

ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿತು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಗುಹೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಆದಿಮಾನವ, ಗುಹೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹೊರಟಾಗ, ಹಣ್ಣುಹಂಪಲನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತಿಂದನಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಹಣ್ಣು ತಿಂದಾಗ ಅವನ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಮೊತ್ತದ 'ಡೊಪಮಿನ್' ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗಿ ಸುಖದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಗತ್ಯವಿತ್ತು. ಹಾಗೆಂದೇ 'ಸೆಕ್ಸ್' ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ, ಡೊಪಮಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಸುಖದ ಅನುಭವ. ಅಂದರೆ ಡೊಪಮಿನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯವೊಂದಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಬಹುಮಾನ'ವಾಗಿತ್ತು. ಮನುಷ್ಯರಾದ ನಾವು 'ಡೊಪಮಿನ್' ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು, ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಹೋಗುವಂತೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದೆ.

'ತಿನ್ನುವ' ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸೋಣ. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದುದು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪದಿಂದ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರಕೃತಿದ್ರವ್ಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಈಗಲೂ ಸಾಕು. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಹಜ ಸಕ್ಕರೆ, ಇತರ ವಿಟಮಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಅಂಶಗಳೊಡನೆ ಕೂಡಿದೆ. ಅವನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಸುಖದ ಸಣ್ಣ ಅನುಭವ. ಕಾರಣ ಸಣ್ಣ ಮೊತ್ತದ ಡೊಪಮಿನ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಲೂ ನಮಗೆ ಹಣ್ಣು ತಿಂದಾಗ ಅಂತಹ ಅನುಭವ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿ ನಮಗೆ ಚಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಅಭ್ಯಾಸ ಆಗಬಲ್ಲವು. ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

ಮನುಷ್ಯ ವಿಕಾಸವಾದಂತೆ, ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನದುರು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ತಿಂಡಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದವು. ನಾವು ಅಂಗಡಿಯಿಂದ ಕೊಂಡು ತಂದು ತಿನ್ನುವ ಚಾಕೋಲೆಟ್, ಕೇಕ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೊತ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಇದೆ; ಅದರಲ್ಲೂ ಪ್ರಾಸ್ಟ್ಡ್ ಸಕ್ಕರೆ, 'ಬಿಳಿ ವಿಷ' ಎನ್ನುವ ವೈಟ್ ಶುಗರ್. ಈಗ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ 'ಡೊಪಮಿನ್' ರಿಲೀಸ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಂದೇ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬೇಕು, ಇನ್ನಷ್ಟು ಬೇಕು ಎಂಬ 'ಕ್ರೇವಿಂಗ್' ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಡುಬಯಕೆಯೇ ಚಟಕ್ಕೆ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಡಕ್ಟ್‌ಗೆ ಗ್ರಾಹಕರು 'ಅಡಿಕ್ಟ್' ಆಗಲೆಂದೇ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕಂಪನಿಗಳಿವೆ. ಆಹಾರದ ವ್ಯಸನದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಚರ್ಚಿಸೋಣ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಕೂಡ ವ್ಯಸನವಾಗಬಲ್ಲದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ, ಹೆಚ್ಚು ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ 'ಡೊಪಮಿನ್' ಎಂದು

ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆಯೋಣ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿದಾಗ, ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋದಾಗ, ಅಗಾಧ ಮೊತ್ತದ ಡೊಪಮಿನ್ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಸನಿಯಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಹಣ, ಮಾನ, ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿ

ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗೆ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆದಾಗ, ನಾವು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳಾದದ್ದು ನಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ, ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ನಮ್ಮ ಮಾನ, ಹಣ ಹರಾಜಾಗಬಲ್ಲದು. ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಗಳು, ಪ್ರಾಣವೂ ಹೋಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯದಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿವೆ.

