



อันตรายของการเสพติดสมาร์ทโฟน

Dangers of Smartphone Addiction

วาสนา ศิลางาม

อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์และสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ

Email: wasana.si@hcu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ อาการ ผลกระทบของการเสพติดสมาร์ทโฟน และแนวทางการแก้ไข การเสพติดสมาร์ทโฟนมีสาเหตุสำคัญอยู่ 5 ปัจจัย คือ การแสดงออกถึงตัวตน อิทธิพลทางสังคม อัตราการใช้งาน ความหลากหลายในการใช้งาน และความพึงพอใจตนเอง อาการโดยทั่วไปของการติดสมาร์ทโฟน ได้แก่ วิตกกังวล กระวนกระวายใจเมื่อหาสมาร์ทโฟนไม่เจอ พกสมาร์ทโฟนติดตัวตลอดเวลา กลัวสมาร์ทโฟนหาย หมกมุ่นอยู่กับการดูสื่อสังคมออนไลน์ ใช้โปรแกรมต่าง ๆ แทนการพูดคุย มีการใช้สมาร์ทโฟนในทุก ๆ ที่ อาการเสพติดสมาร์ทโฟนขั้นรุนแรง ได้แก่ กลัวการตกกระแส หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูทันทีเมื่อได้ยินเสียง ไม่สนใจคนรอบข้าง รู้สึกไปเองว่าโทรศัพท์สั่นตลอดเวลา ขาดโทรศัพท์เหมือนจะอยู่ไม่ได้ การเสพติดสมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้และเสี่ยงต่อการเป็นโรคต่าง ๆ ได้แก่ ตาแห้ง นอนไม่หลับ นั้วลอค โรคอ้วน โรคซึมเศร้า แนวทางการแก้ปัญหาการติดสมาร์ทโฟนก็คือ ยอมรับว่าตัวเองติดสมาร์ทโฟน และทำการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟนของตนเอง เช่น การลดระยะเวลาใช้งานสมาร์ทโฟนลง ดังนั้น ผู้ใช้สมาร์ทโฟนจึงควรสำรวจตนเองว่ามีการเสพติดสมาร์ทโฟนหรือไม่ เพื่อป้องกันการเสพติดสมาร์ทโฟนและผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมา

คำสำคัญ : สมาร์ทโฟน การเสพติดสมาร์ทโฟน การใช้สมาร์ทโฟน

Abstract

This article aims to discuss causes, symptoms, effects of smartphone addiction and to offer solutions for this addiction. Smartphone addiction has five main factors, such as self-expression, social influence, usage rate, variety of use and self – gratification. General symptoms of the smartphone addiction are anxiety when the smartphone is not found, carrying the smartphone along all the time, fear that the smartphone will be lost,



obsession with checking social media, using applications instead of talking and playing smartphones everywhere. Severe symptoms of the smartphone addiction are fear of missing out, pick up the phone immediately when the phone rings, ignore people around, phantom vibration syndrome, and no mobile phone phobia. Smartphone addiction has adverse health effects users and risk of other diseases, i.e. dry eyes, sleeplessness, trigger finger, obesity and depressive disorder. Solutions for smartphone addiction are accepting smartphone addiction and modify the behavior by reducing smartphone usage. Therefore, smartphone users should observe symptoms of smartphone addiction to protect themselves from its consequences.

Keywords : Smartphone, smartphone addiction, smartphone usages

บทนำ

ในยุคของการติดต่อสื่อสารสมาร์ทโฟน (smartphone) ได้กลายมาเป็นปัจจัยที่ 5 และเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของมนุษย์ เนื่องจากสมาร์ทโฟนมีความสามารถที่เหนือกว่าโทรศัพท์มือถือทั่วไป พวกเขาได้สะดวก และมีแอปพลิเคชัน (application) ที่ช่วยอำนวยความสะดวกและตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของมนุษย์ เช่น การเชื่อมต่อกับอุปกรณ์ไร้สาย ถ่ายภาพ เก็บข้อมูล ช่วยเตือนความจำ ธุรกิจเกี่ยวกับการเงิน การเข้าถึงอินเทอร์เน็ต (internet) ได้ทุกที่ทุกเวลา การติดตามข่าวสารด้วยเหตุนี้ทำให้ในปัจจุบันโทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟนจึงกลายเป็นที่นิยมและเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตมนุษย์ ซึ่งอาจเปรียบได้กับอวัยวะชิ้นที่ 33 ของร่างกายเลยก็ว่าได้

