



“เสพติดโลกออนไลน์  
จุดเปลี่ยนผ่านมนุษย์  
จากโลกความจริง  
สู่โลกเมทริกซ์”



ดร.บพ.มูฮัมมัดฟาห์มี ตาละ

อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

เสพติดโลกออนไลน์ จุดเปลี่ยนผ่านมนุษย์ จากโลกความจริงสู่โลกเมทริกซ์

โลกปัจจุบัน ใครที่ยังต้องอาศัยอยู่ในระบบโลก อย่างน้อยต้องมีตัวตนในโลกออนไลน์

โลกออนไลน์ กับ โลกความจริง เป็นโลกคู่ขนาน คนที่อยู่ในสองโลกนี้อาจจะเป็นหรือไม่เป็นคนเดียวกันก็ได้

เจ้าของแพลตฟอร์ม โซเชียลมีเดีย สร้างแพลตฟอร์มเหล่านี้ขึ้นมา เพื่อให้เป็นธุรกิจ

ธุรกิจที่ดีต้องตอบสนองความต้องการของลูกค้า และความต้องการที่ลูกค้าต้องการจากสินค้าชนิดใด ๆ ก็ตาม

คือการได้รับความสุข

หรือถ้าพูดถึงเรื่องเกมส์ ตอนที่มันถูกสร้างมาก็เพื่อให้คนได้ใช้มันเพื่อการผ่อนคลาย หรือ  
ฝึกทักษะบางอย่างให้สมองได้พัฒนา แต่ไป ๆ มา ๆ เกมส์ที่มีอยู่ในตลาดมันไปไกลกว่านั้นมาก  
ปัจจุบันเกมส์กลายเป็นส่วนหนึ่งของคนในช่วงอายุหนึ่ง มีคนหลายพันล้านคนทั่วโลกที่รวมอยู่ในโลกของเกมส์  
บริษัทผู้ผลิตเกมส์มีเจ้าของเป็นชายที่รวยที่สุดในจีน สิ่งเหล่านี้บอกถึงการขยายตัวของโลกของเกมส์ได้เป็นอย่างดี

ไม่ว่าจะเป็น social media เกมส์ หรือ การพนันออนไลน์

ทุกฟังก์ชันที่กล่าวถึงล้วนผลิตความสุขให้กับผู้ใช้และความสุขนั้นก็เป็แรงดึงดูดชั้นดี ที่ทำให้คนทั่วโลกโหยหา  
จนบางครั้งก็กลายเป็นขาดมันไม่ได้

ภาวะดังกล่าวไม่ได้แตกต่างจาก สารเสพติด แบบที่เรารู้จักกัน เช่น เฮโรอีน กัญชา หรือ ยาบ้า  
สารเสพติดมันก็เป็นสารเคมีที่สร้างความสุขให้กับคนใช้ และยังใช้ก็ยังมีความสุข  
จนสุดท้ายความสุขที่ได้จากการใช้สารเสพติดนั้นมากกว่าความสุขที่ได้รับจากการใช้ชีวิตจริง  
และต้องพึ่งพาสารเสพติดชนิดนั้น ๆ เพื่อสร้างความสุข หากไม่ได้รับสารเสพติดก็จะทุกข์ไปเลย

ในโลกการแพทย์ ปัจจุบันได้ยกประเด็นเรื่องการใช้ชีวิตในโลกออนไลน์อย่างผิดปกติเป็นประเด็นที่ขึ้นมาศึกษา ถกเถียง  
สร้างองค์ความรู้ รวมไปถึงออกแบบวิธีการรักษาคนที่ติดโลกออนไลน์จนเสียงานเสียการในชีวิตจริงกันแล้ว พุดง่าย ๆ  
คือตอนนี้การหมกมุ่นเล่นเกมส์ ติดโซเชียลมีเดีย หรือ พนันออนไลน์ เป็นความผิดปกติที่นับว่าเป็นโรคแล้ว  
มีสถานะคล้ายกับคนที่ติดเหล้า ติดบุหรี่ หรือ ติดสารเสพติดอื่น ๆ ไปแล้ว

เมื่อวันที่ 26 ต.ค. 63 ทางศูนย์ศึกษาปัญหาการเสพติด ภายใต้การสนับสนุนของ กองทุน สสส.