ಅಂದಹಾಗೆ, 'ಡೊಪಮಿನ್' ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದದ್ದು. ಡೊಪಮಿನ್ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾದ ಮೊತ್ತದ ಡೊಪಮಿನ್ ಆಗಿರಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸರಿಯಾದ ಮೊತ್ತದ ಡೊಪಮಿನ್ ಇದ್ದಾಗ, ಸಂತಸದಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ, ಉತ್ತಾಹದಿಂದ ನಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಣ್ಣು ತಿಂದಾಗ, ಆಟ ಆಡಿದಾಗ, ಯಾವುದೋ ಹವ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ, ಯಾರಿಗೋ ಸಹಾಯಮಾಡಿದಾಗ, ಹವಾಸೇವನೆಗೆ ಹೋದಾಗ - ಹೀಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ ಸರಿಯಾದ ಮೊತ್ತದ ಡೊಪಮಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ನಮಗೆ ಉಲ್ಲಾಸದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮೊತ್ತದಲ್ಲಿ ಡೊಪಮಿನ್ ಇದ್ದಾಗ, ವಿಪರೀತ 'ಎನರ್ಜಿ' ಇದೆ ಅನಿಸಬಹುದು; ಆದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮ ಚಟದ ಪೂರೈಕೆಗೆ ತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹೈ ಡೊಪಮಿನ್ ಇದ್ದಾಗ, ನಿರ್ದೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾರದು. 'ಇಂಪಲ್ಸಿವ್ ಬಿಹೇವಿಯರ್' ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸೋಲುತ್ಪೇವೆ. ದುಡುಕು ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾಯದ ಪರಿವೆ ಇಲ್ಲದೆ ನುಗ್ಗುತ್ತೇವೆ. ಸುಲಭಕ್ಕೆ ಸಿಡಿಮಿಡಿಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಮನೆಯವರ ಮೇಲೆ, ಇತರರ ಮೇಲೆ ಏರಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿಗಳಾಗಬಲ್ಲೆವು. ಹಿಂಸೆಗೂ ಇಳಿಯಬಲ್ಲೆವು. ಅತ್ಯಧಿಕ ಮೊತ್ತದ ಡೊಪಮಿನ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಅಪಾಯ ಎಂದರೆ 'ಅಡಿಕ್ಷನ್'. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ವ್ಯಸನಿಗಳು ದುಡುಕು ವರ್ತನೆಗೆ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಸನ ತನಗೆ ತಾನೇ ಶತ್ರುವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೂ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಡೊಪಮಿನ್ ಬಿಡುಗಡೆ, ಸುಖದ ಅನುಭವ ನೀಡಿ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೇನೋ ಅರ್ಥವಾಯಿತು; ಆದರೆ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಅಸಭ್ಯ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಅವರ ಮೆದುಳಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.



'ವ್ಯಸನ'ದಲ್ಲಿ ವಿವೇಚನೆ ಏಕೆ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ?

ಮೊದಲಿಗೆ ನಮಗೆ ಸುಪರಿಚಿತವಿರುವ ಕುಡಿತದ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ, ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾದ ಘಟನೆ ಇದು. ನವೆಂಬರ್ 26, 2022ರಂದು ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನಿಂದ ದಿಲ್ಲಿಗೆ ಬರುತ್ತಿರುವ 'ಏರ್ ಇಂಡಿಯಾ' ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಯಾಣಿಕನೊಬ್ಬ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಡಿದು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿದ್ದು ವರದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಆತನನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಸಿದ್ದೂ ಆಯಿತು. ಓರ್ವ ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿರುವಾತ ಕುಡಿಯದೆ ಇರುವಾಗ ಅಷ್ಟು ಸಭ್ಯನಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿಗೆ ಕುಡಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳು ನಮಗೆ ವ್ಯಸನಿಯ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಜೀವಂತ ಮೆದುಳಿನ ಒಳಗಿಣುಕುವ ಸಾಧನ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸತ್ತವರ ಮೆದುಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ, ಆ ಪರಿಶೋಧಕರನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿ, ಆಗಿರುವ ಹಾನಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬಹುದಿತ್ತೇ ಹೊರತು, ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 1990ರ ದಶಕದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ರಂಗದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