แน่นอนว่าสิ่งใดที่มีประโยชน์ก็ย่อมมีโทษแฝงอยู่ สมาร์ทโฟนก็เช่นเดียวกัน หากมีการใช้งานมากเกินไปก็จะทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพของผู้ใช้งานได้ เช่น ตาแห้ง สายตาล้า นิ้วล็อก ภาวะเครียด ปวดเมื่อยคอและข้อมือ ภาวะซึมเศร้า นอนไม่หลับ⁽¹⁻³⁾ จนอาจถึงขั้นติดหรือขาดสมาร์ทโฟนไม่ได้โดยไม่รู้ตัว หรือที่เรียกกันว่า “โรคนิโมโฟเบีย (nomophobia)” หรือ “โรคติดโทรศัพท์มือถือ”

จากผลกระทบที่อาจเกิดจากการใช้สมาร์ทโฟนมากเกินไปทำให้ในหลาย ๆ ประเทศมีความวิตกกังวลและพยายามหาแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหานี้ ตลอดจนได้มีการทำวิจัยเกี่ยวกับการติดสมาร์ทโฟน อาทิ เช่น เมื่อปี พ.ศ. 2557 ประเทศเกาหลีใต้ได้มีการสำรวจผู้ใช้สมาร์ทโฟน 15,600 คน อายุ 10-54 ปี พบว่า ร้อยละ 25 ของเด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา และประมาณร้อยละ 9 ของผู้ใหญ่ มีอาการ “ติดโทรศัพท์” และผู้ที่มีการใช้งานสมาร์ทโฟนมากกว่า 4.30 ชั่วโมงต่อวัน ถูกจัดอยู่ในกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการติดโทรศัพท์ ต่อมากรุงโซลได้ทำการสำรวจการใช้สมาร์ทโฟนในกลุ่มนักเรียน 5,000 คน พบว่า



วัยรุ่นในเมืองหลวง มีร้อยละ 16 จัดอยู่ในระดับ“เสี่ยง” และมีร้อยละ 4 จัดอยู่ในระดับ “เสี่ยงสูง” ที่จะเกิดอาการ “ติดโทรศัพท์”⁽⁴⁾ ต่อมาเมื่อปี พ.ศ. 2558 ประเทศสวีเดนแลนด์ได้ทำการสำรวจอาการติดโทรศัพท์ในนักเรียน 1,519 คน พบว่า มีร้อยละ 16.9 (256 คน) มีอาการติดโทรศัพท์ นอกจากนี้ ยังพบว่าในประเทศสหรัฐอเมริกา ไต้หวัน และอินเดีย ได้มีการสำรวจและทำวิจัยเกี่ยวกับการติดสมาร์ทโฟนด้วยเช่นเดียวกัน⁽⁵⁾ เมื่อปี พ.ศ. 2559 ประเทศไทยได้ทำการสำรวจการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือนในประชากรไทยอายุ 6 ปีขึ้นไป ประมาณ 62.8 ล้านคน ซึ่งพบว่า มีผู้ใช้โทรศัพท์มือถือแบบสมาร์ทโฟนสูงถึงร้อยละ 50.5 (31.7 ล้านคน) และมีแนวโน้มจะเพิ่มจำนวนขึ้นอีกในอนาคต⁽⁶⁾ นอกจากนี้ มีการรายงานว่าโดยเฉลี่ยคนไทยใช้สมาร์ทโฟน 234 นาทีต่อวัน (ประมาณ 4 ชั่วโมงต่อวัน)⁽⁷⁾ ซึ่งสูงกว่าคนจีน (เฉลี่ย 3 ชั่วโมงต่อวัน)⁽⁸⁾ ซึ่งทำให้มีความเป็นไปได้ว่า คนไทยมีความเสี่ยงที่จะเกิดอาการติดสมาร์ทโฟนได้

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการติดสมาร์ทโฟนจะไม่ใช่วิธีใหม่ แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของผู้ใช้มากกว่าประโยชน์ที่ผู้ใช้จะได้รับจากการใช้สมาร์ทโฟน อีกทั้งจำนวนผู้ใช้และปริมาณการใช้สมาร์ทโฟนมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอีก โดยเฉพาะในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น ประกอบกับในสังคมดิจิทัล (digital) มีคนเป็นจำนวนมากที่ไม่ตระหนักและมองข้ามปัญหานี้ ดังนั้น บทความนี้ จึงถูกเขียนขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้อ่าน ผู้ใช้งานสมาร์ทโฟน และผู้ที่สนใจ ได้ทราบถึงอาการและอันตรายของการติดสมาร์ทโฟน และเพื่อเป็นการเฝ้าระวังตัวเองและคนรอบข้างไม่ให้ใช้สมาร์ทโฟนจนถึงขั้นเสพติดและเสี่ยงต่อการเป็นโรคอื่นตามมา

