

ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಒಂಟಿತನವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗೋಪಾಯವಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಿಜ್-ವಾಚಿಂಗ್‌ನ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ, ಮಧುಮೇಹ, ಕತ್ತುನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ದೃಷ್ಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗಬಹುದು.

ಅತಿಯಾದ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ವೀಕ್ಷಣೆಯಂತಹ 'ಆಹ್ಲಾದಗೊಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆ'ಯು ಡೊಪಮಿನ್ ಎನ್ನುವ ಆನಂದದಾಯಕ ರಾಸಾಯನಿಕವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಬರುವ ಸಂಕೇತಗಳು ಅತಿಯಾದ ವೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಿಜ್ ವಾಚಿಂಗ್ ನಮ್ಮ ನಿರ್ದಯ ಮೇಲೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ರಾತ್ರಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದೇಹವು 'ಮೆಲಟೋನಿನ್' ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಎಚ್ಚರ, ನಿರ್ದಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇದು. ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಬೆಳಕು ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಬಿಡುಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಿ, ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ತಪ್ಪಿತಸ್ತ ಮನೋಭಾವನೆ, ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಅಸಮಾಧಾನ ಹಾಗೂ ಒಂಟಿತನದ ಮನೋಭಾವದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೂ ಬಿಜ್ ವಾಚಿಂಗ್ ಒಡ್ಡುತ್ತದೆ.

ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಗೈರುಹಾಜರಾಗುವುದು (ಆಬ್ಸೆನ್ಸ್), ಹಾಜರಾದರೂ ಕಳಪೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕೆಲಸ (ಪ್ರೆಸೆನ್ಸ್) ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಬಿಜ್-ವಾಚಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಣಾಮ. ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜತೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನೂ ಇದು ಮೂಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

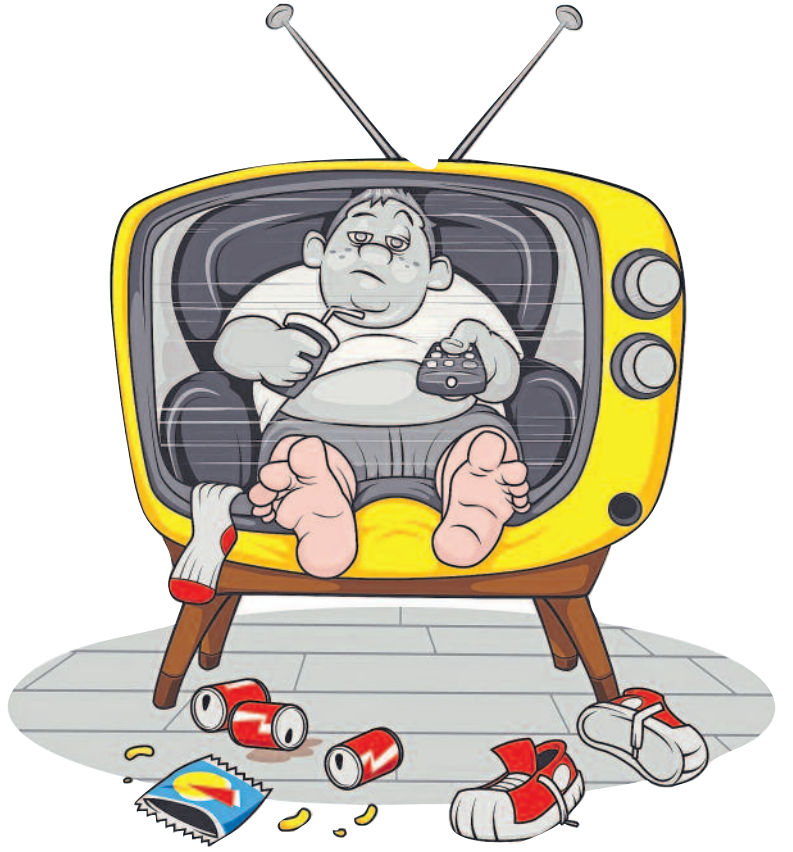
ಶಿಸ್ತು, ನಂಬಿಕೆ, ಸಹಾನುಭೂತಿ, ಭರವಸೆ ಮುಂತಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೂ ಬಿಜ್-ವಾಚಿಂಗ್ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಿಜ್ ವಾಚಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆ-ಬೆನ್ನು ನೋವು ಬಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೇನೋ ಔಷಧ ಸಿಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆ ಮಾನಸಿಕವಾದ್ದರಿಂದ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಯೋಗ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಸತನ್ನೇನಾದರೂ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಆಚೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಲೇಖಕಿ ದಾವಣಗೆರೆಯ 'ಎಸ್. ಎಸ್.

