

โรค (ทาง) จิต ติดเทคโนโลยี

นำเสนอเมื่อ : 11 พ.ค. 2552

โรค (ทาง) จิต ติดเทคโนโลยี



ไม่นานมานี้ กรมสุขภาพจิตได้ออกแถลงการณ์การเตือนผู้ปกครอง เรื่องการติดโทรศัพท์ในเด็กวัยรุ่น เมื่อเด็กหญิงวัย 12 ขวบ ชาวสเปนต้องเข้ารับการรักษาโรคติดโทรศัพท์ ชนิดขาดไม่ได้ จนผู้ปกครองทนไม่ไหวต้องนำตัวเขาพบจิตแพทย์

ผลการติดเครื่องมือเครื่องมือไอเทคนี่ไม่ได้เกิดขึ้นกับเฉพาะโทรศัพท์มือถือเพียงอย่างเดียว การติดเกม ดิจิตอลเอนเตอร์เน็ต ก็เป็นอีกหนึ่งปัญหาการติดเทคโนโลยีมากเกินไป นำมาซึ่งคำถามว่าทำไมเครื่องมืออิเล็กทรอนิกส์เหล่านี้ มีอะไรดึงดูดใจจนดึงดูดความสนใจของคนเราให้เล่นอินเทอร์เน็ต ชนิดที่วันไหนไม่ได้เปิดจะรู้สึกแปลกๆ

หรืออาการเหล่านี้จะคล้ายตอนเด็กๆ เคยติดตุ๊กตาหมีเนากับหมอนขาวงู (น้ำลาย) ชนิดหากายเป็นต้องลงไปซุกดินซังกอง อาการติดสิ่งของเทคโนโลยีเหล่านี้เกิดขึ้นได้อย่างไรจิตแพทย์น่าจะเป็นผู้ให้คำตอบได้เป็นอย่างดี

* * รู้จักรีวอร์ตเซ้นเตอร์

รีวอร์ตเซ้นเตอร์ หรือแปลตรงตัวว่า ศูนย์รางวัล ไม่ได้ตั้งอยู่ที่ มานูญครอง พารากอน เซ็นทรัลเชียงใหม่แอร์พอร์ต หรือจุดรับแลกของรางวัลตามศูนย์การค้า ทว่า รีวอร์ตเซ้นเตอร์ที่ว่าตั้งอยู่ในสมองคนเรา ซึ่งทำหน้าที่เป็นแรงขับเคลื่อนพื้นฐานของมนุษย์ เพื่อหลังการสร้างความพึงพอใจของเราออกมา เป็นศูนย์กลางทางจิตที่สำคัญมากในสมองตัวหนึ่ง ถึงขนาดเปลี่ยนพฤติกรรมของคนเราได้เลยทีเดียว

"พื้นฐานความต้องการของมนุษย์ก็คือ ความต้องการเพื่อการอยู่รอด โดยมีรีวอร์ตเซ้นเตอร์เป็นหัวใจสำคัญในการทำงานเพื่อหลั่งสารความสุขออกมา อย่างเช่นเราหิวข้าวก็ไปรับประทานอาหาร เราเกิดความพึงพอใจ เรามีเช็ทที่เราที่พึงพอใจ ที่เมื่อพัฒนาการดำรงชีวิตของมนุษย์พัฒนาขึ้นมาจนพร้อมทุกอย่าง เรา就去แสวงหาความพึงพอใจอย่างอื่นมาแทน เสาะหาอาหารอร่อยๆ หาเหล่า หานูหรี สร้างความพึงพอใจรูปแบบใหม่เรื่อยๆ

สำหรับตัวเทคโนโลยีเองไม่ว่าจะเป็นโทรศัพท์มือถือ คอมพิวเตอร์ เครื่องเล่นเกมต่างๆ ผมมองว่ายังไม่ต่างกับสารเสพติด เช่น เหล้า และบุหรี่ สารเหล่านี้มีฤทธิ์เขาไปทำลายสมองโดยตรง และมันสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมพื้นฐานของมนุษย์ได้

มีการทดสอบในหนูทดลองถึงฤทธิ์ของสารเสพติด ด้วยการให้หนูเดินเขาไปกดแป้น ที่มันที่กดแป้นจะปล่อยสารเสพติดออกมาให้หนูรู้สึกมีความสุข คราวนี้มีตัวเลือกระหว่างอาหาร หนูตัวเมีย และแป้นปล่อยสารเสพติด คุณว่าหนูจะเลือกอะไร" รศ.นพ.เดชา ลุตติอนันตพงศ์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อธิบายพร้อมปล่อยถามคำถามกลับมาให้เราลองคิดตรองดูว่าถ้าเราเป็นหนูทดลอง เราจะเลือกอะไรระหว่างสารเสพติด อาหาร และหนูตัวเมีย?

