



Social Media Detox



จงเลือกคำตอบที่ถูกต้อง

จดจ่ออยู่กับโซเชียลมีเดีย

เบลอ ปวดตา หรือมีน้ไปชั่วคราว

คุณจดจ่อว่าจะโพสต์อะไรมากกว่าที่จะทำอะไร

เริ่มรู้สึกปวดนิ้ว ข้อมือ แขน คอ หรือหลัง

กระวนกระวายใจเมื่อเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องออฟไลน์

ไม่มั่นใจในตัวเองและเปรียบเทียบตนเองกับคนอื่นในโซเชียล