ಆಸ್ತತ್ಯ'ಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞೆ.

ವೈದ್ಯಕ ಸಂಪರ್ಕ: 94486 70982.



ಅದು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಸಮರ್ಪಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದರಷ್ಟೇ ನಿರ್ದಯ ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣು ನೆಟ್ಟು ಸರಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಅದರ ಉತ್ತಮ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬ್ಲೂ ಲೈಟ್‌ಗಳು ಸರ್ಕಾಡಿಯನ್ ತಾಳಗಂಟಿಯನ್ನೇ ಏರುಪೇರು ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ರಾತ್ರಿ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸರಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾ ಕೂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಉಳಿದ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಲಸೀತನ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟೋ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರು ವಾರಾಂತ್ಯದ ರಾತ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಬಿಜ್ ವಾಚಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಳೆದು, ಸೋಮವಾರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಆಸಕ್ತಿಯೇನಿಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ನಿಗಾ ಮಾಡಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾಡಲಾಗದು'.

ಬಿಜ್ ವಾಚಿಂಗ್ ಹಾಗೂ ಬಿಜ್ ಈಟಿಂಗ್ ಎರಡಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು ಅಮೆರಿಕದ ವೈದ್ಯರಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಯೂರೋಪಿಯನ್ ವೈದ್ಯರೂ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನೂ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತಾ ಮೈಮರೆತಾಗ ಎಷ್ಟು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಅಳತೆಗೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳೆಲ್ಲ ಬಿಜ್ ತಿಂದು ಕುಳಿತರೆ, ಆಮೇಲೆ ಊಟದ ಮೇನ್-ಕೋರ್ಸ್ ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಡಿಸಿತು? ಇದನ್ನು ಸೋಫಿಯಾ ಟಾಲಿವರ್ 'ಮೈಂಡ್‌ಲೆಸ್ ಸ್ನಾಕಿಂಗ್' (ವಿವೇಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕುರುಕುಲನ್ನು ಮೆಲ್ಲುವುದು) ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಒಹಿಯೊ ಸ್ಟೇಟ್

ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ವೆಕ್ಸರ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಫಿಯಾ ಟಾಲಿವರ್ ವೈದ್ಯೆ. ಹೈಡ್ರೋಗ, ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಒಂದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪರದೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದು ಕಾರಣವಾದೀತು ಎಂದೂ ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿದ ತರಕಾರಿ, ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು 'ಬಿಜ್ ವಾಚಿಂಗ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದೂ ಅವರು ವ್ಯಂಗ್ಯ ಬರೆಸಿದ ಧಾಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಿವಿಮಾತನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಥದೊಂದು ಹೊಸ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ದಿವ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. 'ಬೇರೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಮೂಲಕ' ಎಂಬ ಸರಳವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನೇನೋ ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ದಾಸರಾದವರಿಗೆ ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೈಕಡಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿಜ್ ವಾಚಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು, ಆ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕಷ್ಟೆ.

'ನಿರ್ದಯೇ ನಮ್ಮ ಸ್ಪರ್ಧಿ' ಎಂದು ನೆಟ್‌ಫ್ಲಿಕ್ಸ್ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಹೇಳಿತ್ತು. ನಾಗರಿಕರ ನಿರ್ದಯೆಗೆ ಬಾಯಿ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ, 'ನೆಟ್‌ಫ್ಲಿಕ್ಸ್ ನಮ್ಮ ಶತ್ರು' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದವೋ ಏನೋ?

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ-ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in