



# Single use plastics: เปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยลดการใช้พลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง

นางสาวเต็มตุน พวงงาม

นักศึกษาชั้นปีที่ 3  
คณะสารสนเทศและการสื่อสาร  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้

Q: อะไรเอ่ยชิ้นเล็ก ๆ แต่กลับสร้างปัญหาอย่างยิ่งใหญ่ให้กับสิ่งแวดล้อมและมวลมนุษยชาติได้?

A: ก็พลาสติกที่เราใช้ทุกวันนี้ไง (Single use plastics)

ทุกวันนี้เราหลายคนอาจจะทราบก็มาบ้างแล้วว่า ปัญหาของพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง (Single use plastics) เป็นสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในสังคมโลก เพราะใคร ๆ ต่างก็พูดถึงกันตลอดเวลา ถึงขนาดว่ารัฐบาลออกมาตรการแบนถุงพลาสติกกันเลยทีเดียว แต่ทำไมมันถึงเป็นปัญหาได้มากมายถึงเพียงนั้น?



ภาพที่ 1 ภาพขยะที่เกิดจากการที่ ผู้เขียนได้ไปลงสำรวจพื้นที่ร่วมกับ green peace

นั่นก็เพราะว่า พลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง (Single use plastics) เช่น ขวดน้ำ ถุงจากร้านสะดวกซื้อ หลอดพลาสติก หรืออาจจะเป็นช้อนช้อมที่ได้รับจากการใช้บริการร้านอาหาร เหล่านี้มัน เมื่อได้รับการใช้งานแล้ว ก็จะกลายเป็นขยะ แต่ประเด็นก็คือขยะเหล่านี้มันไม่สามารถที่จะย่อยสลายได้เองตามธรรมชาติ แล้วสุดท้ายคนที่จะต้องรับกรรมก็คงจะหนีไม่พ้น ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม

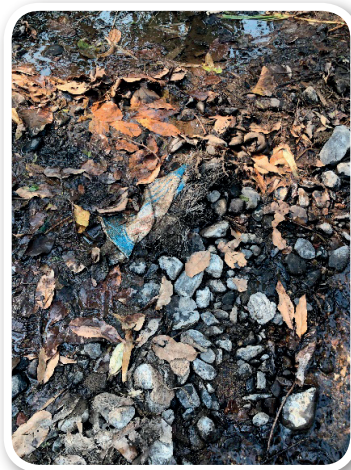
เมือง แม่น้ำ มหาสมุทร และก็ย้อนกลับมาที่ มนุษย์ที่เป็นคนใช้เสียเอง ถ้าจะยกตัวอย่างให้เห็น กันชัด ๆ แล้วละก็ เช่น เมื่อเราทิ้งพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งลงในถังขยะแล้ว พลาสติกเหล่านี้ ก็จะถูกรวบรวมนำไปทิ้ง ตามจุดต่าง ๆ บางก็อาจจะนำไปฝัง แต่บางก็มีการนำเอาไปลักลอบทิ้ง ในมหาสมุทร (ประเทศไทยทิ้งขยะพลาสติกลงทะเลติดอันดับ 7 ของโลก) (Plastic Ethics, 2019)



ภาพที่ 2 พลาสติกนี้เป็นขยะที่เราสามารถพบได้ทั่วไปในธรรมชาติตามเส้นทางที่มีผู้คนสัญจร

พลาสติกเหล่านี้ได้เข้าไปทำลายระบบนิเวศ และสภาพแวดล้อมอย่างมาก สัตว์ทะเล ที่ได้รับผลกระทบมากมาย (เช่นเหตุการณ์ของมาเรียม พะยูนน้อย) ยิ่งไปกว่านั้น เมื่อพลาสติกสลายแตกตัวเป็นชิ้นเล็ก ๆ (Micro-Plastic) ที่แทบจะเป็นไปไม่ได้เลยที่จะกำจัด ให้หมดสิ้นไป ก็เข้าไปอยู่ในระบบนิเวศ และในสัตว์ทะเลที่มนุษย์บริโภคในที่สุด

ทั้งนี้ปัญหาที่ฟังดูแล้วเป็นระดับวาระระดับโลกเหล่านี้ สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยการร่วมมือของพวกเราทุกคน ถ้าทุกคนช่วยกัน พลังเล็ก ๆ ของทุกคนนั้นจะสามารถเปลี่ยนโลก ใบนี้นให้น่าอยู่ตามสโลแกน “Together we can!” ได้แน่นอน

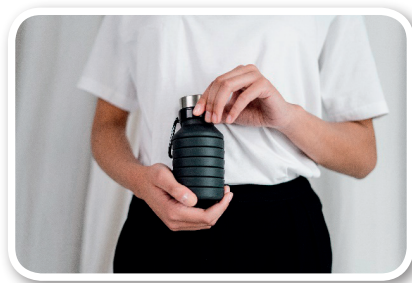


ภาพที่ 3 พลาสติกที่หลุดลอดไปในธรรมชาติค่อย ๆ เสื่อมและแตกออกมาเป็นผงเล็ก ๆ จนกลายเป็นไมโครพลาสติก