นิยามศัพท์

สมาร์ทโฟน หมายถึง โทรศัพท์มือถือที่ใช้ระบบปฏิบัติการขั้นสูง (advanced operating system) สามารถใช้งานได้หลากหลาย⁽⁹⁾

การติดสมาร์ทโฟน หรือการเสพติดสมาร์ทโฟน (smartphone addiction) หมายถึง ผู้ใช้งานไม่สามารถควบคุมเวลาในการใช้สมาร์ทโฟนของตนเองได้⁽¹⁰⁾ หรือใช้งานอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลานานกว่าที่ตั้งใจไว้⁽¹¹⁾

โรคกลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้ หรือโรคติดโทรศัพท์มือถือ หรือโนโมโฟเบีย มาจากคำว่า “no mobile phone phobia” หมายถึง ความรู้สึกไม่สบายใจ วิตกกังวล กลัวไม่มีสมาร์ทโฟนใช้งาน และกระวนกระวายเมื่อสัญญาณเครือข่ายในสมาร์ทโฟนหาย แบตเตอรี่หมด หรือคอยดูหน้าจอว่ามีข้อความหรือมีคนโทรศัพท์เข้ามาหรือไม่⁽¹²⁾ ซึ่งหากแปลตรงตัวก็คือ โรคกลัวไม่มีมือถือใช้ เป็นโรคทางจิตเวชประเภทหนึ่งที่จัดอยู่ในกลุ่มวิตกกังวล



สาเหตุการเสพติดสมาร์ทโฟน

สาเหตุสำคัญที่ทำให้ผู้ใช้เสพติดสมาร์ทโฟนมี 5 ปัจจัย ดังนี้

1. การแสดงออกถึงตัวตน (self-expression) ผู้ใช้สมาร์ทโฟนมีการสื่อสารด้วยการส่งข้อความ ซึ่งถ่ายทอดทางความคิดและอารมณ์ความรู้สึกของผู้ใช้ผ่านโปรแกรมประยุกต์ต่าง ๆ⁽¹³⁾ เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) ซึ่งปัจจัยตัวนี้ส่งผลต่ออัตราการใช้งานที่มากขึ้น
2. อิทธิพลทางสังคม (social influence) โดยปกติกลุ่มบุคคลจะมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในหลากหลายรูปแบบ ทำให้มีการติดต่อสื่อสารผ่านทางสมาร์ทโฟนเพื่อสร้างความสัมพันธ์มากขึ้นและยังเป็นการขยายเครือข่ายสังคมได้กว้างขึ้น นอกจากนี้ อิทธิพลทางสังคมยังเป็นปัจจัยตัวหนึ่งซึ่งส่งผลให้มีอัตราการใช้สมาร์ทโฟนที่มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อรักษาความสัมพันธ์เอาไว้⁽¹⁴⁾
3. อัตราการใช้งาน (usage rate) เป็นระยะเวลาที่ผู้ใช้ ๆ สมาร์ทโฟนใช้ในการส่งและรับข้อความที่มีการแลกเปลี่ยนเป็นประจำระหว่างวัน^(5, 15) ซึ่งอัตราการใช้นี้เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความหลากหลายของการใช้งาน
4. ความหลากหลายในการใช้งาน (variety of use) ในแต่ละวันผู้ใช้สมาร์ทโฟนจะมีการเลือกใช้โปรแกรมประยุกต์ในสมาร์ทโฟนจำนวนมาก เช่น ส่งและรับอีเมล ประชุมทางวิดีโอ ฟังเพลง ความหลากหลายในการใช้งานยังเป็นตัวผลักดันให้มีการใช้งานสมาร์ทโฟนที่มากขึ้น^(5, 16)
5. ความพึงพอใจตนเอง (self-gratifications) เป็นทัศนคติที่ดีของผู้ใช้สมาร์ทโฟนต่อสิ่งที่ทำเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้ทั้งทางด้านสังคม การติดต่อกับเพื่อน ผู้ร่วมงานหรือผู้อื่น ซึ่งความพึงพอใจตนเองนี้ มีส่วนผลักดันให้มีการใช้งานสมาร์ทโฟนที่มากขึ้น^(14, 17)

การจัดระดับอันตรายทางการแพทย์⁽¹⁸⁾

ทางการแพทย์มีการประเมินการเสพติดสมาร์ทโฟนโดยการใช้แบบทดสอบ ซึ่งประกอบด้วยคำถามจำนวน 12 ข้อ และมีเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อ การจัดระดับอันตรายของการเสพติดสมาร์ทโฟนจะดูจากคะแนนรวมทั้งหมดที่ได้จากแบบทดสอบ ซึ่งมีเกณฑ์การประเมินดังนี้