* * ความพึงใจที่ไม่เพียงพอ

ย้อนกลับมาที่ปัญหาการติดเทคโนโลยีกันต่อ โดยเสี่ยงไม่ได้ที่ต้องพูดถึงสิ่งที่เรียกว่าพฤติกรรมเสพติด ซึ่งเกี่ยวข้องกับรีวอร์ตเซ้นเตอร์ ที่ นพ.เดชา อธิบายให้เราฟังเอาไว้คราวๆ

"คุณวาทะในหมู่มะดาม มันจะรู้ตัวว่าแปลกจากตัวอื่นไหม"

"แล้วคุณว่าการดื่มเหล้าซึ่งเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งหลังเลิกงานทุกเย็นเป็นเรื่องผิดปกติหรือเปล่า" คุณหมอเดชาถามอีกถามเราด้วย 2 คำถาม นำมาซึ่งความสงสัยอีกแล้วว่า 2 คำถามนี้เกี่ยวของอย่างไรกับอาการติดเกม ดิจิตอลเอนเตอร์เน็ต ติดตุ๊กตาหมี หรือติดเหล้า

"2 คำถามนี้ก็เหมือนกับเด็กเล่นเกมในหมู่เด็กติดเกมนั้นเป็นเรื่องปกติ เหมือนกับแกะดำในหมู่มะดาม อีกาในฝูงอีกา เช่นกัน คนติดเหล้า นูหรี นังสูบ นั้นดื่มหลังเลิกงานก็เป็นเรื่องปกติของสังคมทั้งที่มีนสารเสพติด แต่เป็นสารเสพติดที่ถูกกฎหมาย

ทั้ง 2 อย่างรีวอร์ตเซ้นเตอร์ ใ้รางวัลความสุขเหมือนกัน ต่างกันตรงที่เกมไม่ได้ทำลายสมอง แต่สารเสพติดทำลายสมองโดยตรง และมีผลให้รีวอร์ตเซ้นเตอร์ เปลี่ยนพฤติกรรมให้ผิดไปจากความต้องการทางธรรมชาติ ดังนั้น คำตอบของหนูทดลอง คือเลือกที่จะกดแป้นเสพติด มากกว่าจะหันไปหาอาหาร และหนูตัวเมีย ซึ่งเป็นความต้องการอยู่รอดขั้นพื้นฐาน

เหมือนที่เราเคยได้ยินว่าเด็กเล่นเกมจนไม่เป็นอันกินอันนอน เล่นกันจนตายคาเครื่อง ก็เพราะเกมมีสิ่งเร้าที่สร้างความพึงพอใจให้กับเด็กมากกว่าอาหาร และเมื่อเล่นไปเรื่อยๆ เด็กก็จะรู้สึกเบื่อไม่สนุก ไม่มีความสุข

ก็ต้องเพิ่มปริมาณการเล่นเพื่อสร้างความพึงพอใจเท่าเดิม นี่จึงเป็นเหตุผลว่าทำไมเด็กวัยรุ่นถึงต้องเล่นเกมเป็นเวลานานๆ

หรือเพิ่มปริมาณการใช้งานใหม่มากขึ้นเพื่อให้รีวอร์ตเซ้นเตอร์สร้างความสุขให้เท่าเดิม" คุณหมอเดชา

อธิบายสาเหตุการติดเทคโนโลยีรวมทั้งพฤติกรรมติดชนิดอื่นๆ ให้เห็นภาพที่ชัดเจนมากขึ้น

* * ตัวคัดกรองทางสังคม

แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่ามีพฤติกรรมติดมากเกินไป รวมทั้งเราในฐานะคนรอบข้างจะช่วยคนที่มีการติดเหล่านี้ได้อย่างไร

นพ.ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน โฆษกกรมสุขภาพจิต อธิบายว่า อาการติดเหล่านี้เรายังไม่เรียกว่าเป็นโรคเป็นเพียงพฤติกรรมติดอย่างหนึ่งเท่านั้น ซึ่งแบ่งได้ 3 ระดับ อย่างแรกคือรับการติดที่ไม่เป็นการรบกวนคนอื่นหรือทำให้ตัวเองเดือดร้อน ระดับนี้ถือว่าเป็นระดับปกติที่สามารถแก้ไขได้