ได้จัดงานรวมคนทำงานด้านสารเสพติดจากทั่วประเทศ มาอัปเดตความรู้ด้านการเสพติด

ความจริงหัวข้อที่นำเสนอบนเวทีกว้างขวางมาก เพราะมีตั้งแต่เรื่ององค์ความรู้เฉพาะทางแบบวิทยาศาสตร์มาก ๆ เช่น  
การศึกษาปัญหาการเสพติดในระดับยีน ไปจนถึงองค์ความรู้ที่ออกแนวสังคมศาสตร์ นิติศาสตร์  
อย่างเรื่องการใช้ชุมชนในการช่วยเหลือผู้ช้ยา

ถือว่างานวันนี้เป็นงานที่ครอบคลุมกว้างขวางที่สุดของการเสวนาด้านสารเสพติดงานหนึ่งของประเทศเลย

เข้าเรื่องของเรากันต่อ วันนี้เราจะคุยกันเรื่องเดียวเลย ว่าสถานการณ์คนไทยกับการเสพติดโลกออนไลน์  
มันน่ากลัวขนาดไหน ถึงเวลาหรือยังว่าคนไทยควรตระหนักและให้ความสนใจกับปัญหานี้ให้มากกว่าที่เคยเป็น

เรื่องแรกที่คุณเหมือนจะเป็นเรื่องใหญ่กว่า คือการเสพติดการพนันและเกมส์ออนไลน์

ความจริงหากเรามองด้วยสายตาของคนทั่วไป เราจะหาจุดตัดของการการผ่อนคลายและการเสพติดได้ยากมาก  
ในเมื่อการใช้โซเชียลมีเดียก็ดี หรือแม้กระทั่งการพนัน เรายังสามารถหาประโยชน์จากมันได้เลย เอาที่ชัดเจน เช่น  
โซเชียลมีเดีย คนที่ผลิตแพลตฟอร์มแต่ละตัวออกมา เขาก็มีความตั้งใจ (ที่แจ้งแก่สาธารณะ)

ให้คนติดต่อสื่อสารกันง่ายขึ้นบ้าง ให้คนได้ถ่ายทอดความรู้ ให้คนได้ทำธุรกิจบ้าง สารพัดเหตุผลดี ๆ

ที่ดูเหมือนจะมีเพียงสิ่งดี ๆ เกิดขึ้นบนแพลตฟอร์มเหล่านั้น การเริ่มต้นของเฟซบุ๊กนี้ถูกสร้างขึ้นมาก็ครั้งแรกด้วยเหตุผลว่า

อยากรวบรวมเพื่อนร่วมรุ่นของคุณมาร์ค ซัคเคอร์เบิร์ก ให้กลับมาติดต่อสื่อสารกันได้ จุดเริ่มต้นดูดีมาก

ทวิตเตอร์ตอนสร้างขึ้นมาก็อยากให้คุณสื่อสารด้วยความกระชับ

เพราะตอนนั้นมันอยู่ในยุคข้อมูลล้นถ้าเว็บเว็บเกินไปคนจะเบื่อเอา เลยสร้างแพลตฟอร์มที่จุดเด่นมีอยู่อย่างเดียว (ณ ตอนนั้น) คือ ให้ใส่ข้อความได้ไม่กักร้อยตัวอักษรต่อครั้งที่โพสต์

อินสตาแกรมก็สร้างออกมาเพื่อให้คนได้นำเสนอรูปถ่ายสวย ๆ ในชีวิต

แต่ในความเป็นจริง เมื่อแพลตฟอร์มเหล่านี้ถูกใช้งานโดยคนหลายพันล้านคนในโลก และ

เปลี่ยนจากแพลตฟอร์มเพื่อสร้างประโยชน์แก่สาธารณะเป็นแพลตฟอร์มที่สร้างกำไร

ฟังก์ชันของแพลตฟอร์มก็ถูกดัดแปลงไปเรื่อย ๆ จากเดิมที่เพชบุ๊คมีความตั้งใจเพียงแค่ว่าให้คนที่ไม่ได้พบหน้ากันมานาน สามารถสืบค้นและหาตัวกันจนเจอ กลายเป็นว่าหากให้ใช้เพียงแค่ว่าวัตถุประสงค์ดังกล่าวจะไม่ดึงดูดใจมากพอ

ก็ต้องสร้างความดึงดูดให้ผู้ใช้งาน เป็นแหล่งที่ปล่อยให้ผู้ใช้งานทั่วโลกสามารถมีช่องทางผลิตสื่อเป็นของตัวเองผ่าน

**facebook live** สามารถแสดงความรู้สึกต่ออะไรก็ตามที่ปรากฏในหน้าเพชบุ๊ค ผ่านปุ่มกดแสดงความรู้สึก (**like, love, angry, sad**) สามารถอัปโหลดรูปภาพหรือเรื่องราวต่าง ๆ แล้วให้คนมาแสดงความคิดเห็น

เป็นชุมชนทางความคิด เป็นชุมชนที่รวมกลุ่มคนที่รักและสนใจในเรื่องเดียวกัน เป็นต้น สิ่งต่าง ๆ

