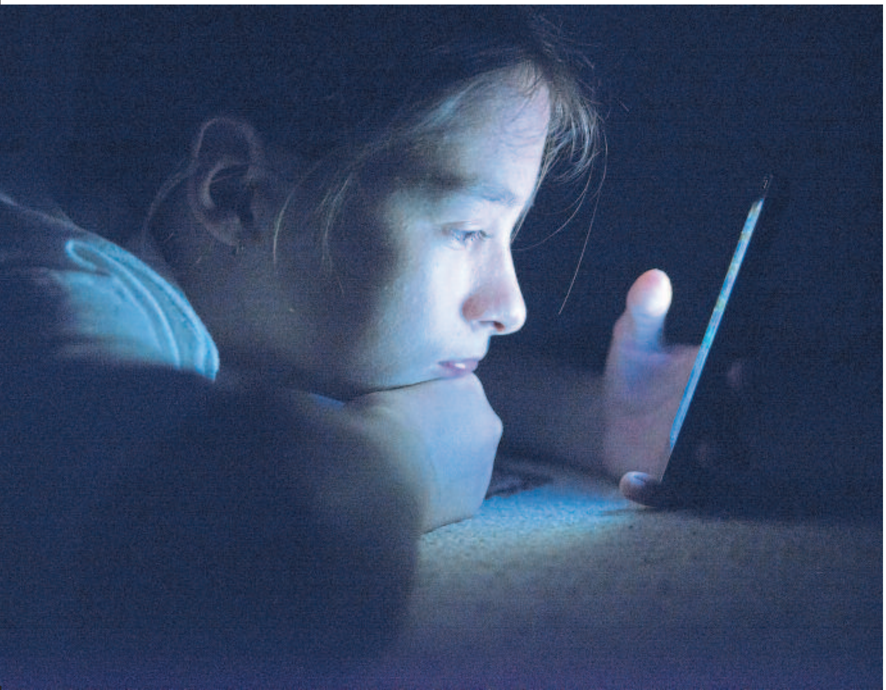
> ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳ ಕಂತುಗಳನ್ನು ಒತಪ್ರೋತವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಉದ್ದೀಪನಾ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಇರುವಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಿಂಡಿಪೋತರು ಒಂದೇ ಸಮ ತಿನ್ನುವಂತೆ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಬಾಟಲುಗಟ್ಟಲೆ ಹೀರುವಂತೆ ಇವರೂ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಮೀರಿ ಆಸ್ವಾದಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ'
>
> **-ಡಾ. ರೀನಿ ಕಾರ್,** ಮನೋವೈದ್ಯ



ಕಂತುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ನೋಡುವುದನ್ನು 'ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಐದು ಕಂತುಗಳನ್ನು ನೋಡುವವರು ಹೊಸ ತಲೆಮಾರಿನವರಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದು ಆತಂಕ.

2014ರ ಫೆಬ್ರುವರಿಯಲ್ಲಿ ನೆಟ್‌ಫ್ಲಿಕ್ಸ್ ಸಮೀಕ್ಷೆಯೊಂದನ್ನು ನಡೆಸಿತ್ತು. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ. 73ರಷ್ಟು ಜನರು ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಂತುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ನೋಡುವವರೇ 'ಬಿಂಜ್ ವಾಚರ್'ಗಳು ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಮ್ಮಿತ್ತು.

'ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್' ಅಥವಾ ಸತತ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ವ್ಯಸನವು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾದೀತು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ, ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಸರಳವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಬಹುತೇಕ ಜನಪ್ರಿಯ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವವರಿಗೆ ಇಂತಹ ವ್ಯಸನಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಅಭಿರುಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ವಸ್ತುವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ವಿನ್ಯಾಸ, ನಿರೂಪಣಾ ವಿಧಾನ ಕೂಡ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ನೋಡುಗರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.

'ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮಿಷ್ಟದ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳ ಕಂತುಗಳನ್ನು ಒತಪ್ರೋತವಾಗಿ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಡೋಪಮಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ಉದ್ದೀಪನಾ ಮದ್ದು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಇರುವಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ತಿಂಡಿಪೋತರು ಒಂದೇ ಸಮ ತಿನ್ನುವಂತೆ, ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿಗಳು ಬಾಟಲುಗಟ್ಟಲೆ ಹೀರುವಂತೆ ಇವರೂ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯ ಮೀರಿ ಆಸ್ವಾದಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ಹೆಸರಾಂತ ಮನೋವೈದ್ಯ ಡಾ. ರೀನಿ ಕಾರ್ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟು ವರ್ಷಗಳೇ ಉರುಳಿವೆ.

2018ರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ 'ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್' ಎಂಬ ಹಳೆಯ ಧಾರಾವಾಹಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು 'ಬಿಂಜ್ ವಾಚ್'ಗೆ ಒಳಗಾದದ್ದು. ಅದು 14 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ತಯಾರಾದ ಟಿ.ವಿ. ಶೋ ಎನ್ನುವುದು ಆಸಕ್ತಿಕರ. ಅಮೆರಿಕದ ಡೇವಿಡ್ ಕ್ರೇನ್ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಟಾ ಕಾಫ್‌ಮನ್ 'ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್' ಟಿ.ವಿ ಸಿಟ್‌ಕಾಂನ (ಕುಳಿತು ನೋಡುತ್ತಾ ಹೊಟ್ಟೆತುಂಬಾ ನಗುವಂಥದ್ದು ಎನ್ನುವ ಅರ್ಥ ಈ ಪದಕ್ಕೆ ಇದೆ) ರೂವಾರಿಗಳು. ಅವರು 1993ರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ತಿದ್ದಿ ಬರೆದ ಹಾಸ್ಯಪ್ರಧಾನ ಧಾರಾವಾಹಿಯನ್ನು 'ನ್ಯಾಷನಲ್ ಬ್ರಾಡ್‌ಕಾಸ್ಟಿಂಗ್ ಕಂಪನಿ'ಯು ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡತೊಡಗಿತು. 1994ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಸರಣಿ ಹತ್ತು 'ಸೀಸನ್'ಗಳಲ್ಲಿ 2004ರವರೆಗೂ ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಂಡಿದ್ದೇ ಅದರ ಜನಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿ. ಈಗ ಡೇವಿಡ್ ಅವರಿಗೆ 62 ವರ್ಷ. ಅವರಿಗಿಂತ ಮಾರ್ಟಾ ಒಂದು ವರ್ಷ ಹಿರಿಯರು. ತಮ್ಮ 34–35ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಯೋಚಿಸಿದ ಸರಕು ಈ ಹೊತ್ತೂ ಹೇಗೆ ಯುವಕರ ಮನಸೂರೆಗೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ವಿಷಯ.

'ಬಿಂಜ್ ವಾಚರ್'ಗಳು ಸುಮ್ಮನೆ