0 คะแนน	หมายถึง	ไม่เป็นอันตราย (Harmless)
1-4 คะแนน	หมายถึง	เสี่ยงเล็กน้อย (Minimal Risk)
5-9 คะแนน	หมายถึง	ควรระมัดระวัง (Proceed with Caution)
10-12 คะแนน	หมายถึง	อันตราย (Deep in the Danger Zone)
ตั้งแต่ 13 คะแนนขึ้นไป	หมายถึง	เป็นอันตรายต่อสุขภาพ (Health Hazard)



อาการทั่วไปของการติดสมาร์ทโฟน

ลักษณะอาการติดสมาร์ทโฟนมีดังนี้

1. พกสมาร์ทโฟนติดตัวตลอดเวลาหรือต้องวางไว้ใกล้ตัวเสมอ หากไม่ได้อยู่กับตัวจะรู้สึกกังวลใจมาก^(19, 20)
2. เปิดสมาร์ทโฟนไว้ตลอดเวลา โดยไม่เคยปิดเครื่องเลย^(19, 20)
3. มีการใช้สมาร์ทโฟนในทุก ๆ ที่ หรือขณะทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ระหว่างรับประทานอาหาร ระหว่างเดินทาง เข้าห้องน้ำ ตอนอาบน้ำจะเอาโทรศัพท์เข้าไปด้วย ก่อนนอนก็เล่นโทรศัพท์ ตื่นนอนจะหยิบโทรศัพท์มาเช็คข้อความทันที⁽¹⁹⁾
4. หมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อความจากสื่อสังคมออนไลน์ (social media) ได้แก่ เฟซบุ๊ก (Facebook) ไลน์ (line) อินสตาแกรม (Instagram) หรืออัปเดต (update) ข้อมูลในโทรศัพท์มือถือตลอดเวลา หรือหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูบ่อย ๆ^(19, 20)
5. ใช้เวลาพูดคุยกับผู้คนในโลกออนไลน์มากกว่าผู้คนที่อยู่รอบข้างจริง ๆ หรือใช้โปรแกรมแชท (chat) ต่าง ๆ ส่งข้อความ แทนการพูดคุยหรือการโทรศัพท์คุยกัน^(19, 20)
6. กลัวโทรศัพท์หาย แม้จะเก็บไว้ในที่ปลอดภัย⁽¹⁹⁾
7. รู้สึกวิตกกังวลและกระวนกระวายใจ เมื่อหาโทรศัพท์ไม่เจอ^(19, 21)
8. ก่อนรับประทานอาหารหรือหลังเจอเพื่อน ต้องถ่ายรูปเพื่อโหลดลงเฟซบุ๊ก^(19, 20)
9. มีปัญหาในการเข้าสังคม ความสัมพันธ์ลดลง หรือไม่มีมนุษยสัมพันธ์^(20, 21)
10. มีการส่งหรือโพสต์ข้อความ ณ เวลานั้น ๆ ทันที (real time)^(20, 22)
11. เริ่มใช้สมาร์ทโฟนสั่งซื้อของออนไลน์มากกว่าการเดินทางไปห้างสรรพสินค้าเพื่อซื้อของ⁽²²⁾
12. มีการใช้โปรแกรมประยุกต์อย่างหลากหลายเพื่อตอบสนองความต้องการในชีวิตประจำวัน^(5, 22)

อาการติดสมาร์ทโฟนเข้าขั้นรุนแรง

สัญญาณที่บ่งบอกว่าคุณหรือคนใกล้ตัวติดสมาร์ทโฟนเข้าขั้นวิกฤต มีดังนี้

1. หยิบโทรศัพท์มือถือขึ้นมาเช็คทันทีเมื่อมีเสียงเตือนหรือได้ยินเสียงสัญญาณโทรศัพท์ติดต่อเข้ามา แม้ว่าจะงานจะยุ่งหรือทำภารกิจติดพันอยู่ก็จะละทิ้งทันที หากไม่ได้เช็คโทรศัพท์ในทันที จะเกิดอาการกระวนกระวาย ลุกลุกกลน และหมดสมาธิกับอย่างอื่นอย่างฉับพลัน⁽²³⁾
2. หลอนหรือรู้สึกไปเองว่าโทรศัพท์สั่นหรือดังอยู่เป็นประจำ ทั้ง ๆ ที่จริง ๆ แล้วโทรศัพท์ไม่ได้สั่นหรือดัง⁽²³⁾
3. มีอาการ FOMO (fear of missing out) หรือกลัวพลาดข่าวสารสำคัญ มีการอัปเดตหน้าแรกของโซเชียลมีเดียอยู่ตลอดเวลา เช่น เฟซบุ๊ก (Facebook) ทวิตเตอร์ (Twitter) อินสตาแกรม (Instagram)