เหล่านี้ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อรองรับความต้องการของผู้ใช้ ซึ่งในทางธุรกิจมันสร้างกำไรมหาศาลให้กับเพชบุ๊ค

เพราะเมื่อจำนวนผู้ใช้ทะลุขึ้นไปถึงสองพันล้านคนทั่วโลก

และแต่ละคนใช้เวลาเฉลี่ยในการไถ่หน้าจอเพชบุ๊คนานหลายชั่วโมงต่อวัน นั่นก็หมายความว่าเพชบุ๊คสามารถครอบครอง

**screen-time** จำนวนมหาศาลของประชากรโลกเอาไว้ และสามารถนำ **screen-time** นั้นมาขายต่อให้กับธุรกิจอื่น ๆ ในการใช้เป็นช่องทางการประชาสัมพันธ์

ยิ่งเพชบุ๊คตรงให้คนอยู่กับหน้าจอได้นานเท่าไร นั่นก็หมายความว่าโอกาสในการทำธุรกิจของเพชบุ๊คก็เพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้น

กลวิธีใด ๆ ก็ตามที่ทำให้ผู้ใช้มีความสุขกับการจจจอยู่บนหน้าจอของเพชบุ๊คหรือ **platform social media** อื่น ๆ ก็ต้องถูกจัดและนำเสนออย่างเต็มที่

หนึ่งในหัวใจสำคัญของการทำให้ผู้ใช้สามารถทนจจจอยู่กับการไถ่หน้าจอบนโลกออนไลน์ได้นานคือ ยิ่งไถ่เท่าไร ความสุขมันไม่ลดลงสักที แล้วความสุขที่ได้มันได้จากอะไร แล้วได้มากอย่างไร ทั้งหมดทั้งมวลนี้

เกิดจากการวิเคราะห์จากพฤติกรรมการใช้งานของเราที่ผ่านมา จนกระทั่งคอมพิวเตอร์ที่ทรงพลังที่อยู่เบื้องหลังของ **platform social media** ทั้งหมดเหล่านี้ สามารถรู้ได้ว่า ตัวตนที่แท้จริงของเรา

(ตัวตนที่ถูกเปลือยเปล้าทางความคิดแล้วบนโลกออนไลน์ เช่น โลกมืด โลกหน้าที่การทำงาน

ที่เราแสดงในโลกออนไลน์ เป็นต้น) เป็นอย่างไรกันแน่ และเมื่อเขาเจอว่าเป็นคนประเภทไหนอย่างไรแล้ว

การป้อนข้อมูลที่จะทำให้เราเคลิบเคลิ้มมีความสุขอย่างต่อเนื่องยาวนานก็ไม่ใช่เรื่องยากเลย

เราเห็นความเป็นวิทยาศาสตร์ของมันมากขึ้นเรื่อย ๆ จากแอปพลิเคชันที่เราใช้สำหรับติดต่อสื่อสาร แต่ทำไปทำมา

กลายเป็นแอปพลิเคชันที่ทำหน้าที่ผลิตสารแห่งความสุขให้แก่ผู้ใช้จำนวนมากไปเสียนี้

คุณ ๆ ไหมครับ กับคำว่า สารแห่งความสุข

ความจริงเรื่องพวกนี้ใกล้เคียงมากกับผลจากการใช้สารเสพติด สารเสพติดทุกชนิด มีฤทธิ์เสพติดได้

ก็เพราะมันมอบความสุขแบบทางลัดให้กับผู้ใช้ ความจริงแล้วธรรมชาติที่สร้างร่างกายมนุษย์ขึ้นมา

เรามีสมองที่หลังสารแห่งความสุขออกมาเมื่อได้รับรางวัล (reward circuit) หรือเมื่อได้ทำกิจกรรมบางอย่างที่ตอบโจทย์ต่อการมีชีวิตอยู่ของมนุษย์ชาติ เช่น การทำงานที่รับผิดชอบจนสำเร็จลุล่วง เพราะถ้ารับผิดชอบงานได้ดี มีโอกาสที่จะได้รับค่าตอบแทนเพิ่มขึ้น ค่าตอบแทนสามารถนำมาแลกเปลี่ยนเป็นความสะดวกในการดำเนินชีวิตได้ หรือถ้าเป็นนักเรียนก็ต้องเป็นการทำการบ้านจนเสร็จส่งครูแล้วได้รับคำชื่นชม หรือ การสอบได้คะแนนดี ๆ ซึ่งเหล่านี้จะทำให้ตัวเองมีคุณค่า คุณค่าจะทำให้ชีวิตดีขึ้นเป็นต้น

