

แมวสังฆมตา

พยากรณ์

จับสัญญาณโลกดิจิทัล
ชวนมองเทรนด์อนาคต

30/11/2022

Vol. 01



Digital Fatigue

เทรนด์..ไรคอนาคต

หลายคนเป็นมากขึ้น
จากร้อยคน เป็นล้านคน
จะเกิดอะไรขึ้น!!!

แสงสีฟ้าจี้จี้

นี่เราใช้ Digital
มากเกินไปมั้ย!!



FORESIGHT
CENTER
by ETDA

ในช่วงนี้ใครเป็นเหมือนเราบ้าง เริ่มรู้สึกนอนหลับยากถึงไปกลิ้งมาตั้งแต่ 3 ทุ่ม ไปหลับอีกทีก็เกือบตี 2 แล้วยัง ปวดคอ บ่า ไหล่ หลัง นี่เราถึงวัยที่ต้องเข้าสู่วงการแพทย์แผนโบราณแล้วหรือ? หลัง ๆ มา ก็เริ่มไม่มีสมาธิกับการประชุมออนไลน์ ไม่ใช่อะไร จะรีบไปดูซีรีส์... อะหะหะหะ จากทั้งหมดทั้งมวล เลยต้องมาถามตัวเองว่า เราเป็นอะไรกันนะ???

ซึ่งก็ไปค้นเจอคำหนึ่งที่น่าสนใจ คือ “Digital Fatigue” นี่ถ้าไม่ลองค้นหา จะไม่รู้เลยว่ามันไม่ใช่คำที่ใหม่อะไรเลย มันมีมานานมากแล้ว แต่ฉันไม่รู้ และพวกเขาก็กังวลกันล่ะสิ อย่างเพิ่งง่วงกันไป เพราะเราเองก็ง่วงมาก่อน มาทีละ ... เดี่ยวเราจะเล่าให้ฟัง

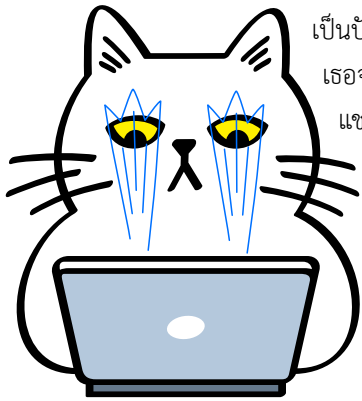
ที่เขาเรียก ๆ กันว่า “Digital Fatigue” ถ้าอธิบายแบบเข้าใจง่าย ๆ ก็คือการใช้ดิจิทัลมากเกินไป จนเกิดความเหนื่อยล้า ไม่ว่าจะเป็นการใช้คอมพิวเตอร์ การประชุมออนไลน์ application ต่าง ๆ บนโทรศัพท์มือถือ หรือแท็บเล็ตอะไรพวกนี้

แล้วก็อย่างที่เขาสำรวจ ๆ กันแหละเธอ ว่า Gen Y อย่างเรา เป็นผู้ใช้งาน อินเทอร์เน็ตเฉลี่ยวันละ 8 ชั่วโมง !!!! เทื่อออ ประมมือ แต่กั้นะจะไม่ให้ถึงได้ยังไง เข้ามา Line ก็ต้องอัปเดตข้อมูล ถ้ามได้กันหน่อย ไหนจะรูปที่ไปเที่ยวมาก็ต้องแต่งอีก Tiktok ก็ต้องอัปเดต Twitter ก็ต้องไล 11.11 ก็ต้องซื้อ ซีรีส์ก็ต้องดู ก็ดูไม่เห็นจะผิดปกติเลยหนิ แต่พวกเธอรู้หรือไม่ว่าสิ่งเหล่านี้แหละ ที่ล้วนเป็นส่วนหนึ่งของสาเหตุที่ทำให้เราเกิด Digital Fatigue แบบไม่รู้ตัว ถ้าเป็นหนัก ๆ อาจถึงขั้นทำให้ฟุ้งซ่าน และทำลายสุขภาพร่างกายและจิตใจได้เลยนะ ก็เพราะพฤติกรรมที่เล่ามา ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดภาวะ Digital Fatigue ได้ทั้งนั้นเลย ไม่ว่าจะจะเป็น



แมวสามตา พยากรณ์

จับสัญญาณโลกดิจิทัล ชวนมองเกรนดือนาคต



1. แสงสีฟ้าจากการมองเห็นจอ: 'แสงสีฟ้า'