มีความอยากรู้ทั้งข่าวสารและเรื่องราวของชาวโซเชียลมีเดีย เช่น ใครไปทำอะไร ที่ไหน เมื่อไร หากไม่ได้รู้จะรู้สึกหงุดหงิด กระวนกระวายใจไม่เป็นสุข⁽²³⁾

4. ไม่สนใจคนรอบข้าง เช่น เวลาไปรับประทานอาหารด้วยกัน ต่างคนต่างนั่งก้มหน้าเล่นหรือคุยโทรศัพท์ ไม่ยอมหันหน้ามามองหรือพูดคุยกัน⁽²³⁾

5. ขาดโทรศัพท์เหมือนขาดใจ หากไม่ได้หยิบโทรศัพท์ขึ้นมาถ่ายรูป หรือโพสต์สถานะ หรือวันไหนลืมเอาโทรศัพท์มือถือไปด้วย ก็เหมือนจะขาดใจตายเสียให้ได้⁽²³⁾

6. ประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานลดลง เช่น ใช้เวลาในการทำงานมากขึ้น ไม่มีสมาธิในการทำงานหรือเรียน⁽²¹⁻²⁴⁾

ผลกระทบของการติดสมาร์ตโฟนและความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่น ๆ

การติดสมาร์ตโฟนนอกจากจะทำให้บุคลิกภาพแย่ลงแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อร่างกาย สุขภาพจิต และนำมาซึ่งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ ดังนี้

1. พักผ่อนไม่เพียงพอ นอนไม่ค่อยหลับ การนำสมาร์ตโฟนไปวางไว้ใกล้ ๆ กับเตียงนอน หรือก่อนนอนมีการใช้สมาร์ตโฟนเป็นเวลานาน จะส่งผลให้นอนหลับยากหรือนอนหลับไม่สนิท และถ้าหยิบสมาร์ตโฟนขึ้นมาดูทุกครั้งที่มีสัญญาณแจ้งเตือน ก็จะทำให้การนอนหยุดชะงัก⁽²⁵⁾

2. อาการปวดเมื่อยคอ บ่า ไหล่ ซึ่งเป็นผลมาจากขณะที่ใช้สมาร์ตโฟนมีการนั่งในท่าเดิม ๆ มีการก้มดูหน้าจอเป็นเวลานาน ๆ และถ้ามีการเกร็งจนกล้ามเนื้อบิด จะส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และอาจส่งผลให้เกิดการปวดศีรษะได้^(19, 26)

3. อาการตาแห้ง ประสาทตาอักเสบ และตาเสื่อม การจ้องหน้าจอโทรศัพท์เป็นเวลานาน ๆ ทำให้ประสาทตาอักเสบ เกิดอาการตาแห้ง รู้สึกตาพร่ามัว ซึ่งถ้าเกิดขึ้นเป็นประจำ จะส่งผลให้ประสาทตาเสื่อมเร็วขึ้น^(19, 26)

4. อาการนิ้วล็อก (trigger finger) การเล่นสมาร์ตโฟนติดต่อกันเป็นเวลานานหลายชั่วโมง ทำให้มีการใช้กล้ามเนื้อนิ้วมือมากกว่าปกติ ขณะใช้จะมีการเกร็งและงอนิ้วมือ ซึ่งทำให้มีอาการปวดนิ้วหัวแม่มือ และมีความเสี่ยงต่อการเกิดอาการนิ้วล็อก และตะคริวตามมือและนิ้วมือ^(19, 21, 27)

5. โรคอ้วนและโรคเกี่ยวกับกระเพาะอาหารการนั่งเล่นหรือใช้สมาร์ตโฟนเป็นเวลานาน ๆ ทำให้ร่างกายไม่เกิดการเผาผลาญ ส่งผลกระทบต่อกระเพาะอาหารและลำไส้มีการเคลื่อนไหวน้อย ทำให้มีการสะสมของไขมันทำให้อ้วน อาหารไม่ย่อย ท้องอืด และลำไส้อ่อนแรง^(19, 23)

6. โรคซึมเศร้า (depressive disorder) ส่วนใหญ่เกิดจากการเสพเรื่องราวของคนอื่นในโซเชียลมีเดีย ซึ่งในสังคมออนไลน์มักจะมีการโพสต์หรือแชร์เรื่องดี ๆ แข่งกัน มีการแต่งภาพให้ดูสวยงาม ซึ่งในความจริงอาจไม่ได้เป็นอย่างนั้น จนคนอ่านแยกไม่ออกว่าอะไรจริงอะไรไม่จริง จากนั้น จึงมีการนำ