จะเห็นได้ว่าหนทางสู่การได้รับรางวัลในชีวิตจริงนั้นยากลำบากพอสมควร กว่าที่จะทำการบ้านเสร็จและได้รับคำชมก็ต้องรอให้ทำการบ้านเสร็จแล้วต้องรอรุ่งขึ้นอีก กว่าที่จะส่งงานให้ครู ตอนทำเสร็จก็ยังไม่รู้ว่าครูจะชมหรือจะตำ ก็ต้องลุ้น หรือถ้าเป็นวัยทำงานแล้ว กว่าที่จะได้รับรางวัลจากการทำงาน งานเล็กน้อย ๆ ก็ต้องใช้เวลาหลายชั่วโมง ถ้างานใหญ่ระยะเวลาการรอคอยความสำเร็จของงานนั้นอาจจะยาวเป็นปี ๆ ก็ได้

เมื่อเป็นเช่นนั้น มนุษย์เราก็ช่างสรรหา การทดลองใช้พืชและสัตว์ชนิดต่าง ๆ มาบริโภค และบันทึกรวบรวมข้อมูลกันต่อ ๆ มา ว่าพืชชนิดใดบ้างที่นำความรู้สึกที่ดีหลังได้บริโภคพืชชนิดนั้น ๆ จนเป็นที่มาของการใช้พืชเสพติดหลายอย่างเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมผ่อนคลายของมนุษย์ กล้วยาถูกใช้มามากกว่า 5000 ปี ในขณะที่ใบโคคาถูกใช้เป็นสารกระตุ้นให้ทำงานหนักได้อย่างน้อยบันทึกที่นานที่สุดก็ประมาณ 3000 ปีที่แล้ว รวมไปถึงใบกระท่อมที่พบในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ก็มีหลักฐานมีการใช้งานเพื่อทั้งการแพทย์ และ สันทนาการมาหลายร้อยปีในละแวกนี้

เมื่อกาลเวลาผ่านไป มนุษย์ทำความเข้าใจระบบประสาทได้มากขึ้น ทำความเข้าใจเรื่องสารเคมีในพืชได้มากขึ้น ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ถูกจัดเก็บเป็นระบบมากขึ้น ก็นำมาซึ่งองค์ความรู้ที่ใช้ทั้งในด้านการผลิตสารเสพติดให้สารเสพติดออกฤทธิ์ได้มากขึ้น ราคาถูกลง ผลิตได้มากขึ้น เป็น เฮโรอีน ผงโคเคน น้ำมันกัญชา เป็นต้น

พอใช้วิทยาศาสตร์มาผลิตสารแห่งความสุขที่ออกฤทธิ์ได้ตรงเป้าหมายมากขึ้น ก็ยิ่งทำให้อุตสาหกรรมของสารเสพติดขยายมากขึ้นเรื่อย ๆ เราแทบไม่เคยมีประวัติศาสตร์ที่ปัญหาสารเสพติดโดยรวมในระดับโลกลดน้อยลงเลย จนถึงตอนนี้ การเข้ามาของวิทยาศาสตร์ และ อุตสาหกรรมมีแต่จะทำให้การขยายตัวของตลาดสารเสพติดเพิ่มมากขึ้น ปัญหาสำคัญที่สารเสพติดคุกคามรัฐต่าง ๆ ในโลก ไม่ใช่เพียงแค่ปัญหาด้านอาชญากรรมเท่านั้น แต่สารเสพติดที่มอบความสุขทางลัดให้กับผู้ใช้มันไปลดกำลังผลิตโดยรวมของชาติ เพราะความสุขที่ได้จากการใช้สารเสพติดที่ง่ายกว่าความสุขที่ได้จากการทำงาน มันทำให้คนที่ใช้สารเสพติดไม่มีแรงจูงใจในการทำงาน สารเสพติดจึงเป็นสิ่งผิดกฎหมายด้วยเหตุผลประการนี้

กลับมาที่การใช้ social media และ การพนันออนไลน์ ซึ่งเป็นประเด็นหลักที่เราจะพูดคุยกันต่อ เราจะเห็นความเชื่อมโยงระหว่างการใช้ social media การพนันออนไลน์ กับ เรื่องของสารเสพติดอย่างไรบ้าง ที่สารขยายในบรรทัดก่อนหน้านี้ทั้งหมดนั้นเพื่อให้เห็นความเชื่อมโยงว่า การใช้ social media ของเรา ณ ปัจจุบันนี้นั้นได้ลบลึกลงไปไกลกว่าประโยชน์โดยพื้นฐานของมันไปมาก แม้เราจะมีเหตุผลในการติดต่อสื่อสาร