เป็นปัจจัยสนับสนุนที่ส่งผลต่อการนอนหลับ เธอจำเราไม่ได้มันนะ !!! เราไปหาข้อมูลมาแชร์ ผลการศึกษาของ Harvard Health เขาอธิบายไว้จะ ว่าความยาวคลื่นสีฟ้าจะกระตุ้นให้สมองเกิดความสนใจ ซึ่งมีประโยชน์ ในตอนกลางวัน แต่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพในตอนกลางคืน ทำให้นอนไม่ค่อยหลับ ต่อเนื่องไปถึงสภาวะด้านอารมณ์เลยทีเดียว

2. ทำนั้งที่ไม่เหมาะสม: ก็ตอนเธอจะแข่งกัน CF ของออนไลน์

หรือ นอนเล่นโทรศัพท์ก่อนนอน สิ่งเหล่านี้แหละที่ส่งผลต่อสุขภาพทางกาย เช่น ปวดคอ ป่า ไหล่ หลัง

3. แรกกดดันจากการทำงาน/การเรียนที่สูงขึ้น: ก็แบบประชุมและการเรียนผ่านระบบออนไลน์แบบมาราธอน 8 ชม. ทำงาน ประชุม

ไปแล้ว 7 ชม. แบบนี้ ก็จะทำให้ขาดการติดต่อสื่อสารทางสังคมแบบ Face-to-Face เนอะ แถมยังรู้สึกเครียดอีก เมื่อหัวหน้าหรือคนเข้าร่วมประชุม สังเกตเห็นการแสดงสีหน้า ตอนไม่มั่นใจ หรือมองบน ก็จะเห็นอาการเหล่านี้ชัดกว่าการประชุมในห้องประชุมใหญ่ ๆ นะรู้ปะ ไม่เครียดได้ยังไงนอนนน

4. Fear of Missing Out: ความกลัวที่จะพลาดบางสิ่งบางอย่าง

เป็นพฤติกรรมพื้นฐานของคนอย่างเรา ๆ ที่เสพติดการรับข่าวสารผ่านทาง social media ตลอดเวลา ก็มันพลาดไม่ได้อะ เดียวตกเทรนด์ ซึ่งบางทีมันก็ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเครียดที่เพิ่มขึ้นโดยที่เราไม่รู้ตัวนะ

รู้หรือไม่...

นอกจาก FOMO แล้ว ยังมี JOMO อีกด้วย Joy of Missing Out หรือ JOMO คือการมีความสุข โดยที่ไม่ต้องใช้ชีวิตเกาะติดกระแสสังคม ไม่ค่อยใช้ social media แต่ใช้เวลาไปกับกิจกรรมรอบตัวอื่น ๆ แทน เช่น การออกไปเที่ยว อ่านหนังสือ ...เดี๋ยววันหลังเราอาจจะมาเล่าให้ฟังนะ

5. Always-on mindset: กลายเป็นสิ่งที่ทำร้ายสุขภาพทางใจ เมื่อเวลาทำงานและชีวิตส่วนตัวไม่สามารถแยกออกจากกัน เหมือนรู้สึกวาระยะเวลาทำงานเพิ่มขึ้นกว่าแต่ก่อน จนเกิดเป็นแรกกดดัน และสร้างความรู้สึกเหนื่อยล้ามากขึ้น อันนี้เธอก็รู้สึกเหมือนเราใช่มั้ยนะ

6. การถูกรบกวนทางดิจิทัล: สถิติโดย Gartner เขาพบว่าพนักงานที่ Work From Home จะเกิดปัญหาการถูกรบกวนมากกว่าพนักงานที่ทำงานแบบออฟไลน์ถึง 2.54 เท่า โดยเฉพาะการแจ้งเตือนจากข้อความ อีเมล หรือ social media ตลอดเวลา ทำให้สูญเสียสมาธิในการทำงาน

ก่อนอื่นให้พวกเธอลองตรวจสอบตัวเองว่า เคยมีอาการเหล่านี้หรือไม่?...

- ตาล้า ระคายเคืองตา น้ำตาไหล หรือเจ็บตา
- สายตามีความไวต่อแสงมากขึ้น
- ปวดหัวหรือไมเกรน
- ไม่มีสมาธิ ฟุ้งซ่าน วิตกกังวล
- รู้สึกเซื่องซึม ลึนหวัง ซ้ำซากจำเจ
- รู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว
- ปวดกล้ามเนื้อคอ ป่า ไหล่ หลัง
- นอนหลับยาก
- พลังงานต่ำ หรือหมดพลังงาน
- ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง
- ขาดแรงจูงใจ Burnout



ถ้าพบอาการเหล่านี้มากกว่าครึ่ง และคาดว่าจะมีอาการข้ออื่น ๆ ตามมา ยินดีด้วยค่ะขอต้อนรับเข้าสู่วงการ แต่ ...