แล้วเราทำอะไรได้บ้างล่ะ? คำถามที่หลาย ๆ ท่านอาจจะตั้งข้อสงสัยเมื่ออ่านมาถึงตรงนี้ วันนี้ดิฉันเลยมี 5 วิธีที่เราทุกคนสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน และแน่นอนสามารถทำได้ทุกคนอย่างแน่นอน

### วิธีที่ 1 ใช้ขวดน้ำที่สามารถใช้ซ้ำได้

ร้อยละ 90 ของขยะในทะเลมาจากขวดน้ำพลาสติกแบบใช้แล้วทิ้ง ถ้าเราลองนึกดูแล้ว ในหนึ่งวันเราอาจจะเป็นผู้สร้างขยะจากขวดน้ำพลาสติกเหล่านี้หลายชิ้นทีเดียว ถ้าหากว่าเราลองเปลี่ยนตัวเองให้แคร์โลกมากขึ้น หันมาพกขวดน้ำที่สามารถนำกลับมาใช้ซ้ำได้นั้น นอกจากเราจะช่วยลดขยะได้แล้วนั้น เรายังดูเท่ๆ ดู쿨 และใจสวย/หล่อ ขึ้นไปอีกทั้งรักขี้โลกและรักทะเล (Chula Zero Waste, 2561)



ภาพที่ 4 การพกขวดน้ำหรือแก้วน้ำนั้นสามารถช่วยลดปริมาณขยะที่เกิดจากขวดพลาสติกได้

ที่มา: Cottonbro (2020c)

### วิธีที่ 2 บอกลาการใช้หลอดพลาสติก

หลอดที่อยู่กับเรา 15 นาที อาจจะไปอยู่ในเต่าทะเลนานนับสิบปีก็เป็นได้ การเลิกใช้หลอดพลาสติก จึงเป็นเทรนด์ที่หลาย ๆ คนกำลังให้ความสำคัญอย่างมาก ทั้งนี้เราสามารถเปลี่ยนจากหลอดพลาสติก หันมาใช้หลอดแบบใช้แล้วทิ้ง เช่น หลอดจากไม้ไผ่ หลอดจากซิลิโคน หรือหลอดที่ทำจากอลูมิเนียม ก็สามารถเป็นทางเลือกที่น่าสนใจ และรักษ์สิ่งแวดล้อมได้เช่นกัน ดังนั้นก่อนจะหยิบหลอดพลาสติกมาใช้ ก็ท่องไว้ในใจว่า “แล้วน้องเต่าทะเลล่ะ?” ให้น้อง ๆ ช่วยเตือนใจเราก่อนเสมอ

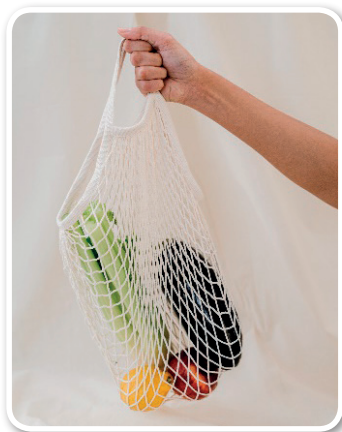


ภาพที่ 5 การที่เลือกใช้หลอดที่สามารถใช้ซ้ำได้เป็นส่วนหนึ่งในการลดการสร้างขยะ

ที่มา: Tankilevitch (2020)

### วิธีที่ 3 พกพาถุงผ้าไปในทุก ๆ แห่ง

ทุกวันนี้ร้านสะดวกซื้อ รวมทั้งห้างสรรพสินค้านั้นก็มียุบายการแจกถุงพลาสติกกันแล้ว แต่หลายคนอาจจะยังไม่ชิน รวมถึงร้านโชห่วยบางที่ก็ยังคงมีการแจกถุงพลาสติกกันบ้าง แต่ถ้าหากเราพกถุงผ้าติดตัวไปเสมอในทุก ๆ ที่หรือเลือกจะเก็บถุงผ้าเอาไว้ในรถยนต์ จักรยานยนต์ จักรยาน เพื่อความสะดวกในการใช้งาน เพียงเท่านี้เราก็จะเป็นส่วนหนึ่งในการทำให้ขยะพลาสติกจากถุงพลาสติกเหล่านี้กลายเป็นศูนย์



ภาพที่ 6 ถุงผ้านั้นมีหลายแบบหลายรูปทรง ถ้าเลือกให้พอดีกับความต้องการ อาจจะกลายเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เลย

ที่มา: Cottonbro (2020b)