ประสานงานเป็นเหตุผลหลักในการใช้ **social media** แบบที่ควรจะเป็น แต่เจ้าของแพลตฟอร์มทั้งหลายได้วางรูปแบบ **algorithm** ของแพลตฟอร์มที่ตนเป็นเจ้าของนั้น ให้มอบความสุขแก่ผู้ใช่มากที่สุด ความสุขจึงมาจากการได้เห็นรูปได้อ่านบทความที่ตรงกับรสนิยมของเรา ได้พูดคุยหรือได้เห็นเรื่องราวของคนที่เราชอบ ได้เห็นเรื่องราวของคนที่เราไม่ชอบ ได้คิดในแง่ไม่ติดกับคนที่เราไม่ชอบผ่านตัวตนที่เขานำเสนอบนโลกออนไลน์ ได้ชื่อของใช้ของกิน ทั้งหมดทั้งหมดเหล่านี้เป็นส่วนที่ทำให้ผู้ใช้แพลตฟอร์มหลังสารความสุขตลอดเวลาที่ได้อาศัยอยู่ในโลกเสมือนที่แพลตฟอร์มเหล่านั้นสร้างขึ้นให้มีความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่จริงให้เราอยู่กับแพลตฟอร์มให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ ได้เปลี่ยนเราจากผู้ใช้ทั่วไป ลงลึกไปสู่การใช้แบบพึ่งพา และสามารถถ่วงถ่วงไปจนถึงที่สุดนั่นคือ การเสพติด การใช้ **social media**

การเสพติด **social media** จึงกลายเป็นหนึ่งในโรคที่แพทย์แผนปัจจุบันทั่วโลกต้องทราบ มีการระบุรหัสของโรคชนิดนี้ในระเบียบรหัสโรค หรือ **ICD-10** ในการสำรวจจำนวนของผู้เสพติด **social media** ทั่วโลก ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ **4.0% - 8.6%** เลยทีเดียว

คราวนี้มาลองสำรวจกันดูบ้างว่าสัญญาณแบบไหนที่บ่งบอกว่าเราเสพติดการใช้ **social media** แล้ว ในการนิยามของ **Kimberly Young (Young 2015)** ได้อธิบายว่า การเสพติด **social media** ต้องมีลักษณะร่วมดังต่อไปนี้ คือ

- ละทิ้งตัวตนในโลกความเป็นจริงหรือตัวตนในโลกความเป็นจริงมีความสำคัญน้อยลง
- มีความหมกมุ่นอยู่กับการใช้ **social media** ไม่สนใจกิจกรรมอย่างอื่น
- **Mood experience modification** การใช้ **social media** เป็นกิจกรรมที่มอบความสุขและให้ความรู้สึกที่ดี
- **Tolerance** การใช้ **social media** ที่มากขึ้นทำให้ความสุขที่ได้จากการใช้น้อยลง และต้องใช้เวลาเพิ่มขึ้นถึงจะพบความสุขเท่าเดิมที่เคยใช้
- **Concealing addictive behavior** มีพฤติกรรมปกปิดการใช้ **social media**

อาการที่เป็นนามธรรมเหล่านี้ก็มีการดัดแปลงให้วัดผลได้ในทางสถิติ

ในหลายประเทศในโลกมีการใช้แบบสอบถามที่สำรวจมาตรฐานเพื่อสำรวจว่ามีการเสพติดการใช้ **social media** มากน้อยขนาดไหน สำหรับแพลตฟอร์มเฟซบุ๊กมีการใช้แบบสอบถามมาตรฐาน ชื่อ **Bergen Facebook**

**Addiction** เป็นแบบสอบถามมาตรฐานในการสำรวจการเสพติดเฟซบุ๊กโดยใช้คำถามง่าย ๆ เช่น

ใช้เวลาคิดถึงเฟซบุ๊กมากน้อยขนาดไหน มีแรงกระตุ้นให้ใช้มันมากขึ้นไหม มีการใช้เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาส่วนตัวหรือไม่ มีความพยายามลดการใช้แต่ทำไม่สำเร็จหรือไม่ มีอาการกระสับกระส่ายหรือไม่หากโดนห้ามใช้ และสุดท้ายคือใช้มากจนกระทบต่อการเรียนและการทำงานหรือไม่

แบบสอบถามดังกล่าวมีการแปลเป็นภาษาไทยแล้วด้วยนะครับ หากใครสนใจจะนำไปทดสอบก็สามารถค้นหาได้เลย

ตอนนี้มีการนำแบบสอบถามดังกล่าวมาใช้สำรวจปัญหาการเสพติดเฟซบุ๊กในไทยแล้วด้วยนะครับ โดยคณะวิจัยนำโดย

