบทันทีก็อาจเสียพวกเขาไป งานที่ทำผูกมัดกับโลกโซเชียล ยิ่ง ‘เป็นไปได้ไม่ได้’ สำหรับหลายๆ คน

ความกลัวที่จะถูกทิ้งไว้เบื้องหลัง ถูกนิยามไว้ใหม่ให้ทันสมัยว่า ‘Nomophobia’ ที่มาจาก No-Mobile-Phobia (ก็ช่างคิดชื่อนะ) คือความกลัวเมื่อไม่มีมือถือติดตัว ซึ่งมีคนสัดส่วน 1 ใน 4 ที่กำลังพัฒนาอาการกลัวนี้ เคยมีงานทดลองในปีค.ศ. 2017 ที่ให้ผลลัพธ์ว่า เมื่ออาสาสมัครไม่ได้รับสายเรียกเข้า หัวใจจะเต้นแรงขึ้น ความดันโลหิตจะเพิ่มสูงขึ้นโดยทันที เกิดเป็นภาวะวิตกกังวลเรื้อรัง

แต่ถ้าการทำ Digital Detox ยากขนาดนั้น ทำไมถึงมีคนทำได้?

หัวใจสำคัญคือ ค่อย ๆ ปรับและแบ่งเวลาการใช้มือถือที่เป็นสัดส่วน ไม่ถึงกับต้องห่าง Facebook เลยเป็นเดือนๆ อย่างที่คนอื่นทำ หากคุณยังต้องทำมาหากินบน Platform นี้อยู่ เช่น ในช่วงเวลาก่อนนอน 3 ชั่วโมง ปิดการเตือนทุกแอปเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่โหมดเตรียมตัวนอน อ่านหนังสือที่ตั้งใจไว้ หรือหากอ่านบน E-Reader ก็ควรปิดการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

ลองปิดการเตือนของแอปที่คุณคิดว่าไม่มีประโยชน์ ค่อยๆ ขยายขอบเขตเวลาที่สามารถทำได้ทีละน้อย โดยคนส่วนใหญ่ที่สามารถทำได้ เนื่องจากพวกเขา กำลังข่มขู่ทำโปรเจกต์อะไรบางอย่างที่ไม่จำเป็นต้องโชว์บอกใครๆ ใน Facebook รวบรวมความตั้งใจและสมาธิไปยังสิ่งนั้น หลายคนบอกว่าเมื่อทำ Digital Detox แล้ว ช่วยทำให้เขาโฟกัสอะไรได้สำเร็จดีขึ้น ได้สำรวจการเปลี่ยนแปลงของตัวเอง ช่วยเพิ่มทักษะการแก้ปัญหา รู้สึกจัดการกับอารมณ์ได้ดี ที่สำคัญไม่รู้สึกลูกบังคับ

“ต่อไปทุกครั้งที่เราหยิบมือถือ คือเราต้องการใช้มัน มือถือไม่ได้สั่งหรือเรียกร้องให้เราหยิบอีกต่อไป”

**ถึงเราจะพลาดอะไรไปบ้างในโลกออนไลน์ แต่ชีวิตส่วนตัวของเรายังโลดแล่นอยู่นอกจอได้อย่างอิสระ ถึงจุดหนึ่งทุกคนก็ต้องแลกกันว่า เลือกทางไหนจะคุ้มกว่ากันในระยะยาว**

อ้างอิงข้อมูลจาก



Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time

Nomophobia: A Rising Trend in Students

ที่มา <https://thematter.co/byte/digital-detox/76638>

---

