



แพทย์เตือน



# ติดสื่อสังคมออนไลน์มากเกินไป เสี่ยงซึมเศร้า



## การใช้เวลากับ สื่อสังคมออนไลน์ ที่เสี่ยงซึมเศร้า

1 ใช้เวลาในแต่ละวันนานกว่าที่ตั้งใจ  
โดยไม่ได้เกี่ยวข้องกับการทำงาน



2 ใช้จนส่งผลกระทบต่อการทำงาน  
และความสัมพันธ์กับผู้อื่น



3 ใช้จนไม่ได้ทำกิจกรรมงาน  
อดิเรกอื่น ๆ



## ลักษณะการใช้ สื่อสังคมออนไลน์ ที่เสี่ยงซึมเศร้า

1 การเปรียบเทียบตนเองกับข้อมูล  
ที่ผู้อื่นโพสต์ เช่น รูปร่าง ฐานะ และ  
ความเป็นอยู่



2 เข้าไปดูข้อมูลของผู้อื่นโดยไม่ค่อย  
โพสต์ของตนเองหรือกดไลค์

3 เพื่อจัดการอารมณ์ทางลบต่าง ๆ  
เช่น เศร้า โกรธ เบื่อ หรือเหงา

4 เพื่อรังแกหรือต่อว่าผู้อื่น

