



จ้องจอนานๆ ก็อาจบั่นทอนร่างกาย ‘Cybersickness’ อาการป่วยจากการอยู่กับหน้าจอจนเกินไป

ตั้งแต่ทำงานที่บ้าน สายตาของเราอยู่บนหน้าจอจนแทบไม่พักเหนื่อย ไม่ว่าจะตื่นมาเช็คอีเมลตอนเช้า ดูตารางงาน เตรียมประชุมออนไลน์ เคลียร์งานในตอนบ่ายไปยันเย็น เวลาว่างก็อยากจะไถ่หนีสัฟฟิด รับรู้ข่าวสารโลกภายนอกเสียหน่อย อาจกินเวลารวมๆ มีเกินห้าชั่วโมงแน่ๆ อาจมีทั้งจ้องจอมารathonและมองนมองไม้ ผ่อนคลายสายตาบ้าง แต่จำนวนชั่วโมงก็ชวนให้ตกใจอยู่ดี แม้จะอยู่ระดับสายตา มีแสงสว่างเพียงพอ อาจช่วยให้สายตาไม่ต้องทำงานหนักเกินไป แต่นั่นไม่ได้ช่วยให้เราห่างไกลจาก ‘Cybersickness’ เท่าไรนัก เพราะยิ่งอยู่กับจอจนแทบไม่พัก ยิ่งเกิดอาการมากเท่านั้น

ในปีค.ศ. 2013 ภาพลือกหน้าจอของ iPhone เป็นภาพ parallax ล้าๆ ซึ่งภาพ parallax คือ ภาพที่เราเห็นวัตถุเดียวกันในมุมมองอื่นๆ หรือพื้นหลังอื่นๆ เหมือนกับวัตถุที่เรามองด้านนี้แล้วเป็นวงกลม แต่พอเดินไปมองอีกมุมแล้วเป็นสี่เหลี่ยม อะไรทำนองนั้น ส่วน parallax บนภาพลือกหน้าจอของ iPhone นั้น เป็นภาพเรื่อน้อยล่องลอยไปมา และหมุนไปตามหน้าจอที่ผู้ใช้หมุนตัวโทรศัพท์ ฟังดูล้ำสุดๆ แต่ว่าผู้ใช้ส่วนใหญ่กลับเลือกจะปิดฟังก์ชันนี้ เพราะมันชวนเวียนหัวเหลือเกิน

คลื่นไส้ วิงเวียน มึนงง ไปจนถึงตาแห้ง อาการเบื้องต้นของ ‘Cybersickness’ กลุ่มอาการที่เกิดขึ้นในตอนที่เราอยู่กับหน้าจอจนเกินไป หน้าจอในที่นี้ก็เป็นได้ทั้งโทรทัศน์ โทรศัพท์ หรือหน้าจอคอมพิวเตอร์ จอใดก็ตามที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา และเราเองก็ต้องเฝ้าจ้องมันอยู่อย่างนั้น ช่วยไม่ได้นี่นะ เราก็ต้องใช้งานมันอย่างนั้นนี่นา แต่เราก็เฝ้ามันนานเกินไปจนเกิดอาการข้างเคียงขึ้นมา





อาการเหล่านี้แม้จะไม่ได้เป็นอันตรายร้ายแรงอะไร แต่ก็ส่งผลกระทบต่อที่มากพอจะให้เราารู้สึกตัวว่าเรากำลังจ้องจอนานเกินไปแล้วนะ อย่างอาการวิงเวียน คิดอะไรไม่ค่อยออก คล้ายๆ กับจะเหม่อลอย ทั้งที่เรารู้สึกตัวตลอดเวลา ไปจนถึงอาการทางสายตา อย่างตาแห้งจนเกิดความระคายเคือง หรือตาพร่ามัวชั่วคราว แต่ก็สามารถส่งผลกระทบต่อที่รุนแรงขึ้นได้เหมือนกัน อย่างภาวะตาแห้งเรื้อรัง ที่ส่งผลให้เราต้องคอยหยอดน้ำตาเทียมแทบจะทุกชั่วโมง เห็นภาพซ้อน ภาพเบลอ ที่อาจส่งผลไปถึงคุณภาพการนอนของเราด้วย

