ใบงาน
โรคที่เกิดจากโซเชียลมีเดีย

โรคซึมเศร้า (Depression)	ผู้ใช้มักกังวลเรื่องภาพลักษณ์ ยอดไลก์ หรือความคิดเห็นของคนอื่น ทำให้กลัวการเข้าสังคมจริง 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

LIVEWORKSHEETS