



ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಾವು ದಿನದ ಯಾವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನೋಡುತ್ತೇವೆ, ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ನೋಡುವ ವಿಷಯಗಳಾವುವು, ಯಾವುದನ್ನು ನೋಡದೆ ಹಾಗೆ ಸ್ಕ್ರಾಲ್ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಅವು ನಮಗಿಂತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಗೆಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ನೋವು, ನಲಿವು, ಇಷ್ಟ, ಕಷ್ಟ, ಕೋಪ, ಹಠಾಶೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಲ್ಲರಿದವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದೊಡ್ಡಿ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಆದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಈ ಗೀಳಿನಲ್ಲಿ ಮುಳಗಿದ್ದಷ್ಟೂ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ದುಡ್ಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಾಹೀರಾತು, ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಾಭ ದೈತ್ಯ ಕಂಪನಿಗಳು ದುಡ್ಡಿನ ರಾಶಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ, ಬಡಪಾಯಿಗಳಾದ ನಾವು ವ್ಯಸನದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ನೆಮ್ಮದಿ, ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕಣ್ ಕಣ್ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

ಗೀಳಿನಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅನೇಕ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊತ್ತು ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಅನೇಕ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದುವ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲಗೊಂಡು ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬಿಳುವುದು, ದೊಡ್ಡವರು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸದೆ ಅಥವಾ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಮತ್ತು

ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು. ಈ ಗೀಳು ನಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಏರಿಳಿತಗಳು ಅಥವಾ ಭಾವನೆಗಳ ಹಠಾಶೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳಂತಹ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬರುತ್ತಾ ಅವು ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಮನೆಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸರೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಇವುಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಭಾವನೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು.

ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೇಗೆ?

ಇದೇ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಇವುಗಳು ಇಂದು ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅಭಿಭಾಷ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿರುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇನೆಂದು ಹಟ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಿಯತಮೆಯೋ ಇಲ್ಲ ಪ್ರಿಯತಮನೋ ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದಾರು! ದಿನಂಪ್ರತಿ ಅವುಗಳೊಡನಿದ್ದರೂ ಲಕ್ಷ್ಯಣ ರೇಖೆಯನ್ನೆಳೆದಂತೆ ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೆಂತು. ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್‌ಗಳು ಬಂದರೂ ಕಣ್ಣುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತಿರುವುದೆಂತು. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಯೂಟ್ಯೂಬ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಂ ರೀಲ್ಸ್‌ಗಳೇ ಕಣ್ಣಿಂದ ಕುಣಿದಾಡಿದರೂ ನೋಡೆನೆಂದು ಕಣ್ಣುಚ್ಚುವುದೆಂತು. ಇದು ಸವಾಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಯೇ.

ಅಳುವ ಮಗುವನ್ನು ಸುಮ್ಮನಾಗಿರಿಸಲು ಅವುಗಳ ಕೈಗೆ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ನೀಡಿ ನಂತರ ದೊಡ್ಡವರಾದ

ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಓದುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ಅವರನ್ನು ಬೈದರೆ ಹೇಗೆ? ತಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ಚಾಕಚಕ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಬಂಧುಬಳಗದಲ್ಲಿ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡುವ ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯಂದಿರು ಅದೇ ಮಕ್ಕಳು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸುವುದು ಏಕೆ? ಏಕೆಂದರೆ ಈ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಗಳು, ಗ್ಯಾಜೆಟ್‌ಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಂದವು, ಅವುಗಳ ಮೋಡಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಾವೇ ಮೊದಲು ಒಳಗಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಾವೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಸೆಲ್ ಫೋನ್ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಪ್ಪೆಂದು ಹೇಗೆ ಹೇಳುವುದು? ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಗ್ಗಂಟಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡದಂತಿರುವುದು ಹೇಗೆ? ತಜ್ಞರು ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ? ವಿಷಯ ತಜ್ಞರು ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡಿಕ್ಶನ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಐದು ಬಗೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ,

1. ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ವಿಧಾನ (ಮೆದುಳು)
2. ನಡವಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಧಾನ (ವರ್ತನೆ)
3. ಪರಿಸರ ವಿನಾಸ ತಂತ್ರಗಳ ವಿಧಾನ (ಪರಿಸರ)
4. ಅರಿವಿನ ಅಥವಾ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಧಾನ (ಮನೋಭಾವ)
5. ರಚನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಧಾನ (ವ್ಯವಸ್ಥೆ)

ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ವಿಧಾನ

ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡಿಕ್ಶನ್ ಜಾಸ್ತಿಯಾದಾಗ ಮೆದುಳು ಡೊಪಮಿನ್ ಎಂಬ