



# จดหมายข่าวสุขภาพศึกษา

## โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

Detudom Royal Crown Prince Hospital



### 7 ข้อเสีย “ติดเทคโนโลยี”

ทำลายความสัมพันธ์ได้นะ

ติดเทคโนโลยีมากเกินไปนอกจากจะส่งผลต่อสุขภาพแล้วยังส่งผลต่อความสัมพันธ์ความรักของคุณและคนรอบข้างได้นะ

ในยุคที่เทคโนโลยีก้าวหน้าอย่างรวดเร็วและถือเป็นปัจจัยสำคัญในชีวิตประจำวัน นอกจากเราจะใช้เทคโนโลยีในการติดต่อสื่อสารกับคนอื่น ๆ แล้ว เรายังใช้เทคโนโลยีในการเสพข่าวสารหรือหาความรู้ได้มากมาย แต่ในขณะที่เดียวกันการใช้ชีวิตอยู่กับเทคโนโลยีมากเกินไปก็อาจส่งผลเสียต่อความสัมพันธ์ได้เช่นกัน ซึ่งเราได้หยิบยก **7 พฤติกรรม** การใช้เทคโนโลยีที่ส่งผลด้านลบต่อความสัมพันธ์ระหว่างคุณและคนรักรวมทั้งคนรอบข้างมาบอกเล่ากัน

#### 1. เดทออนไลน์

อันที่จริงก็ไม่ใช่เรื่องแปลกหากบังเอิญคุณไปเจอรูปโปรไฟล์ของชายหนุ่มหล่อล่ำจนวนอยากรู้จักและพัฒนาความสัมพันธ์ ทั้งนี้ทั้งนั้นคุณแน่ใจได้อย่างไรว่านั่นเป็นรูปโปรไฟล์ของเขาจริง ๆ หรือข้อมูลสวยหรูต่าง ๆ ที่อยู่หน้าไทม์ไลน์ของเขาจะไม่ได้สร้างมาเพื่อโกหกคุณ ก่อนจะตกลงปลงใจคบใครเป็นแฟน เรียนรู้จักกันในชีวิตจริงดีกว่าการเดทกันผ่านโลกออนไลน์นะคะ

# 7 ข้อเสีย "เทคโนโลยีดิจิทัล"



## 2. ติดเกม

การเล่นเกมที่คล้ายเครียดไม่ใช่เรื่องผิดอะไร แต่หากเล่นเกมแล้วทำให้คุณเครียดเพราะต้องการเอาชนะนี่ก็จะส่งผลต่อความสัมพันธ์และหน้าที่การงานของคุณโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณเป็นคนติดเกมแบบที่ไม่หลับไม่นอนหรือว่างเมื่อไรเป็นต้องเล่นจนไม่มีเวลาไปสนใจเรื่องอื่น ๆ เลย เชื่อสิว่าคุณจะพลาดเรื่องดีเรื่องอื่น ๆ ไม่น้อยเลย

## 3. ผลเสียต่อสุขภาพ

การใช้เวลาอยู่กับเทคโนโลยีมากเกินไปย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพด้วยเช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นบุคลิกภาพ หากคุณเอาแต่ก้มหน้าก้มตาเล่นโทรศัพท์ระหว่างเดินทางก็อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ หรือนิ้วล็อกในกรณีที่คุณใช้นิ้วจิ้มอยู่กับคีย์บอร์ดทั้งวันแบบไม่รู้จักบริหารนิ้วเลย หรือสายตาของคุณก็มีสิทธิ์พร่ามัวรวมทั้งเกิดการอักเสบได้เพราะตาแห้งได้เช่นกัน



## 4. ติดโทรศัพท์

สมาร์ทโฟนเป็นปัจจัยสำคัญของคนในยุคนี้เลยก็ว่าได้ แต่ก็เชื่อว่าจะใช้เวลาอยู่กับมันทุกครั้งที่ว่า ไม่ว่าจะคุยโทรศัพท์, แชนท, รับ-ส่งข้อความ, เล่นเกม หรืออะไรก็ตาม ลองห่างจากโทรศัพท์แล้วเอาเวลาไปสนใจเรื่องอื่น ๆ บ้าง การก้มหน้าก้มตาอยู่กับโทรศัพท์หรือคุยกันผ่านหน้าจอไม่ทำให้คุณสนิทสนมกันเท่าคุยกันต่อหน้าหรอก...จริงไหม

## 5. ทะเลาะกันออกสื่อ

แม้จะบอกว่าเฟซบุ๊กเป็นพื้นที่ส่วนตัวของคุณก็เถอะ แต่การที่คุณเี่ยวโพสต์ข้อความแฉหรือด่าทอกันผ่านโซเชียลก็ไม่ได้ต่างจากการที่คุณทะเลาะกันในที่สาธารณะ ที่สำคัญมันอาจส่งผลต่อหน้าที่การงานของคุณได้เช่นกัน ลองคิดว่าหากคุณมีผู้บริหารเจ้านาย หรือลูกน้องเป็นเพื่อนในเฟซบุ๊ก พวกเขาคงจะพวไม่น้อยเมื่อเห็นด้านมืดของคุณบนโลกออนไลน์

# 7 ข้อเสีย "สังคมโซเชียล"



## 6. กระทบเวลานอน

ไม่ว่าจะเล่นเกม แชทไลน์ ดูความเคลื่อนไหวในเฟซบุ๊ก หากคุณอยู่กับมันมากเกินไปก็จะกระทบเวลานอนของคุณด้วย ดังนั้นเอาเวลาไปสวีทกับคนรักหรืออยู่กับครอบครัวบ้างจะดีกว่า แถมหากว่าคุณพักผ่อนไม่เพียงพอก็อาจทำให้คุณหงุดหงิด ฉุนเฉียว จนเปลือยอารมณ์กับคนรอบข้างได้เช่นกัน

## 7. แชร้ทุกอย่างลงโซเซียล

การบอกเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันก็ทำให้เพื่อน ๆ ที่อยู่ไกลสามารถรับรู้ความเป็นไปของคุณให้หายคิดถึงได้ แต่หากว่าคุณจะโพสต์บอกทุกอย่างหรือโพสต์ข้อความถี่ ๆ ทุกนาทีก็คงไม่ไหวเหมือนกัน เพราะนอกจากจะสร้างความรำคาญให้คนอื่น ๆ แล้ว มันยังเป็นการบอกให้รู้ด้วยว่าคุณมีทัศนคติต่อเรื่องต่าง ๆ อย่างไร เช่น คุณโพสต์บ่นไปซะทุกเรื่อง ทั้งรถติด ฝนตก ไฟดับ งานเยอะ ฯลฯ

เทคโนโลยีเป็นเหมือนดาบสองคม ที่ด้านหนึ่งช่วยให้คุณสื่อสารกันอย่างสะดวกรวดเร็ว คลายเครียด และค้นหาความรู้ใหม่ ๆ ได้อย่างกว้างขวาง แต่อีกด้านหนึ่งหากว่าคุณใช้เทคโนโลยีมากเกินไปก็อาจทำให้ความสัมพันธ์ในชีวิตจริงกับคนรอบข้าง ๆ ค่อย ๆ ลดน้อยถอยลง รวมทั้งปัญหาด้านสุขภาพด้วย ดังนั้นควรใช้เทคโนโลยีแบบพอดี ๆ และไม่ลืมที่จะใส่ใจความสัมพันธ์กับคนรอบข้างด้วยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูลจาก

womanitely.com และ listverse.com



งานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสมเด็จพระยุพราชเดชอุดม

☎ 0-4536-1133 ถึง 4 ต่อ 276