

ನಡವಳಿಕೆಯ ವ್ಯಸನ

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಅಹಿತ



ನೋಡಿ ನೋಡಿ ಮುರುಳಾದವರು

‘ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್’ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ‘ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯಸನ’ ಎಂದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು. ಈ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ವಿವೇಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ದೇಹವೂ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

■ ಡಾ. ಎಚ್.ಎನ್. ಆಶಾ

ಕ್ಲಿವಿಷನ್ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸರಣಿಯ ಅನೇಕ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬಹುಸಮಯ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ‘ಬಿಂಜ್ ವಾಚಿಂಗ್’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಸಂಜೆ ಅಥವಾ ವಾರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ವರ್ತನೆ ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ‘ಬಿಹೇವಿಯರ್ಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್’ (ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯಸನ) ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ನಡವಳಿಕೆಯ ವ್ಯಸನ ಎಂದರೆನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತು, ದ್ರವ್ಯ, ಚಟುವಟಿಕೆ, ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ‘ಬಿಹೇವಿಯರ್ಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್’ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನ, ಜೂಜಾಟ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಡವಳಿಕೆಯ ಮೇಲೆ

ಸಹಜವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸುವ ವಿವೇಕ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಬಿಂಜ್-ವಾಚಿಂಗ್ ಕಾರಣ.

ನಡವಳಿಕೆ ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು

ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ, ದೈಹಿಕ ನೋವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ತಿಳಿದು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಸನಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಆಗುವ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರಿತಿದ್ದರೂ, ಅವರು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿಯೋ ಕುತೂಹಲಕ್ಕಾಗಿಯೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿಯೋ ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಆರಂಭವೇ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ ಬಳಕೆಯಂತಾಗಿ, ನಂತರ ಕಡುಬಯಕೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಡುಬಯಕೆಯೇ ಅವರನ್ನು ವ್ಯಸನಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳ ವ್ಯಸನವು ಪ್ರಚೋದನಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್, ಡೊಪಮಿನ್, ಎಂಡೋರಫಿನ್, ಆಕ್ಟಿಟೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಅದೇ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಇದು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ.

ವರ್ತನೆ ವ್ಯಸನ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿ

ವರ್ತನೆಯ ವ್ಯಸನ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ನಡುವೆ ಗಾಢವಾದ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಗಮನದ ಕೊರತೆ (ಹೈಪರ್ ಆಕ್ಟಿವಿಟಿ ಡಿಸಾರ್ಡರ್), ವಿರೋಧಾತ್ಮಕ ವರ್ತನೆ, ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ನಡವಳಿಕೆ, ಪೈರೋಮೇನಿಯಾ, ಕ್ಲೈಪೋಮೇನಿಯಾ - ಇಂತಹ ಬಾಹ್ಯೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ಮನೋಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವರ್ತನೆಗಳ ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಆಂತರಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಮನೋಪ್ರವೃತ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು ತಮಗೆ ಕಾಡುವ