



ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಮೆದುಳಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿ **ನಿಶಾ ಶಾಸ್ತ್ರಿ**, ಅವರು ಈ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ರಿಸರ್ಚ್ ಪೇಪರ್ಸ್ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವುಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಅದು 'ಯುರೇಕಾ ಕ್ಷಣ'ವಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಹುಡುಕಿ ಹೊರಟಂತೆ, ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಯಿತು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಡಾ. ಡೆನಿಜ್ ಸೆಮಿಲಾಗ್ಲೋ ಅವರ 'ಕಾಂಬಾಟಿಂಗ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್: ಕರೆಂಟ್ ಅಪ್ರೋಚಸ್ ಅಂಡ್ ಫ್ಯೂಚರ್ ಡೈರೆಕ್ಷನ್', 13 ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಪೇಪರ್ 'ಮೈಕ್ರೋಸ್ಟ್ರಕ್ಚರ್ ಅಬ್‌ನಾರ್ಮಾಲಿಟೀಸ್ ಇನ್ ಅಡೋಲೆಸೆಂಟ್ಸ್ ವಿತ್ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್', 'ಸ್ಟ್ರಕ್ಚರಲ್ ಬ್ರೇನ್ ಇಮೇಜಿಂಗ್ ಅಂಡ್ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್'ನಂತಹ ಕೆಲವು ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಆಗುವ ಹಾನಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ದಿಕ್ಕೂಚಿಯಾದವು.

ಈ ಎಲ್ಲ ಮುಂಚೂಣಿಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳು ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದು, 'ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ'. ಮೆದುಳಿನ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಬಗೆಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಫಿಸಿಕಲಿ, ಸ್ಟ್ರಕ್ಚರಲಿ,



ವಿಜ್ಞಾನಿ ನಿಶಾ ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಫಂಕ್ಷನಲಿ ಚೇಂಜಸ್ ದಿ ಬ್ರೇನ್' ಎಂದು ಓದಿ ಆಘಾತವಾಯಿತು. ಮತ್ತೊಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ಎಂ.ಆರ್.ಐ. ಸ್ಕ್ಯಾನ್, ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನದ ವರ್ತನೆ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಿರುವುದು, ಮೆದುಳಿನ 'ಗ್ರೇ ಮ್ಯಾಟರ್' ಮತ್ತು 'ವೈಟ್ ಮ್ಯಾಟರ್' ಮೇಲೆ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿತು.

### ಮೆದುಳಿನೊಳಗೊಂದು ನೋಟ

ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮೆದುಳು ಸತತವಾಗಿ ವಿಕಾಸಗೊಂಡಿದೆ ಮತ್ತು ಒಳ-ಹೊರಗಿನ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಪಡೆದಿದೆ.

ಸಾಧಾರಣ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ 'ನಿಯೋಕಾರ್‌ಟೆಕ್ಸ್' ಎಂಬ ಭಾಗ ಸಮಯ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನೋಡಿ, ಒಂದು ರೀತಿಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮಾಪನ ಮಾಡಿ ಸರಿಯಾದ ವಿವೇಕಯುತವಾದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇದ್ದಾಗ, ಮೆದುಳಿನ ಈ ಕ್ಷಮತೆ ನಶಿಸುತ್ತದೆ, ಮೆದುಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರದು. ಹಾಗೆಂದೇ ಗಂಭೀರವಾದ, ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಷೋಭೆಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಇಂತಹುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಇದರ ಅಪಾಯವನ್ನು ಊಹಿಸಿ!

ಡಿಜಿಟಲ್ ವ್ಯಸನ ಕೇವಲ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಅಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಮೆದುಳನ್ನು ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಹಾನಿಮಾಡಬಲ್ಲವು. 'ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು' ಬೇರೆಬೇರೆಯಲ್ಲ ಎಂದು ನನಗೆ ಅರಿವಾದದ್ದು ನಿಮ್ಮಾನ್ಸನ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿಯವರೊಡನೆ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ. 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ' (ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ) ನಿರ್ದೇಶಕರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಪ್ರತಿಮಾ ಮೂರ್ತಿ, 'ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ'ಯಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾದವರು, 300ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವವರು. ಮನಸ್ಸು ದೇಹದ ಮೇಲೆ