



บทความออนไลน์

บทความจาก New York Times แนะนำว่า ชีวิตเรา
อาจจะยืนยาวขึ้น ถ้าใช้มือถือน้อยลง



รู้สึกมือถือสั่นขึ้นมา ทั้งที่มันไม่ได้สั่น หรือกระทั่งได้ยินเสียงโทรเข้า แต่กลับไปเช็คดูจริง ๆ อ้าว กลับไม่มีอะไรเกิดขึ้น ทำไมกันนะมือถือถึงทำให้จิตใจเราปั่นป่วนได้ขนาดนี้?



เวลามือถืออยู่ใกล้ตัวเมื่อไหร่ มักจะเกิดความรู้สึกว่าต้องหยิบมาเปิดดูอะไรสักอย่างอยู่บ่อย ๆ ก่อนที่จะพบว่าเรื่องราวบนโซเชียลมีเดีย มันทำให้เรารู้สึกแย่ง จนต้องหาอะไรมาเยียวยา แต่ไม่ทันไร ก็เลื่อนไปเจอเรื่องให้เครียดอีก

บทความของ New York Time ชื่อว่า ‘Putting Down Your Phone May Help You Live Longer’ (การวางมือถือลง อาจช่วยให้ชีวิตคุณอยู่ยืนยาวขึ้น) อธิบายไว้อย่างน่าสนใจว่า

อาการรวนลุปบนโลกโซเชียล จากการเจอสิ่งที่ทำให้เราแย่ง สู้หาสิ่งอื่นมาเสพเพื่อเยียวยาตัวเอง และกลับไปเจอสิ่งที่แย่งอีกครั้ง รูปแบบทำนองนี้อาจทำให้ ฮอร์โมนคอร์ติซอล หรือที่เป็นฮอร์โมนแห่งความเครียดหลักในร่างกาย มีระดับที่สูงมากกว่าเดิม และส่งผลกระทบต่อร่างกายหลายด้านโดยที่เราไม่รู้ตัว

เดวิด กรีนฟิลด์ อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตเวชศาสตร์ ประจำ University of Connecticut School of Medicine บอกว่า เวลาเรามีความเครียดเกิดขึ้น หลังจากที่ได้เห็นอะไรบางอย่าง ร่างกายเรามันจะมีปฏิกิริยาตอบสนองให้หยิบมือถือขึ้นมาเปิด เพื่อทำให้ความเครียดเหล่านั้นหายไปได้

“ระดับของฮอร์โมนคอร์ติซอลจะเพิ่มสูงขึ้น เมื่อคุณเห็นมือถืออยู่ในระยะใกล้ ๆ หรือในเวลาที่ได้ยินเสียงจากมัน หรือกระทั่งคิดไปเองว่าได้ยินเสียงจากมือถือ” กรีนฟิลด์ ระบุ

ถึงแม้ว่าการเปิดมือถือเพื่อเช็คข้อความ หรือเพื่อหาข้อมูลอะไรบางอย่างเพื่อทำให้ความเครียดที่เกิดขึ้นตรงหน้าได้หายไป แต่ในมุมมองของผู้เชี่ยวชาญแล้ว พฤติกรรมวนลูปแบบนี้จะส่งผลกระทบต่อร่างกายในระยะยาว โดยเฉพาะการทำให้ฮอร์โมนแห่งความเครียดเพิ่มสูงขึ้นเรื่อย ๆ

ผลกระทบใหญ่ที่จะเกิดขึ้นจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมนคอร์ติซอล คือ มันจะไปทำให้การทำงานของสมองส่วนหน้า (Prefrontal cortex) ทำงานได้แย่แย่ง กระทั่งการตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล และอาจทำให้เราตัดสินใจทำอะไรโดยที่คิดไม่ได้รอบคอบเพียงพอได้มากขึ้น

ในอีกทางหนึ่ง ฮอร์โมนความเครียดที่สูงขึ้น ยังจะส่งผลกระทบต่อภาวะจิตใจของเราได้เช่นกัน มันอาจส่งผลให้เกิดโรคมามากมายที่มีความเครียดเกี่ยวข้อง เช่น โรคซึมเศร้า โรคกระวนกระวาย และมันอาจจะแย่งไปกว่านั้น ถ้าเกิดขึ้นในวงจรชีวิตที่เราหลับน้อยกว่า 7 ชั่วโมงต่อไปนาน ๆ เพราะร่างกายมันรีเฟรชใหม่ไม่ทัน

สรุปคือ ฮอร์โมนแห่งความเครียดที่เพิ่มขึ้น และสะสมมาเรื่อยๆ จากผลของการใช้มือถือ จึงมีความเสี่ยงที่จะกระทบต่อการทำงานของสมอง ตลอดจนกระทบกับภาวะจิตใจ และอาจทำให้เกิดโรคร้ายกับชีวิตเรามาตามมาได้หลายอย่าง



แล้วจะแก้ไขเรื่องนี้กันยังไงดีนะ? ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่า อาจต้องเริ่มจากโฟกัสแอปฯ มือถือเป็นรายตัวกัน
เลยทีเดียว คือดูว่าแอปฯ ไหนที่มันสร้างความเครียดและกระวนกระวายให้กับเรามากที่สุด ถ้าพบแล้วอาจทดลอง
‘ลบ’ มันทิ้งไปจากหน้าจอสักพัก และลองสำรวจตัวเองว่า อารมณ์ความรู้สึกเราเปลี่ยนไปแค่ไหนบ้าง

อ้างอิงจาก

<https://www.nytimes.com/2019/04/24/well/mind/putting-down-your-phone-may-help-you-live-longer.html>

<https://www.nytimes.com/2017/10/11/magazine/why-are-more-american-teenagers-than-ever-suffering-from-severe-anxiety.html>

<https://www.independent.co.uk/life-style/gadgets-and-tech/news/smartphone-internet-addiction-phone-imbalance-brain-anxiety-tiredness-study-research-a8084146.html>

<https://www.forbes.com/sites/alicegwalton/2017/12/11/phone-addiction-is-real-and-so-are-its-mental-health-risks/>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563212000799>

ที่มา <https://thematter.co/brief/brief-1556442001/76177>