พ.ญ.มุกิตา พนาสธิตย์ จากภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ม.ธรรมศาสตร์ ซึ่งทำการสำรวจในคนไทยประมาณ 872 คน ในปี 2014 ผลสำรวจที่ออกมาค่อนข้างน่าตกใจ เมื่อพบว่า จากกลุ่มตัวอย่างที่เลือกมีผู้ใช้เฟซบุ๊กจนถึงขั้นติดมากถึง 41.9% (สูงมากเมื่อเทียบกับค่าเฉลี่ยของโลกที่ 4-8% เท่านั้น) ในการศึกษาอันเดียวกัน

มีการเก็บข้อมูลด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตร่วมด้วย ก็พบเรื่องที่น่าสนใจคือ กลุ่มที่ใช้เฟซบุ๊กจนถึงระดับติดนั้น มีความเสี่ยงที่จะพัฒนาให้เกิดความผิดปกติด้านสุขภาพจิตด้วย (abnormal mental health)

นอกจากนั้นคนที่ติดเฟซบุ๊กยังพบความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวกับการมีภาวะสุขภาพกายผิดปกติ และสูญเสียความสามารถทางสังคมด้วยเช่นกัน เห็นผลจากการติดเฟซบุ๊กแล้วคงเหนื่อยใจไม่น้อย

ว่าถ้าเกิดมีคนไทยมากกว่าหนึ่งในสามติดเฟซบุ๊กแล้วมีปัญหาดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพปัญญา และ ความสามารถทางสังคม

นั่นหมายความว่า การใช้เฟซบุ๊กมากเกินไปมีแนวโน้มที่จะสร้างปัญหาทางสุขภาพให้คนได้จำนวนมากได้

ฟังดูเหมือนปัญหาจากการใช้ social media จนติดว่าหนักแล้ว

แต่เมื่อพิจารณาของที่มากับโลกออนไลน์อีกหนึ่งชนิดที่ถ้าติดแล้วไม่ใช่เสียแค่เวลา แต่สามารถลามไปถึงการเสียเงินทอง อย่างเช่นการติดเกมส์ และ สามารถลามไปถึงเสียทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิตได้ เช่น การติดการพนัน

เอาเรื่องเกมส์ก่อนนะครับ ในศัพท์การแพทย์เราจะใช้คำว่า Gaming Disorder ซึ่งนิยามอาการที่เข้าได้กับคำนี้คือ ต้องมีพฤติกรรมเล่นเกมส์จนทำให้ สูญเสียการควบคุมตัวเองในการจำกัดเวลาการเล่น (มากกว่า 3-6 ชม. ต่อวัน)

เล่นถี่ขึ้น หยุดเล่นไม่ได้ เล่นหนักขึ้นเรื่อย ๆ เล่นจนสูญเสียกิจกรรมปกติในชีวิต ถ้าเป็นวัยรุ่นก็เสียการเรียน

ถ้าวัยทำงานก็เสียหน้าที่การงาน และสุดท้ายคือ

ยิ่งนานเข้าการเล่นเกมส์มีแต่จะมากขึ้นส่วนฟังก์ชันปกติในชีวิตประจำวันจะแย่ลงอันเนื่องจากผลกระทบทางลบของการเล่นเกมส์ ทั้งหมดทั้งหมดนี้ถ้ามีอาการมากกว่า 12 เดือน นับว่าเป็นความผิดปกติที่เข้าได้กับการเป็นโรคเลยนะครับ

จากการสำรวจรอบโลก พบว่ามีความชุกของผู้ติดเกมส์ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกประมาณ 1%-27% เลยทีเดียว

โดยพบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง และภูมิภาคที่ความชุกของคนติดเกมส์มากที่สุดก็คือเอเชียเรานี่แหละครับ

ปัจจัยสำคัญที่ทำให้คนติดเกมส์ถึงตอนนี้ข้อค้นพบทางวิทยาศาสตร์ลงลึกไปถึงระดับประสาทวิทยา

มีคำอธิบายเรื่องการขาดสารสื่อประสาทที่ทำหน้าที่ยับยั้งชั่งใจ ศูนย์กลางการให้รางวัล (reward circuit

pathway) ซึ่งเป็นจุดเดียวกันกับที่ผู้ติดสารเสพติดแตกต่างกับคนไม่ติด

รวมถึงลักษณะทางกายภาพของสมองที่แตกต่างกันระหว่างผู้ป่วยที่ติดเกมส์และไม่ติดเกมส์ด้วย

ส่วนสิ่งที่เพิ่มความเสี่ยงที่ทำให้คนติดเกมส์มากขึ้นมักสัมพันธ์กับเรื่องโรคเครียด ซึมเศร้า สมาธิสั้น

ประวัติการใช้สารเสพติด พฤติกรรมรุนแรง และ ความเจ็บป่วยทางกาย

สัญญาณในโลกเกมส์บางอย่างที่ถ้าใครมีแล้ว บอกได้เลยว่ากำลังจะพัฒนาสู่การติดคือ

ให้คุณค่ากับสิ่งของในเกมส์มากกว่ามูลค่าจริงของมัน เริ่มปล่อยวางเงื่อนไขบางอย่างในชีวิตอันเนื่องมาจากเกมส์

มีความภาคภูมิใจมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อได้อยู่ในโลกของเกมส์ และ รู้สึกว่าได้รับการยอมรับจากสังคมในโลกเกมส์มากขึ้น

สำหรับอีกปัญหาหนึ่งที่ดูเหมือนจะใหญ่ที่สุดในบรรดาปัญหาการเสพติดโลกออนไลน์ นั่นคือการเสพติดการพนัน ซึ่งเราจะเน้นกันที่การพนันออนไลน์ ซึ่งแพร่หลายมากในยุคสมัยนี้ หากใครเคยท่องยุทธภพในอินเทอร์เน็ต อย่างน้อยต้องเคยพบเห็นโฆษณาเว็บพนันออนไลน์อย่างโจ่งครึม การพนันในรูปแบบที่เคยมี จำเป็นต้องมีสถานที่ทางกายภาพ (venue) ในการเล่นการพนัน เนื่องจากการพนันขั้นต่อนั้นต้องเกิดจากการเลือกข้างพนันของผู้เล่นที่มากกว่าหนึ่งคน ในยุคที่ไม่มีสื่อสารหรือระบบเก็บข้อมูลที่ดีพอ **venue based gambling** จึงกลายเป็นกิจกรรมหลักแบบเดียวของการพนัน

แต่เมื่อเทคโนโลยีการสื่อสารและการจัดเก็บข้อมูลพัฒนามากยิ่งขึ้น ประโยชน์ที่ได้จากการพัฒนาเทคโนโลยีไม่ได้ถูกนำมาใช้ในทางที่ชอบ ทางที่มีจริยธรรม ศีลธรรมเท่านั้น แต่มันถูกนำมาใช้งานในทุกแขนงของสังคม รวมไปถึงการใช้ในกิจกรรมอโคจรอย่างการพนันด้วย การพนันขั้นต่อที่จากเดิมต้องมีการพบปะของผู้พนันจึงเปลี่ยนรูปแบบ มาเป็นเจ้ามืออยู่ที่ไหนก็ได้ในโลก ส่วนผู้เล่นก็อยู่บนหน้าจอคอมพิวเตอร์ หรือ จอโทรศัพท์ ซึ่งจะเล่นจากมุมไหนของโลกได้เช่นกัน จากเดิมที่บ่อนการพนันเป็นสถานที่อโคจรชัดเจน ตอนนี้อยู่ที่ในโลกที่มีหน้าจอก็สามารถสถาปนาให้เป็นบ่อนได้ ความยากของการควบคุมปัญหาดังกล่าวก็กลายเป็นทวีคูณ

จะกล่าวถึงข้อค้นพบทางการแพทย์ที่เกี่ยวข้องกับการพนันก่อนนะครับ

ในทางการแพทย์จำกัดความเรื่องการเสพติดการพนันเราใช้คำว่า **gambling addiction** หรือ **disorder** ลักษณะอาการของคนติดการพนันก็คล้ายกับการติดโซเซียลมีเดียหรือติดเกมส์เลยครับ ทั่ว ๆ ไปคือ ต้องเล่นมากขึ้น ต้องเล่นถี่ขึ้น เล่นจนเสียการเสียงาน ส่วนพวกโซเซียลมีเดียหรือเกมส์

มันไม่ใช่การพนันที่มีเรื่องเงินทองเข้าเกี่ยวข้องตั้งแต่แรก หากคนเล่นโซเซียลมีเดียหรือเกมส์จนเสพติด

ถ้าดีหน่อยอาจจะไม่เสียเงินเสียทองมากมาย แต่ถ้าการพนันถ้าขั้นชื่อว่าเสพติดแล้ว ยากมากที่จะไม่หมดสิ้นเนื้อประดาตัว การหลงการพนันเป็นสิ่งที่มีความอธิบายทางวิทยาศาสตร์ว่าแยกว่าการเสพติดสิ่งอื่น ๆ กล่าวคือ เมื่อมีอาการติดพนันแล้ว นอกจากจะใช้เวลาเล่นเพิ่มขึ้นแล้ว ยังใช้เงินเล่นเพิ่มขึ้นด้วย นอกจากนั้นสมองจะสูญเสียสติในการยับยั้งการเล่น มองเห็นโอกาสที่จะชนะมีมากขึ้นทั้ง ๆ ที่ความจริงโอกาสที่ผู้เล่นพนันจะชนะมีน้อยกว่าเจ้ามือมาก พอยิ่งเครียดหรือยิ่งซึ่มเศร้ายิ่งจะใช้การพนันเป็นสิ่งระบาย