ระดับต่อมาคือระดับที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนอย่างติดการโซเชียลมีเดียติดโทรศัพท์ติดโทรทัศน์ หรือโซเชียลมีเดียติดจนเป็นหมั่นๆ โดยไม่จำเป็นทำให้พ่อแม่ต้องเดือดร้อน ตรงนี้ต้องมีการพูดคุยทางป้องกันแก้ไข และระดับสุดท้ายก็คือระดับการติดจนไม่เป็นอันกินอันนอน

ร่างกายทรุดโทรมสุขภาพแย่เป็นการทำร้ายตัวเอง หากถึงขั้นนี้ควรได้รับการรักษาในที่สุด

ในขณะที่ นพ.เดชา บอกว่าอย่างไรก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไป กระบวนการทางสังคมจะเป็นตัวช่วยเปลี่ยนพฤติกรรมของเด็กๆ

ที่มีปัญหาเหล่านี้ได้โดยอัตโนมัติ เช่น เด็กที่ติดเล่นอินเทอร์เน็ตจนผลการเรียนตกต่ำและซ้ำชั้น เขาจะเกิดการเรียนรูด้วยตัวเองว่าต้องทำอะไรถึงจะได้อะไรเหมือนไม่ซ้ำชั้นให้อายเพื่อนๆ อย่างไรก็ตาม ช่วงที่นาเป็นห่วงที่สุดก็คือ ช่วงวัยรุ่น

ช่วงวัยอายุกรวยากุลดอง มีความคิดเป็นของตัวเองไม่ฟังเหตุผลใคร

ตรงจุดนี้พ่อแม่ต้องปรับระดับไปจนลูกเรียนจบมหาวิทยาลัย อยู่ในสังคมคนทำงาน

มีเรื่องความรับผิดชอบเข้ามาเป็นตัวกำหนดควบคุมพฤติกรรมของเขาอีกทีหนึ่ง โดยทั่วไปจาก 100 เปอร์เซนต์ ของคนที่มีความพฤติกรรมติดเกม ติดคอมพิวเตอร์ 50 เปอร์เซนต์ จะหายเองโดยอัตโนมัติ โดยเล่นแบ่งทางสังคมระหว่างสังคมวัยเรียนกับวัยทำงาน

สังคมคนทำงานเขาไม่ได้มานั่งเล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกมคอมพิวเตอร์กันเป็นกิจวัตร

หากคุณยังเล่นอยู่คุณก็จะดูแปลกแตกต่างไปจากคนอื่นก็ต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคม ที่เหลืออีกครั้งหนึ่งพฤติกรรมติดจะค่อยๆ

หายไปเอง จนถึงวัยที่เริ่มมีความรับผิดชอบมากขึ้น สำหรับสังคมไทยแล้วน่าจะอยู่ที่ประมาณ 25 ปี ในขณะที่ต่างประเทศจะอยู่ที่ประมาณ 19-21 ปี เพราะสังคมไทยจะเลี้ยงดูแบบพุ่มพฟ้า

ดังนั้น เรามักจะไม่พบคนที่มีความพฤติกรรมติดเกม ดิจิตอลเอนเตอร์เน็ต หรือติดโทรศัพท์มือถือในกลุ่มคนวัยทำงาน เพราะเมื่อเขาติดเล่นงานการก็ต้องเสียไปเขาก็ต้องกลับมาเลือกอย่างใดอย่างหนึ่ง ตรงนี้คือความรับผิดชอบที่มีในคนแต่ละวัย

เมื่อได้ยินอย่างนี้แล้วเราก็สบายใจได้ครึ่งว่า อาการติดเทคโนโลยีนั้นไม่ใช่เรื่องที่น่าเป็นห่วงมากนัก อย่างน้อยๆ

ก็ยังไม่ร้ายแรงเท่ากับเด็กติดยาเสพติด ซึ่งมีฤทธิ์ทำลายสมองและเลิกได้ยาก ซึ่งเห็นที่จะจริงอย่างที่เด็กๆ ชอบบอกว่า ติดเกมดีกว่าติดยา

แต่คิดว่าติดเล่นก็พานจะดีที่ที่สุดครับ