เรื่องราวเหล่านั้นมาเปรียบเทียบกับตัวเองโดยไม่รู้ตัว ทำให้ตัวเองรู้สึกได้ว่าค่า น้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตา และรู้สึกว่าชีวิตของตัวเองไม่ดีเท่าคนอื่น สุดท้าย ก็จะกลายเป็นโรคซึมเศร้า^(25, 28)

7. โรคสมาร์ทโฟนเฟซ (smartphone face) หรือโรคหน้าแก่ก่อนวัย เกิดจากการก้มหน้ามองจอเป็นเวลานาน ๆ ทำให้กล้ามเนื้อคอเกิดการเกร็งและไปเพิ่มแรงกดบริเวณแก้ม ให้เส้นใยโกลาสติกบนใบหน้ายืด เนื้อเยื่อจะลงมาอยู่บริเวณแก้ม ส่งผลให้หน้าย่นหรือใบหน้าอาจดูผิดแปลกไปจากเดิมได้⁽²⁹⁾

แนวทางการแก้ปัญหาการติดสมาร์ทโฟน

วิธีการและคำแนะนำในการแก้หรือช่วยลดการติดสมาร์ทโฟนมีดังนี้

1. ยอมรับว่าตัวเองติดโทรศัพท์มือถือ และมีความตั้งใจที่จะแก้ไขจริงๆ
2. สำรวจตัวเองว่าในแต่ละวันมีการใช้โทรศัพท์มือถือมากน้อยเพียงใด โดยอาจใช้โปรแกรมประยุกต์ เช่น QualityTime บน Play Store หรือ Moment บน Apple App Store ช่วยจับเวลาในการใช้งานมือถือ พร้อมทั้งตั้งเวลาแจ้งเตือน ถ้ามีการใช้เวลาจ้องหน้าจอมือถือมากเกินไป ทั้งนี้ ก็เพื่อลดเวลาหรือจำกัดเวลาในการใช้มือถือไม่ให้มากเกินไปจนความจำเป็น
3. เพิ่มเวลาในการห่างจากมือถือ โดยการกำหนดระยะเวลาที่จะไม่ใช้มือถือ เช่น จาก 10 นาที เป็น 20 นาที และเพิ่มเวลาขึ้นไปเรื่อยๆ เป็นชั่วโมง จนกระทั่งสามารถห่างจากมือถือได้
4. ปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ บนมือถือ เพื่อจะได้ไม่ต้องหยิบหรือหมกมุ่นกับการดูมือถือบ่อย ๆ และถ้ามีเวลาว่างจริงๆ ค่อยมาเปิดดูย้อนหลัง
5. ฝึกตนเองให้ใจแข็ง และบอกตัวเองว่า “เมื่อมีข้อความหรือสัญญาณเตือนจากมือถือดังขึ้น ไม่จำเป็นต้องเช็คทันที”
6. หากิจกรรมอย่างอื่นทำยามว่าง เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง อ่านหนังสือ
7. ให้ความสนใจกับคนที่สนทนาอยู่ตรงหน้า มากกว่าคนที่อยู่ในจอ
8. ควรกำหนดให้มีช่วงเวลาหรือบริเวณที่ห้ามใช้มือถือภายในบ้าน เช่น ห้องรับประทานอาหาร ช่วงเวลารับประทานอาหารเย็นกับครอบครัว ให้ปิดเสียงมือถือ แล้วค่อยเปิดอีกครั้งหลังรับประทานอาหารเสร็จ
9. ปิดโทรศัพท์มือถือก่อนเข้านอน^(19, 21, 23, 30)

บทสรุป

ปัจจุบันต้องยอมรับว่าสมาร์ทโฟนเป็นอุปกรณ์หนึ่งที่มีความจำเป็นในชีวิตประจำวัน แต่การใช้งานสมาร์ทโฟนในปริมาณที่มากเกินไปอาจส่งผลให้ผู้ใช้งานเสพติดสมาร์ทโฟนได้ ทั้งนี้ มีสาเหตุเนื่องมาจากการแสดงออกถึงตัวตน อิทธิพลทางสังคม อัตราการใช้งาน ความหลากหลายในการใช้งาน และความพึงพอใจ