แม้เราจะเป็นคนในเจนเนอเรชันที่อยู่กับหน้าจอมานาน แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้เรามีภูมิคุ้มกันแสงหน้าจอได้ เชื่อว่าหลายคนคงเกิดอาการนี้กันอยู่บ่อยๆ ในวันที่ต้องทำงานهامรุ่งหามค่ำ หรือเล่นเกมติดต่อกันหลายชั่วโมง อาการเหล่านี้มันเกิดจากความปั่นป่วนของร่างกายเราเองนี่แหละ เมื่อเราไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย แต่สายตาของเรากลับเคลื่อนไหวอยู่ และต้องเคลื่อนไหวไปตามสิ่งที่เคลื่อนไหวอยู่ตรงหน้า มันจึงเกิดความขัดแย้งกัน และทำให้ติดสถานะมึนงงได้นั่นเอง ฟังดูคุ้นๆ ไหม เช่นเดียวกับอาการเมารถ เมาเรือ หรือยานพาหนะอื่นๆ นั่นแหละ แต่เป็นในเชิงกลับกัน



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ที่ตาของเรารับรู้ เรากำลังเคลื่อนไหวอยู่นะ แต่ร่างกายบอกว่าเปล่าซะหน่อย ประสาทสัมผัสกับการรับรู้มันเลยตีกัน

พอมายูบหน้าจอ ตาของเราที่พยายามโฟกัสอะไรสักอย่าง แต่สีกก็ก็ต้องมองภาพเบลอๆ ที่ถูกเลื่อนผ่านไปอย่างรวดเร็วจนโฟกัสไม่ทัน และเป็นแบบนี้ไปเรื่อยๆ ทั้งวัน เหมือนเกมตะลุมดำนยุค 8 บิต ที่ตัวเราจะวิ่งผ่านฉากต่างๆ ไปข้างหน้าเรื่อยๆ จนเราแทบมองไม่ทัน ไม่ได้สนใจว่า ฉากข้างหลังนั้นคืออะไร สิ่งนี้ก็ยังเกิดขึ้นกับเราจนทุกวันนี้ วันที่เราต้องใช้หน้าจอในการทำงานแทบทั้งวัน แถมในเวลาว่างก็ใช้มันเพื่อความบันเทิง จนแทบไม่ได้ว่างเว้นจากหน้าจอเลยด้วยซ้ำ



งานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน International Journal of Human-Computer Interaction ในหัวข้อ ‘Identifying Causes of and Solutions for Cybersickness in Immersive Technology: Reformulation of a Research and Development Agenda’ พบว่า อาการของ Cybersickness สามารถคงอยู่ได้ถึง 7 ชั่วโมง หลังจากรั้งหน้าจอ ซึ่งส่งผลกับความมั่นคง (stability) ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายกับดวงตา การมองเห็น และคุณภาพชีวิตทั่วไปด้วย



สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ ARIT NPRU

ADVERTISEMENT

ความมินๆ งงๆ จากการจ้องหน้าจอ หากสะสมเป็นเวลานานเข้า อาจส่งผลร้ายแรงยิ่งขึ้น หากเป็นไปได้ เราก็อยากแนะนำให้ลดจำนวนการใช้หน้าจอลง แก่ต้นเหตุ ตรงประเด็นที่สุด แต่เราก็เข้าใจอีกเช่นกันว่า หลายคนมีความจำเป็นต้องใช้หน้าจอในการทำงาน แค่ชั่วโมงทำงานก็ 8 ชั่วโมงต่อวันแล้ว จะเอาอะไรมาลดได้นะ แต่เราก็ไม่จำเป็นต้องมองจอมาราวอน 8 ชั่วโมงติดก็ได้ หากมีเวลาลุกออกมายืดเส้นยืดสาย มองอย่างอื่นที่ไม่ใช่หน้าจอบ้าง หรือพักสายตาด้วยการหลับตาลง และกรอกตาไปมาเพื่อบริหารกล้ามเนื้อตาไปในตัวด้วย

แม้การทำงานหรือชีวิตประจำวันอาจบังคับให้เราอยู่กับหน้าจอแทบทั้งวัน เราก็อย่าลืมนวดสายตาให้ได้ผ่อนคลายบ้าง เช่นเดียวกับที่เราลุกมายืดเส้นยืดสาย เพื่อดูแลกระดูกสันหลัง กล้ามเนื้อ จากใจคนที่ต้องหยอดน้ำตาเทียมทุกชั่วโมง

อ้างอิงข้อมูล

[Glamour](#)

[Tandfonline](#)

[Healthline](#)

ที่มา <https://thematter.co/social/workplace/cybersickness-that-effect-us/150251>

[#เราจะฝ่าวิกฤตไปด้วยกัน](#)

[#SocialDistancing](#)

[#สำนักวิทยบริการฯมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม](#)

หรือ <http://arit.npru.ac.th/>

<http://www.npru.ac.th/>

ฝ่ายส่งเสริมการใช้บริการ สำนักวิทยบริการฯ <http://arit.npru.ac.th/>



Line@LibraryNPRU

