



บทความสุขภาพ

“บริการดี มีน้ำใจ ชื่อลือช่”

www.thatoomHSP.com

Tel.0-4459-1126

ชวนสุขศึกษาและประชาสัมพันธ์ รพ.ทอชม

สร้างตัวตนบนโลกออนไลน์ อย่างไรให้ปลอดภัย

ทุกวันนี้การใช้สื่อโซเชียลมีเดียอย่าง เฟซบุ๊ก อินสตาแกรมและยูทูบ เข้ามามีอิทธิพลในชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก โลกออนไลน์ที่เปิดกว้างขึ้น ทำให้คนธรรมดาๆ โด่งดังในชั่วข้ามคืน โดยเฉพาะชีวิตของ “เน็ตไอดอล” ที่ “วัยรุ่น” ต่างให้ความสนใจติดตาม

อย่างไรก็ตาม เนื่องจากพฤติกรรมการสื่อสารบนโลกออนไลน์ มีทั้งที่ก่อให้เกิดผลกระทบทางบวกและทางลบ หากไม่รู้เท่าทัน เด็กและเยาวชนก็อาจจะตกเป็นเหยื่อการแสดงออกพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

ผลสำรวจสถานการณ์ “เด็กไทยกับภัยออนไลน์” ช่วงอายุ 6-18 ปี โดยมูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และกรมกิจการเด็กและเยาวชน กรณีพฤติกรรมเสี่ยงออนไลน์ พบว่า เด็กมากกว่า 83% ใช้อินเทอร์เน็ตผ่านแท็บเล็ตหรือสมาร์ทโฟน โดย 39% ใช้อินเทอร์เน็ต 6-10 ชั่วโมงต่อวัน เด็ก 51.7% เคยพูดคุยกับคนที่ไม่รู้จักผ่านสื่อออนไลน์

เด็ก 33.6% ให้ข้อมูลส่วนตัว เช่น ที่อยู่เบอร์โทรศัพท์ วันเดือนปีเกิด ภาพถ่ายของตัวเอง หรือครอบครัวผ่านสื่อออนไลน์ 1.8% เคยถ่ายภาพหรือวิดีโอลามกของตนเองส่งให้คนอื่น ๆ ทางออนไลน์ เด็ก 35.3% ถ่ายทอดสดหรือ live ผ่านสื่อออนไลน์ ขณะที่ 31% เคยถูกกลั่นแกล้งรังแกออนไลน์ และเด็ก 25.4% นัดพบกับเพื่อนออนไลน์ พฤติกรรมเหล่านี้อาจนำภัยอันตรายมาถึงตัว

จากสถิติดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่า การมีตัวตนบนโลกออนไลน์เป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ยากนัก แต่จะอย่างไรให้ปลอดภัยและสร้างสรรค์นั้น วันนี้ทีมเว็บไซต์ สสส. มีคำแนะนำจาก ฟรัง - นริกุล เกตุประภากร นักศึกษาแพทย์ นักแสดง และYoutuber เธอมาร่วมแชร์ประสบการณ์การใช้ชีวิตในบทบาทต่างๆ กับกิจกรรม “ชีวิตดีเริ่มที่เรา” โดย สสส. เมื่อวันที่ 5-8 กันยายน ที่ผ่านมา ณ ลานหน้าเซ็นทรัลเวิลด์

เน็ตไอดอล คืออะไร?

“ผศ.ภูเบศร์ สมุทรจักร” รอง ผอ. ฝ่ายวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ สถาบันวิจัยประชากรและสังคม ม.มหิดล ให้คำนิยาม “เน็ตไอดอล คือกลุ่มบุคคลที่มีชื่อเสียง และได้รับความนิยม ด้วยการสร้างจุดเด่นเพื่อเรียกร้องความสนใจจากสังคม อยากได้รับการมีตัวตนของตัวเองในสังคม ซึ่งลักษณะของเน็ตไอดอลถูกแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ คนที่ได้รับการยกย่องเนื่องจากประพฤติกรรมโดดเด่นในด้านต่างๆ เช่น กีฬา หรือ วิชาการ ส่วนอีกกลุ่มจะเป็นบุคคลที่มีพฤติกรรมแบบสุดเหวี่ยง”



“ฟรัง นริกุล” เล่าว่า ในมุมมองของตัวเอง “เน็ตไอดอล” คือ บุคคลที่มีผู้ติดตามบนโซเชียลมีเดียจำนวนมาก และควรเป็นคนที่มีความสามารถที่ดี เช่น เรียนเก่ง มีความสามารถ เช่น ร้องเพลง เล่นกีฬา เล่นดนตรี ทำการแสดงต่างๆ ได้ สามารถเป็นตัวอย่างเป็นที่แก่เยาวชน และเป็นแรงบันดาลใจดีๆ ให้กับสังคมและผู้ติดตามได้

สำหรับวัยรุ่นที่อยากจะเป็นเน็ตไอดอล ที่เต็มอิมไปด้วยความสุข “ฟรัง นริกุล” แนะนำว่า

