



'เซลฟี' ภัยใกล้ตัว
เสพติดโพสต์-หวังไลค์

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่พัฒนาอย่างรวดเร็ว นอกจากจะทำให้สังคมเกิดความสะเทือนใจเพิ่มขึ้นแล้ว ยังมีบทบาทต่อวิถีชีวิตและสังคมมนุษย์ หรือทำให้เกิดกิจกรรมของมนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงในหลายๆ ด้าน คนที่ใช้สื่อสังคมออนไลน์จึงต้องรู้เท่าทันทั้งผลดีและผลเสีย

อันตรายอย่างหนึ่งของสื่อออนไลน์ คือ อาการป่วยที่เรียกว่า “เซลฟี” (selfie)

พญ.พรรณพิมล วิปุลากร รองอธิบดีกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (สธ.) ระบุว่า “เซลฟี” เป็นภัยใกล้ตัว เกิดจากการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ทั้งเฟซบุ๊ก ไลน์ อินสตาแกรม จนไม่เป็นอันทำอะไร คือชอบถ่ายรูปตัวเองในอิริยาบถต่างๆ ไม่ว่าจะทำอะไร ไปที่ไหน หรือกินอะไร แล้วนำไปเผยแพร่บนเครือข่ายสังคมออนไลน์ เพื่อให้เพื่อนในสังคมออนไลน์รับรู้อัปโหลด (Like) รูปภาพ และข้อความ พฤติกรรมดังกล่าว หากมีมากจนขาดการสัมพันธ์กับผู้อื่น หรือมีโลกส่วนตัวถือว่า ป่วยเป็นโรคเซลฟี

พญ.พรรณพิมลระบุว่า หน่วยงานสาธารณสุข ประเทศอังกฤษ เพิ่งประกาศว่า อาการเสพติดโซเชียลมีเดีย ถือเป็นโรคอย่างหนึ่ง ในแต่ละปีมีชาวอังกฤษเข้ารับการรักษา มากกว่า 100 ราย

ทั้งนี้ โรคเซลฟี พบได้ทั้งชายและหญิง โดยเฉพาะวัยรุ่นนักเรียน นักศึกษา พฤติกรรมเช่นนี้อาจส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพจิตในอนาคตได้ โดยเฉพาะเรื่องความเชื่อมั่น หรือความมั่นใจในตนเอง จะมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน และส่งผลกระทบต่ออนาคต การงาน และการพัฒนาประเทศอย่างคาดไม่ถึง

ผลเสียของโรคเซลฟี แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ 1.เสียความสัมพันธ์กับคนรอบข้าง เนื่องจากมัวแต่เล่น โดยไม่สนใจใคร ไม่มีปฏิสัมพันธ์กับใคร ไม่พูดจา ไม่ทำกิจกรรมอื่น โดยกลุ่มนี้มักหลงรูปตัวเอง อัปโหลดขึ้นสื่อออนไลน์ตลอดเวลา โดยไม่รู้ตัวว่าทำให้อื่นรำคาญ และ 2.กลุ่มที่ติดภาพและชื่นชอบการถูกกดไลค์ภาพของตัวเอง โดยการปรับภาพตัวเองด้วยการใช้แอปพลิเคชันต่างๆ ทำให้ตัวเองสวยขึ้น ขาวขึ้น พวกนี้จะส่งผลเสียในแง่

'เซลฟี' ภัยใกล้ตัว

เสพติดโพสต์-หวังไลค์



ไม่ยอมรับตัวเอง ไม่เชื่อมั่นในบุคลิกภาพตัวเอง เป็นคนกลัว และขาดความเชื่อมั่นไปเลย

ที่นี่ ลองมาฟังความคิดเห็นของผู้ที่ชอบโพสต์รูปในสื่อสังคมออนไลน์บ้างว่า ทำให้ถึงต้องโพสต์รูปตัวเอง

“กรัชเพชร อิสสระ” เจ้าของห้องเสื้อแบรนด์ Kem Issara กล่าวว่า ปกติเป็นคนอัปโหลดรูปภาพลงในอินสตาแกรมบ้าง มักเป็นภาพการทำงาน บรรยากาศ ภาพถ่ายกับเพื่อนฯ หรือภาพการทำงาน สถานที่ที่ไป แต่จะไม่ค่อยได้ถ่ายภาพเซลฟี หรือภาพตัวเองลงในโซเชียลมีเดียมากนัก และไม่ค่อยจะสนใจยอดไลค์เท่าไร เพราะไม่ได้อัปภาพเพื่อนับจำนวนภาพไลค์ ใครจะชอบหรือไม่ก็เป็นสิทธิส่วนบุคคล แต่อยากให้เพื่อนฯ รู้สิ่งที่เราทำ เหมือนเป็นไดอารี่ชิ้นหนึ่งมากกว่า

“สำหรับข่าวที่ออกมาว่า มีจิตแพทย์มาเตือนสมัยนี้เรื่องโซเชียลมีเดียไม่ค่อยดีกับสุขภาพจิตของคน การที่เราเอาโลกทั้งหมดไว้ในมือเราอะไรก็ไปไม่ได้ง่าย เหมือนติดอยู่ในกล่องสี่เหลี่ยม เราควรกลับมาอยู่กับธรรมชาติ อะไรที่ง่ายๆ ไม่ยึดติดมากกว่า บางทีถ้าเราหมกมุ่นเวลาที่ไปนั่ง

สมาธิทำบุญ ทำได้ยากขึ้นเพราะสมองเราไม่หยุดคิดเลย มันคงดีกว่า ถ้าเราพักเรื่องราวของคนอื่น มาสนใจตัวเอง ความคิดตัวเองให้มากขึ้น” กรัชเพชรกล่าว