#### วิธีที่ 4 เลือกกระป๋องแทนขวดพลาสติก

หน้าร้อนเมืองไทยแต่ละวัน มักจะตามมาด้วยการอยากดื่มอะไรสดชื่น ๆ เสมอ ถ้าเราลองหันมาเลือกเครื่องดื่มที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์แบบกระป๋อง แทนการบริโภคเครื่องดื่มที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ขวดพลาสติกก็คงจะดีต่อโลก และดีต่อใจไม่น้อย เพราะว่าจากสถิติแล้ว ขวดพลาสติกจะถูกนำมารีไซเคิลเพียง 27% เท่านั้น ในทางกลับกัน ขวดกระป๋องที่ทำจากอลูมิเนียมนั้นสามารถนำกลับมารีไซเคิลได้ถึง 70% เลยทีเดียว เพียงเลือกบรรจุภัณฑ์ที่ต่างกัน ก็มีผลในการลดปริมาณขยะพลาสติกในโลกของเราได้ง่าย ๆ



ภาพที่ 7 กระป๋องกาแฟและกระป๋องน้ำอัดลม สามารถนำกลับไปรีไซเคิลได้ อีกทั้งยังมีมูลค่าในตัวเอง

#### วิธีที่ 5 ลองทบทวนตัวเอง

วิธีนี้ไม่ต้องเลือก ไม่ต้องปรับ แต่ขอเพียงแค่ใช้เวลาอยู่กับตัวเองบ่อย ๆ ว่าวันนี้ฉันมีส่วนช่วยในการรักษาโลกใบนี้ด้วยการลดการใช้พลาสติกแบบใช้แล้วทิ้งอย่างไรบ้าง หรือเมื่อห้านาทีที่แล้วนั้น เรามีการผลิตขยะพลาสติกให้กับโลกมากขึ้นหรือไม่ แล้วสิ่งนั้นสามารถที่จะปรับเปลี่ยนวิธีการอย่างไรให้ดีต่อโลกมากยิ่งขึ้นในอนาคต

ลองทบทวนตัวเองของแต่ละอย่างที่ใช้ไปแต่ละวันนั้นต้องเสียทรัพยากรอะไรเพื่อได้มานอกจากจะต้องใช้เงินซื้อมาแล้วนั้นต้องเสียอะไรอีก ทั้งน้ำ อากาศ แม้กระทั่งไฟฟ้า เพราะฉะนั้นการที่เราเลือกบริโภคนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยโลกของเราได้



ภาพที่ 8 การทบทวนตัวเอง การเลือกบริโภคในแต่ละวันนั้นก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยโลกของเราได้

ที่มา: Cottonbro (2020a)

5 วิธีที่ได้เสนอไป อาจจะเป็นวิธีที่ดูเหมือนง่าย ๆ หรือเล็กน้อยเท่านั้น แต่ต้องอย่าลืมว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของเราจากจุดเล็ก ๆ เหล่านี้ ไม่ว่าจะเป็นการใช้ชีวิต การเลือกบริโภคอุปโภคสินค้า หรือแม้กระทั่งการคิดทบทวนกับตัวเอง เหล่านี้คือจุดเริ่มต้นที่ยิ่งใหญ่ ที่จะรวมพลังให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่มากขึ้นได้อย่างแน่นอน เพราะสุดท้ายแล้ว เราเปลี่ยนเพื่อที่เราจะได้รักษาโลกอันสวยงามใบนี้ให้อยู่กับเราอย่างสงบสุขได้นานเท่านาน



## เอกสารอ้างอิง

Chula Zero Waste. 2561. **ขวดพลาสติก...สะดวก หรือ สะสม?**

[ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา <http://www.chulazerowaste.chula.ac.th/plastic-bottle-convenient-or-rubbish/> (9 กุมภาพันธ์ 2563).

cottonbro. 2020a. **Person-holding-green-vegetable-beside-orange-fruit-3737698**. [Online]. Available <https://www.pexels.com/th-th/photo/3737698/> (20 February 2020).

\_\_\_\_\_. 2020b. **Person-holding-oranges-in-a-white-mesh-bag-3737621**. [Online]. Available <https://www.pexels.com/th-th/photo/3737621/> (20 February 2020).

\_\_\_\_\_. 2020c. **Person-in-white-shirt-holding-black-rubber-bottle-3738063**. [Online]. Available <https://www.pexels.com/th-th/photo/3738063/> (20 February 2020).

Plastic Ethics. 2019. **The countries polluting the oceans the most with plastic waste**. [Online]. Available <https://www.plasticethics.com/home/2019/3/17/the-countries-polluting-the-oceans-the-most-with-plastic-waste> (9 February 2020).

Tankilevitch, P. 2020. **Metal-straws-in-glass-jar-3735177**. [Online]. Available <https://www.pexels.com/th-th/photo/3735177/> (20 February 2020).