ตนเอง ผู้ที่เข้าข่ายเสพติดสมาร์ทโฟนจะมีอาการวิตกกังวลและกระวนกระวายใจเมื่อหาโทรศัพท์ไม่เจอ กลัวโทรศัพท์หาย พกโทรศัพท์ติดตัวตลอดเวลา หมกมุ่นอยู่กับการเช็คข้อความในโทรศัพท์ ใช้โทรศัพท์ในทุก ๆ ที่ไม่ว่าจะรับประทานอาหาร เข้าห้องน้ำ ขับรถ เจอเพื่อน ใช้โปรแกรมแชทแทนการพูดคุย และบางรายอาจมีอาการเสพติดสมาร์ทโฟนเข้าขั้นรุนแรง เช่น ขณะทำงาน เมื่อมีเสียงสัญญาณเตือนจากโทรศัพท์ดังขึ้นจะรีบหยิบโทรศัพท์ขึ้นมาดูทันที ถ้าไม่ได้ดูในทันทีจะกระวนกระวาย ลุกลี้ลุกลอนและไม่มีสมาธิ บางครั้งก็รู้สึกไปเองว่าโทรศัพท์ดัง ทั้ง ๆ ที่โทรศัพท์ไม่ได้ดัง ไม่สนใจคนรอบข้างจะกัมน้ำเล่นแต่โทรศัพท์ วันไหนที่ลืมโทรศัพท์เหมือนชีวิตจะอยู่ไม่ได้ การเสพติดสมาร์ทโฟนส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต และเสี่ยงต่อสารพัดโรค ได้แก่ พักผ่อนไม่เพียงพอ นอนไม่หลับ ปวดเมื่อยคอ บ่า และไหล่ อาการตาเสื่อม อาการนิ้วล็อก โรคอ้วน โรคซึมเศร้า สำหรับแนวทางในการแก้ปัญหาหรือลดการเสพติดสมาร์ทโฟนสามารถทำได้โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้สมาร์ทโฟน อาทิ การออกกำลังกายแทนการพักผ่อนด้วยการเล่นเกม ดูหนังในสมาร์ทโฟน ลดระยะเวลาในการใช้สมาร์ทโฟน เพิ่มเวลาในการห่างจากสมาร์ทโฟน พูดคุยกับคนตรงหน้ามากกว่าการใช้โปรแกรมแชท และปิดสมาร์ทโฟนก่อนเข้านอน ดังนั้นเพื่อหลีกเลี่ยงการเสพติดสมาร์ทโฟน ผู้ใช้สมาร์ทโฟนจึงควรใช้งานสมาร์ทโฟนเท่าที่จำเป็น และถ้าเริ่มมีอาการเสพติดสมาร์ทโฟน ผู้ใช้ควรรีบแก้ไข เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของตนเอง



เอกสารอ้างอิง

1. Moon JH, Kim KW, Moon NJ. Smartphone use is a risk factor for pediatric dry eye disease according to region and age: A case control study. BMC Ophthalmol [Internet]. 2016 Oct [Cited 2017 Aug 1]. 16(1):188. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5084437/> Doi: 10.1186/s12886-016-0364-4.
2. Lee S, Kang H, Shin G. Head flexion angle while using a smartphone. Ergonomics. 2015;58(2):220-6.
3. Lemola S, Perkinson-Gloor N, Brand S, Dewald-Kaufmann JF, Grob A. Adolescents' electronic media use at night, sleep disturbance, and depressive symptoms in the smartphone age. J Youth Adolesc. 2015;44(2):405-18.
4. ไพรัตน์ พงศ์พานิชย์. “โนโมโฟเบีย” โรคระบาดที่เกาหลีใต้. ประชาชาติธุรกิจออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [ปรับปรุงเมื่อ 9 พฤษภาคม 2557; เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: http://m.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1399607115
5. Haug S, Castro RP, Kwon M, Filler A, Kowatsch T, Schaub MP. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. J Behav Addict. 2015;4(4):299-307.
6. สำนักงานสถิติแห่งชาติ. สรุปผลที่สำคัญ สำนวจการมีการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารในครัวเรือน พ.ศ. 2559. กรุงเทพมหานคร: สำนักงาน; 2555.
7. เปิดพฤติกรรมใช้สื่อ คนดูทีวี-สมาร์ทโฟนพุ่ง. ประชาชาติธุรกิจออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [ปรับปรุงเมื่อ 16 สิงหาคม 2559; เข้าถึงเมื่อ 1 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: https://www.prachachat.net/news_detail.php?newsid=1471244869
8. สำนวจชี้ ชาวจีนใช้สมาร์ทโฟนรวมวันละ 3 ชม. มากอันดับสองรองจากบราซิล. ผู้จัดการออนไลน์ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [ปรับปรุงเมื่อ 29 มิถุนายน 2560; เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: <https://manager.co.th/China/ViewNews.aspx?NewsID=9600000066238>
9. ชานนท์ ศิริธร. การศึกษาการบริโภคสมาร์ทโฟนของกลุ่มวัยรุ่นด้วยทฤษฎีวิพากษ์. วารสารการสื่อสารและการจัดการ นิต้า. 2558;1(3):144-71.



