

ลลิตา ศรีหาบุญมา. (2564, มีนาคม), ได้เวลาพักจากโซเชียล : ชีวิต. 23 (539) : 68

Social Media Detox หรือที่รู้จักกันว่าเป็นการบำบัดอาการเสพติดโซเชียลมีเดียที่ก่อให้เกิดความทุกข์ซึ่งการหลีกเลี่ยงจากโลกออนไลน์นั้น ถือได้ว่าเป็นวิธีการบำบัดสุขภาพจิตที่ดีอีกทาง

วิธีเริ่มต้นของการ Social Media Detox นั้น เราไม่จำเป็นต้องหักโหมเกินไป ค่อย ๆ ลดไปที่ละนิด เพื่อให้ชีวิตของเราได้มีการปรับตัวและผลลัพธ์ที่ได้ เกินคำบรรยายแน่นอน

ช่วยกำหนดขอบเขตของตนเอง

ใครที่รู้สึกท้อโซเชียลเกินไปจนทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล ควรหยุดพักโซเชียลโดยการปิดเสียงแจ้งเตือนต่าง ๆ หรือลบแอปพลิเคชันบางตัวเป็นขั้นตอนแรกที่ต้องทำ รวมถึงจำกัดเวลาในการเล่น

ช่วยให้เราพักอยู่กับเป้าหมาย

การก้าวออกจากโซเชียลมีเดียหรือการปิดโซเชียลจะช่วยให้เราทำงานหรือสร้างสรรค์งานได้เร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ช่วยให้มีเวลาว่างมากขึ้น

ความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่สะดวกสบายมากขึ้น จึงทำให้หลายคนมัวแต่เสียเวลาไปกับหน้าจอโทรศัพท์ หากลองห่างจากโซเชียลดูบ้าง เราจะมีเวลาว่างให้กับงานอดิเรกที่ตัวเองสนใจ และมีเวลาใส่ใจผู้คนรอบข้างมากขึ้นอีกด้วย