“เหมือนแพรว พงษ์พิสุทธิพันธ์” หรือ **“หลานหลิง”** วัย 22 ปี บอกว่า เมื่อก่อนตอนเล่นเฟซบุ๊ก อินสตาแกรมใหม่ๆ ไม่ได้คิดถึงเรื่องไลค์ แต่หลังๆ บอกได้เลยว่าหวัง และคิดว่าคนที่ลงรูปในโซเชียลหวังกันทุกคน อย่างเคยได้ยินเพื่อนหลายๆ คนพูดบ่อยๆ ว่า ก็ไลค์แล้วๆ ซึ่งไม่ต้องถึงขั้นคนสวย คนทั่วไปก็คิด แต่หวังในทีนี้ไม่ได้ขึ้นมา นอนไม่หลับต้องเช็กเรตติ้งตัวเอง

ขณะที่ **“อดิศักดิ์ แบบเหมือน”** บอกว่า ส่วนตัวแล้วชอบการถ่ายรูปลงบนเฟซบุ๊กเหมือนเป็นการเช็กเรตติ้งตัวเอง ว่ายังฮอตอยู่ไหม ถ้ามีคนกดไลค์จะรู้สึกมั่นใจว่ายังมีคนชอบเราอยู่ ถ้ารูปไหนได้ไลค์เยอะก็ถ่ายรูปไปแวนนั้นแล้วอัพลงเรื่อยๆ ทำให้มีเพื่อนฯ ในเฟซ

“พรเพ็ญ เกตุสุวรรณนก” อายุ 25 ปี ระบุ ไม่ใช่เรื่องแปลก ที่จะถ่ายรูปตัวเองในอิริยาบถต่างๆ แล้วนำไปเผยแพร่บนเครือข่ายสังคม

ออนไลน์ โดยมองว่าเป็นเรื่องปกติและน่าจะเป็นเรื่องของคุณสมัยมากกว่า เพราะใครๆ เขาก็ทำกัน และส่วนตัวแล้วไม่ได้หวังเรื่องกดไลค์ คิดว่าอัพไว้เพื่อให้เหมือนกับเป็นอัลบั้มรูปไว้ให้เรามาดูทีหลังมากกว่า

“อนุชิต ยศชนะ” อายุ 23 ปี ให้เหตุผลว่า การโพสต์รูปลงบนเฟซบุ๊กก็คาดหวังให้คนมากดไลค์เยอะๆ เพราะถ้าไม่คาดหวังก็คงไม่ลงรูป ส่วนเวลาถ่ายรูปแล้วภาพไหนสวยเราก็คิดว่าคนคงไลค์เยอะอยู่แล้ว แต่รูปไหนที่ไม่สวยก็จะไม่คาดหวังมาก คือรู้มาตรฐานไลค์จากกลุ่มเพื่อนในเฟซเราอยู่แล้ว

เช่นเดียวกับ **“ปรัชญา วิมลกิจรุ่งโรจน์”** ที่เห็นว่า อากักรเซลฟีเป็นเรื่องของความมั่นใจของแต่ละบุคคล ส่วนตัวเป็นคนชอบถ่ายรูปตัวเองอยู่แล้วก็แอบหวังยอดไลค์เหมือนกัน แต่ถ้ารูปนั้นยอดน้อยคิดว่ารูปคงไม่สวยคนเลยไลค์ไม่เยอะ

“อภินรา ศรีกาญจนา” หรือ **ปรางค์** เซเลบสาว ให้ความเห็นว่า การอัพรูปลงอินสตาแกรมเป็นเรื่องสิทธิส่วนบุคคล ปัจจุบันทั้งผู้หญิงและผู้ชายมักอัพรูปของตัวเอง ครอบครัวย อาหาร กีฬา ลงในสื่อโซเชียลไม่น้อย ซึ่งสื่อนี้เป็นสื่อเปิดที่ไม่มีกฎเกณฑ์อะไร

“เมื่อก่อนปรางค์ก็ไม่ค่อยได้อัพรูปลงโซเชียลมีเดีย เพิ่งมาอัพรูปอย่างจริงจังจึงเมื่อปีที่แล้ว มีทั้งรูปครอบครัว รูปตัวเอง และรูปวิว ทิวทัศน์ต่างๆ ไม่ค่อยมีรูปเซลฟีมากนัก แต่เท่าที่เห็นรูปเซลฟีของเพื่อนๆ คนอื่นที่ชอบลงกันก็น่ารักดี ซึ่งปรางค์มองว่า การลงรูปเซลฟีไม่ใช่เรื่องเสียหาย ดีกว่าไปลงรูปคนอื่นแล้วทำให้เขาเสียหาย หรือพูดจาไม่น่ารัก ซึ่งอันนี้ไม่ควรทำ”

“อภินรา” ระบุว่า ยอดไลค์ไม่เป็นผลกับชีวิตเธอ ส่วนใครที่นำยอดไลค์มามีผลกับชีวิต ทำให้กลายเป็นคนขาดความมั่นใจ อยากให้คิดใหม่ว่า อย่าเอามาสถิติของยอดไลค์มาวัดความสวย หรือความมีอปปูลาร์ของตัวเอง

เซเลบสาวยังให้ข้อคิดว่า อินสตาแกรมเป็นโซเชียลเทรนด์ที่ไม่สามารถวัดคุณค่าคนได้เลย คุณค่าของเราอยู่ที่ตัวเรา ไม่ใช่สิ่งที่คนอื่นมาบอกเราได้ว่าดีหรือไม่ดี อย่าเสียความมั่นใจเพียงแค่ออกกดไลค์