10. Young KS. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*. 1996;1(3):237-44.
11. Chóliz M. Mobile-phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*. 2012;2(1):33-44.
12. Bragazzi NL, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychol Res Behav Manag*. 2014;7:155-60.
13. Carroll BA, Ahuvia AC. Some antecedents and outcomes of brand love. *Marketing Lett*. 2006;17:79-89.
14. Auter PJ. Portable social groups: Willingness to communicate, interpersonal communication gratifications, and cell phone use among young adults. *Int J Mobile Communications*. 2007;5(2):139-55.
15. Takao M, Takahashi S, Kitamura M. Addictive personality and problematic mobile phone use. *Cyberpsychol Behav*. 2009;12(5):501-7.
16. Lepp A, Barkley JE, Karpinski AC. The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*. 2014;31:343-50.
17. Carbonell X, Oberst U, Beranuy M. The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool. In: Miller PM, Blume AW, Kavanagh DJ, Kampman KM, Bates ME, Larimer ME, et al, editors. *Principles of addiction: Comprehensive addictive behaviors and disorders*. Volume 1. USA: Academic Press; 2013. pp. 901-9.
18. Typeform. Welcome to smartphone addiction Test Facility #746 [Internet]. [cited 2018Sep1]. Available from: <https://24hourthumbsup.typeform.com/to/a2FDiy>
19. วิมลจันทร์ วุฒิศงสมบัติ. รู้จักโรค โนโมโฟเบีย (nomophobia) โรคสุดฮิตของคนใช้สมาร์ทโฟน [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [ปรับปรุงเมื่อ 7 สิงหาคม 2558; เข้าถึงเมื่อ 12 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: [http://www.bangkokhealth.com/health/article/รู้จักโรค-โนโมโฟเบีย-\(nomophobia\)-โรคสุดฮิตของคนใช้สมาร์ทโฟน-2346](http://www.bangkokhealth.com/health/article/รู้จักโรค-โนโมโฟเบีย-(nomophobia)-โรคสุดฮิตของคนใช้สมาร์ทโฟน-2346)



20. บุญสรอย บุญเอื้อ. โรคติดโทรศัพท์มือถือ [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [สร้างเมื่อ 30 กันยายน 2558; เข้าถึงเมื่อ 12 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: <http://www.ictc.ops.go.th/index.php/it-action/2015-01-28-10-01-47/270-2015-08-31-01-27-44>
21. รามาแซนแนล. “โนโมโฟเบีย” โรคกลัวการขาดมือถือ [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [สร้างเมื่อ 22 มีนาคม 2559; เข้าถึงเมื่อ 12 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: <http://med.mahidol.ac.th/ramachannel/old/index.php/knowforhealth22032559/>
22. สัญญาณบ่งชี้ว่าคุณติดสมาร์ทโฟนแล้ว [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [เข้าถึงเมื่อ 12 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: <https://th.theasianparent.com/สัญญาณบ่งชี้ว่าคุณหรือลูกคุณติดสมาร์ทโฟน/>
23. วิจิตรา ประยูรวงษ์. โรคติดโทรศัพท์มือถือ [อินเทอร์เน็ต]. 2557 [เข้าถึงเมื่อ 13 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: http://library2.parliament.go.th/ejournal/content_bk/2014/book_jun2014.pdf
24. Kuss DJ, Griffiths MD. Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *Int J Environ Res Public Health*. 2011;8(9):3528–52.
25. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict*. 2015;4(2):85–92.
26. Kwon M, Lee JY, Won WY, Park JW, Min JA, Hahn C, et al. Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *Plos One*. 2013;8(2):e56936.
27. İnal EE, Demirci K, Çetintürk A, Akgönül M, Savaş S. Effects of smartphone overuse on hand function, pinch strength, and the median nerve: smartphone overuse. *Muscles Nerve*. 2015;52(2):183–8.
28. Hwang KH, Yoo YS, Cho OH. Smartphone overuse and upper extremity pain, anxiety, depression, and interpersonal relationships among college students. *The Journal of the Korea Contents Association*. 2012;12(10):365–75.



29. มหาวิทยาลัยมหิดล ศูนย์บริหารจัดการความเสี่ยง. 4 อันตรายจากสมาร์ทโฟน และ 4 วิธีป้องกัน [อินเทอร์เน็ต]. 2554 [เข้าถึงเมื่อ 14 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: <http://www.op.mahidol.ac.th/orau/index.php/articles/63Tips/203-4-dangers-of-smart-phones-and-the-four-methods.html>
30. วิชัย เทียนถาวร. สักคม”กัมหน้า” [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [สร้างเมื่อ 25 พฤษภาคม 2559; เข้าถึงเมื่อ 15 สิงหาคม 2560]. เข้าถึงจาก: <https://www.matichon.co.th/news/147645>