1. ค้นหาตัวเองให้เจอ

เราต้องพยายามค้นหาตัวเองให้เจอ เช่น ลองสังเกตตัวเองมากๆ ว่าตัวเองชอบอะไร กลัวอะไร ชอบเรียนวิชาไหน เรามีลักษณะนิสัยอย่างไร เหมือนพยายามรู้ตัวตัวเองให้เร็ว ยิ่งหาตัวเองเจอเร็วก็ยิ่งดี

2. ตั้งเป้าหมายให้ชัดเจน

พยายามพุ่งไปที่เป้าหมายนั้นให้ได้ ต้องมีความพยายามทำตามความฝันของตัวเอง และไปให้ถึงเป้าหมายนั้นให้ได้

3. รู้จักแบ่งเวลา

ต้องรู้จักแบ่งเวลาอย่างเหมาะสม เพื่อให้เราสามารถทำได้ทั้งการเรียนและการทำกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ หากต้องทำหลายอย่างพร้อมๆ กัน ก็ต้องรู้จักการแบ่งเวลา รู้ว่าอะไรสำคัญมาก่อนมาหลัง

4. นำเสนอเรื่องราวของตนเอง

วิธีนำเสนอควรเชื่อมโยงกับเนื้อหาเรื่องราวของเราด้วย เช่น นำเสนอเรื่องของกิน ก็อาจเล่าว่าตัวเราเองมีความสนใจในเรื่องอาหารอย่างไร เคยเรียนทำอาหารมา หรือชอบทำอาหารในเวลาว่าง เป็นต้น

5. ใช้โซเชียลให้เป็นประโยชน์

โซเชียลมีเดียในปัจจุบันมีหลายช่องทาง ทั้ง Facebook, Instagram, Twitter, YouTube ขึ้นอยู่กับว่าถนัดใช้ช่องทางไหน หรือเหมาะกับกลุ่มเป้าหมายแบบไหน

“ฟรัง นริกุล” เผยให้ฟังว่า เป็นคนหนึ่งที่เคยดูของคนอื่นแล้วก็รู้สึกสนใจ อยากจะลองทำบ้าง อยากจะแชร์เรื่องราวดีๆ ของเรา อยากจะกินโชว์ อยากจะไปรีวิวที่เที่ยว แต่ก็ไม่รู้ว่าจะต้องถ่ายหรือลงคลิปยังไง ถือว่ายากมากกว่าจะออกมาเป็นคลิปแรก

“สิ่งที่ยากที่สุดไม่ใช่ขั้นตอนในการทำคลิป แต่เป็นขั้นตอนที่เราชนะใจตัวเอง เราทำไปแล้วจะมีคนดูหรือเปล่า คนอื่นจะมองเราอย่างไร จะถูกเพื่อนแซวมั้ย ทำให้คิดเหมือนกันว่าจะทำดีมัย มันเหนื่อยนะ ถ้าผลตอบรับมันไม่ดี เช่น มีคนมาว่าจจะรับได้มัย แต่พอมาคิดๆ ดูแล้ว ฟรังเลือกที่จะไม่ไปโพกสตรงนั้นดีกว่า เพราะความสำคัญอยู่ที่ว่า สิ่งที่เราทำนั้นไม่ได้ก่อปัญหาให้กับใคร และมันเป็นความชอบของเรา ดีกว่ามานั่งเสียดายทีหลังที่ตอนนั้นไม่ได้ทำ”

6. สร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น

เน็ตไอดอลควรเป็นผู้ที่มีพลังบวก ใช้ความพยายามและความสามารถให้เป็นประโยชน์ ทำให้ผู้ที่มาเห็นเกิดความรู้สึกประทับใจ และอยากติดตาม

“ฟรัง นริกุล” เล่าว่า ช่วงที่ปิดเทอมเคยไปเป็นอาสาสมัครสอนหนังสือเด็กที่สาธารณสุขรัฐเช็ก ซึ่งเป็นประเทศที่ตั้งอยู่ใจกลางทวีปยุโรป ตอนนั้นตัดสินใจสมัครเพราะอยากจะแบ่งปันผู้อื่นด้วยการให้ และการให้ก็ทำให้รู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น ส่วนการไปเป็นครูอาสาแม้เราอาจจะสอนไม่เก่งนัก แต่อย่างน้อยเราก็ทำให้เด็กๆ ได้รู้จักประเทศไทย รู้จักช้างสัตว์ประจำชาติของเรา ซึ่งการทำสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ให้กับโลกใบนี้ส่งผลดีทั้งนั้น ไม่จำเป็นต้องทำเรื่องใหญ่เสมอไป

“การเป็นเน็ตไอดอลไม่ได้มีข้อดีเพียงอย่างเดียว ข้อเสียก็มีเหมือนกัน เพราะถ้าเกิดทำอะไรผิดพลาดแม้เพียงเล็กน้อย แต่ก็อาจกลายเป็นเรื่องใหญ่ได้ ดังนั้นต้องคิดก่อนโพสต์เสมอ” “ฟรัง นริกุล” ฝากทิ้งท้าย



“สุขภาพดีของท่าน คือบริการของเรา”
รอรับเรื่องสุขภาพง่าย ๆ แค่นัดหมาย...คลิกมา...

www.thatoomhsp.com

งานสุขภาพและประชาสัมพันธ์โรงพยาบาลท่าตม
โทร.044-591126 ต่อ 116