ถ้าพวกเธอไม่อยากจะเข้าวงการ Digital Fatigue เราจะแนะนำวิธีง่าย ๆ ให้พวกเธอลองใช้ดูกับตัวเอง อันนี้แอบกระซิบเลย เราลองมาแล้ว มันดีจริงๆ นะเออ

1. Screen Time Management: การควบคุมระยะเวลาที่ใช้

อุปกรณ์ดิจิทัล เช่น Screen Time Apps ตั้งเวลาไปเลยสิจ๊ะ โดฟิต 1 ชม. ไปเดินเข้าห้องน้ำ พักบ้าง หรือ ตั้งค่าความสว่างของหน้าจอให้พอดี ๆ ไม่ต้องสว่างหรือมืดเกินไป สิ่งเหล่านี้ก็จะช่วยลดความเหนื่อยล้าทางดิจิทัลได้



2. Aye Aye Exercise: บริหารดวงตาแบบง่าย ๆ ท่องไว้ 20-20-20 หยุดพักจากการดูหน้าจอทุก ๆ 20 นาที แล้วดูอะไรก็ได้ที่อยู่ห่างออกไป 20 ฟุต เป็นเวลา 20 วินาที

YouTube: [4 Exercises For Better Vision | Eye Yoga](#)

3. Proper Posture: นั่งตัวตรง แล้วก็อย่าก้มตัวเหนือแป้นพิมพ์ หรือก้มคอเพื่อดูหน้าจอ ให้น้ำจออยู่ในระดับสายตา ก็เพียงพอ



4. Sleep Matters Most: หลีกเลี่ยงการเลื่อนดูฟีด social media ตอนดึก เท่านั้นไม่พอ อย่าพยายามมองโทรศัพท์เป็นอย่างแรกในตอนเช้า

5. Digital Detox: ตัดให้ขาดไปเลยจ้า เป็นวิธีที่เหล่าเซเลบหลาย ๆ คนทำ อย่าง Camila Cabello ก็เคยประกาศผ่าน Instagram ว่า "Going on a lil social media detox till the new year!!!!" หรืออย่างครูลูกกอล์ฟ ที่มีปัญหาติด Social Media อย่างหนัก จนต้องเลิกเล่น Social Media ไปถึง 7 วัน ทั้งหมด ก็คือเพื่อให้ฟื้นตัวจากความเครียด เพื่อกลับมาใช้ชีวิตได้ดีขึ้น

จากทั้งหมดที่เราเล่ามา ถึงเวลาแล้วหรือยังที่ตัวเราเองต้องหันมาให้ความสำคัญกับอาการเหล่านี้ Balance การใช้งานเทคโนโลยีให้เหมาะสม และเหมาะกับไลฟ์สไตล์ นอกจากนี้ จะช่วยส่งผลให้เกิด Digital Happiness หรือ Wellness ในสังคมที่ดีขึ้นด้วยนะจ๊ะ

Future Implication

หากเกิดอาการที่ว่าเนี่ยมากขึ้น จาก 100 คน เป็นล้านคน จะเป็นยังไงกันนะ??

- รูปแบบการทำงานในอนาคตจะเปลี่ยนแปลงจากการทำงานประจำ กลายเป็นลักษณะการทำงานแบบชั่วคราวตามความสนใจเฉพาะกลุ่มคน (Passion Economy) หรือ การให้ความสำคัญกับเวลาว่างมากกว่าการเติบโตในหน้าที่การงานหรือการขึ้นเงินเดือน เพื่อสร้างความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงานที่ดีขึ้น (Valuing Free Time)
- ความเจ็บป่วยย่อมส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพของพนักงาน เกิดเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของพนักงานที่สูงขึ้น บริษัทจึงต้องการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของสถานที่ทำงาน รวมถึงรูปแบบสวัสดิการใหม่ ๆ เพื่อลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลของพนักงาน และสร้างความเป็นอยู่ที่ดีในที่ทำงาน
- แนวโน้มโปรแกรมสุขภาพจะได้รับการปรับให้เหมาะกับความต้องการของแต่ละคน และเมื่อนั้นแหละ ข้อมูลสุขภาพส่วนบุคคลจะกลายเป็นสิ่งสำคัญ

