

ใบงาน

โรคที่เกิดจากโซเชียลมีเดีย

โรคซึมเศร้า (Depression)

- ผู้ใช้มักกังวลเรื่องภาพลักษณ์ ยอดไลก์ หรือความคิดเห็นของคนอื่น ทำให้กลัวการเข้าสู่สังคมจริง ๆ และรู้สึกกดดันเมื่อต้องสื่อสารกับผู้อื่น

โรควิตกกังวลทางสังคม
(Social Anxiety)

- คอนเทนต์ที่เปลี่ยนเร็ว เช่น วิดีโอสั้น ทำให้สมองคุ้นกับการกระตุ้นเร็ว จนจดจ่อกับงานนาน ๆ ไม่ได้ วอกแวกง่าย และทำงานได้ไม่ต่อเนื่อง

โรคนอนไม่หลับจากแสงสีฟ้า
(Sleep Disorder)

- การใช้มือถือก่อนนอนทำให้สมองถูกแสงสีฟ้ารบกวน ทำให้หลับยาก หลับไม่ลึก และส่งผลให้สมาธิและอารมณ์แย่ลงในวันถัดไป

ภาวะสมาธิสั้นจากคอนเทนต์ไว
(Attention Problems)

- เกิดจากการเปรียบเทียบตัวเองกับผู้อื่น การถูกบูลลี่ออนไลน์ หรือการเสพเนื้อหาลบอย่างต่อเนื่อง ทำให้รู้สึกหมดคุณค่า เศร้าหนัก และไม่อยากทำกิจกรรมต่าง ๆ