ซึ่งมักจะเกิดวงจรอุบาทว์ที่เครียดจากการพนันก็ใช้การพนันไปเยียวยา (ชีวิตยิ่งแย่ไปใหญ่)

เมื่อสูญเสียจากการพนันก็คิดว่าตัวเองมีโอกาสได้คืนจากการพนันเหมือนที่ตนเคยเสีย

ทั้งหมดทั้งมวลนี้ทำให้คนติดการพนันดูเหมือนจะแยกว่าคนติดเกมส์หรือโซเซียลมีเดียมาก

อย่างไรก็ตามก็มีข้อดีอยู่บ้างคือ ไม่ว่าจะทำการสำรวจที่ไหนในโลก คนติดพนันก็น้อยกว่าติดอย่างอื่น โดยความชุกอยู่ที่ **0.12% – 5.8%** เท่านั้น แนนอนว่าการพนันก็เหมือนสิ่งเสพติดอื่น ๆ ที่ผู้ชายมักมีอาการมากกว่าหญิง ข้อค้นพบทางระบาดวิทยาที่น่าสนใจอีกอันหนึ่งคือ

การเสพติดการพนันมีความสัมพันธ์พบในกลุ่มผู้ป่วยจิตเวชทั้งหมดมากถึง **6.9%** และคนที่ติดการพนันมากถึง **96%** ที่มีอาการป่วยทางจิตเวชอย่างน้อยหนึ่งโรค

การติดเกมส์ ดิจโซเซียลมีเดีย หรือติดการพนัน พอถูกรับรู้ให้เป็นโรคทางจิตเวชแล้ว ก็มีการออกแบบวิธีการรักษา ซึ่งมักจะคล้ายกัน โดยหมวดการรักษาจะแบ่งเป็น 2 หมวดใหญ่ ๆ คือ

ทางแรกการใช้ยาทางจิตเวชรักษา ซึ่งมักใช้ยากลุ่มที่ใช้รักษาโรคซึมเศร้าและโรคไบโพลาร์ เป็นตัวเลือกในการรักษา

ทางที่สองคือการใช้กระบวนการที่ไม่พึ่งยา เช่น ทางจิตวิทยารวมหมู่ (psychosocial interventions) การรวมกลุ่มบำบัดแบบนิรนาม โดยรูปแบบคือการนั่งรวมกลุ่มกัน แลกเปลี่ยนแบ่งปันประสบการณ์ และให้กำลังใจในการเลิกการเสพติด การใช้กระบวนการจิตบำบัด **Cognitive Behavior Therapy** และการส่งเสริมกำลังใจซึ่งกันและกัน

อย่างไรก็ตาม ในประเทศไทย ดูเหมือนทุกปัญหาการเสพติดที่เกิดจากการใช้โลกออนไลน์จะมีขนาดของปัญหาใหญ่ขึ้นหมด ทุก ๆ ปีจะมีผู้เสพติดมากขึ้น มีผู้ป่วยที่มีปัญหาทางจิตเวชจากการใช้โลกออนไลน์มากขึ้น แต่ผู้ป่วยที่มาปรึกษาแพทย์ในระบบริรักษายาบาลนั้นมีน้อยมากเมื่อเทียบกับสัดส่วนของผู้ป่วยทั้งหมด

บทความฉบับนี้จึงขอเชิญชวนให้พ่อแม่พี่น้องผู้อ่านได้เฝ้าระวังคอรอบข้างเรากัน ว่าหากมีอาการดังที่กล่าวมานั้น ต้องใส่ใจและเตรียมพร้อม หากมีอาการติดมากขึ้นอาจส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตปกติได้ การเลือกช่องทางการรักษาตั้งแต่ก่อนจะเริ่มเห็นปัญหาจะลดความรุนแรงของโรคได้

นอกจากนี้ยังต้องขอแรงนักวิจัย นักวิชาการ ผู้ดูแลกฎหมาย

พัฒนาองค์ความรู้ที่จะใช้ในการจัดการปัญหาเหล่านี้ไปด้วยกัน ลำพังจะพึ่งจิตแพทย์ไทยที่มีเพียงหลักพันคนทั่วประเทศ ให้ช่วยดูแลคนไทยที่มีอาการติดโลกออนไลน์เป็นล้านคนคงเป็นไปได้ยาก มาตรการทางกฎหมาย มาตรการป้องกันทางสังคมจะเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะปกป้องรักษาคนในสังคมเราให้ปลอดภัยจากภัยคุกคามเงียบในโลกออนไลน์เหล่านี้

Young, Kimberly. 2015. "The Evolution of Internet Addiction." *Addictive Behaviors* 64 (May). <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.05.016>.