



ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಣವಾದಾಗ ಪ್ರಕರಣ ಮನೆಯವರಿಗೂ ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕಾಡಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಡೇಟಿಂಗ್ ಆ್ಯಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಟ್ಟಿಯಾದ ಪುರುಷರಿಗೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಹಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಕಥೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ.

### ಸಾವಿನ ಆಟ!

ಗೆಮಿಂಗ್, ಗ್ಯಾಂಜಿಂಗ್ - ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನದ ಮತ್ತೊಂದು ಪರಿ. 2022ರ ಜೂನ್ 9ರಂದು, ಅಖಿನ್‌ನಲ್ಲಿ 16 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗ ತನ್ನ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗೇಮ್‌ಗೆ ಅದೆಷ್ಟು ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದ ಎಂದರೆ, ತಾಯಿ ಮಗನನ್ನು ಆಡಬೇಡ ಎಂದು ತಡೆದದ್ದಕ್ಕೆ ಕೋಪಾವೇಶದಿಂದ ಅಮ್ಮನನ್ನು ಕೊಂದಿದ್ದ. ಅಲ್ಲದೇ ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದು ಎಂದು ನಾವೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, 31 ಜೂನ್ 2022ರಂದು ಕೊಡಗು ಜಿಲ್ಲೆಯ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ 13 ವರ್ಷದ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳೊಬ್ಬಳು ಇದೇ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗೇಮ್‌ಗೆ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದಳು. ಆಕೆಯ ಅಮ್ಮ ಆಕೆ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಗೇಮ್‌ಗಳನ್ನು ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಿದಾಗ, ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರಿ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸತ್ತಳು. ಇಂ ದು ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ ಬರೀ ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಶ್ರೀಮಂತರ ಚಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಷ, ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನೂ ತಲುಪಿದೆ.

ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ 'ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ' ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದು ದಶಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಕಿಶೋರ ಪ್ರಾಯದವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಶೇ. 150ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ ಪ್ರೊ. ಜಾನಥನ್ ಹೈಟ್ ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕರಣಗಳಂತೂ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ಪರಿಷ್ಕಿತಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೂ ಇಲ್ಲ. 'ಸೋಷಿಯಲ್ ಡೈಲಮಾ' ಎಂಬ ವರದಿ-ಚಿತ್ರ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದೆ. ಹಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿ ಸಲೆಂದೇ ಡಿಸೈನ್ ಮಾಡಿರುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಲೈಕ್'ಗಳಿಗಾಗಿ ಸತ್ತವರಿದ್ದಾರೆ. 'ಡೈಯಿಂಗ್ ಫಾರ್ ಲೈಕ್ಸ್' ಎಂದರೆ ಅದು ಉಪಮೆಯಲ್ಲ, ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಬಿಟ್ಟವರಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಲ್ಲುವ, ಇಲ್ಲ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ದೂಡುವ ಈ ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನವಾದರೂ ಏನು?

### 'ಅಡಿಕ್ಟ್' ಎಂದರೇನು?

'ವ್ಯಸನ' ಎನ್ನುವುದು, ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ, ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಲಾಭವಿಲ್ಲದ ಸುಖವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹೊರಟ 'ಸುಖ ಪಡುವ ಚಟ'. ಏನೇ ಆದರೂ, ಎಂತಹುದೇ ಬೆಲೆ ತೆರಬೇಕಾದರೂ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವ ವಸ್ತು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬೇಕೆನ್ನುವ ಚಪಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದ ದೌರ್ಬಲ್ಯದ ವರ್ತನೆ. ಅದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅರಿವಿದೆ, ಅಪಾಯದ ಗಂಟೆ ಬಾರಿಸುತ್ತದೆ, ಪಾಪ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇವು ಯಾವುದರ ಪರಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲದೆ ಸುಖದ ಬೆನ್ನು ಬಿದ್ದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವರ್ತನೆ.

ಇಂದು ನಾವು ಭೋಗದ ಯುಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ, ವಿಷಯ ಲೋಲುಪತೆಯ ಜಗದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ. ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕ 'ಡೊಪಮಿನ್ ನೇಶನ್'ನ ಲೇಖಕಿ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ ಡಾ. ಆನ್ಸೂ ಲೆಮ್ಮಿ ಅವರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ನಾವೆಂದು 'ಏಕೆ ಆಫ್ ಇಂಡಲ್ಜೆನ್ಸ್'ನಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ.

ಇಂಟರ್ನೆಟ್, ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ, ಗೇಮಿಂಗ್, ಗ್ಯಾಂಜಿಂಗ್ ಇವೆಲ್ಲವೂ 'ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಅಡಿಕ್ಟ್' ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ದೇಹದೊಳಗೆ ಯಾವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಹಾಕದಿದ್ದರೂ, ವರ್ತನೆಯೇ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಅಡಿಕ್ಟ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಅಡಿಕ್ಟ್, ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಅಡಿಕ್ಟ್, ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅಡಿಕ್ಟ್ - ಹೀಗೆ ನಾನಾ ಪದಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ನಾನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡಿಕ್ಟ್' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೇನೆ.

ಕುಡಿತವಾಗಲಿ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಲಿ, ಪೋರ್ನೋ ಆಗಲಿ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಿಂದ, ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಬಲು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅದು ವ್ಯಸನವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂಬಂತೆ 'ಸ್ವಯಂಚಾಲಿತ' ವರ್ತನೆಯಾಗಿದೆ. ವ್ಯಸನಿಗಳಾದಾಗ ನಾವೇಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಆ ವ್ಯಸನದ ವಸ್ತುವಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸುಖದ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಅದು ಕ್ಷಣಿಕ ಸುಖ; ನಂತರ ಅಗಾಧ ನೋವು, ಖಿನ್ನತೆ, ಪಾಪಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೆ ಆ ಸುಖ ಬೇಕೆಂಬ ವಿಪರೀತದ ಬಯಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಅಪಾಯದ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವರ್ತನೆಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಸುಖದ ಅನುಭವ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ?

### 'ಡೊಪಮಿನ್' ಕಿಕ್ ಕೊಡುವ ಬಗೆ

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ನೂರು ಕೋಟಿ ನರಕೋಶಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಾದದ್ದು, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂದೇಶವಾಹಕ 'ಡೊಪಮಿನ್'. ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ನರಕೋಶಗಳು ಸಂದೇಶವನ್ನು, ಸಂಕೇತವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಲು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಇದು. ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಡೊಪಮಿನ್ ಅನ್ನು 'ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್ಮಿಟರ್' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡೊಪಮಿನ್ ಅನ್ನು 'ಫೀಲ್ ಗುಡ್' ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಇದು ಸುಖದ ಅನುಭವಕ್ಕಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ, ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವ ಹಾರ್ಮೋನ್. ಮಾನವ ವಿಕಾಸದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ, ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು, ಸ್ಪರ್ಧಿಸುವುದು, ಬದುಕುಳಿಯುವುದು, ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದು - ಇವೆಲ್ಲ ಜೀವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಅವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ 'ರಿವಾರ್ಡ್' ನೀಡುವಂತೆ

ಕುಡಿತವಾಗಲಿ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಲಿ, ಪೋರ್ನೋ ಆಗಲಿ, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಯಿಂದ, ನಮ್ಮ ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ಅವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅಂತಹ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಬಲು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅದು ವ್ಯಸನವಾಗುತ್ತದೆ.