

ಏನಿದು ಡೂಮ್ ಸ್ಮೋಲಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್?

ಈಗೀಗ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಗೀಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಸದಾಕಾಲ ಫೋನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರಂತೂ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಸ್ಮೋಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಅದೆಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೋ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ದುಷ್ಟರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡೂಮ್ ಸ್ಮೋಲಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್:

■ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಪರಿಚಿತರಾದ ತಾರಾ ಪಿಯುಸಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ತಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. 'ಡಾಕ್ಟರ್, ನೋಡಿ ಇವಳು ಹೇಗೆ ದಪ್ಪಗಾಗಿದ್ದಾಳೆ ಅಂತ. ಇವಳಿಗೆ ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಗೀಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ಮಲಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನೇ ನೋಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂಟಿ ಮತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತಾಳೆ. ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ನನಗಂತೂ ಏನು ಮಾಡಲೂ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಡಿ ಡಾಕ್ಟರ್' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡರು.

ಡಿಗ್ರಿ ಪ್ರಥಮ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ವಿನಯ್ ತನ್ನ ತಾತನವರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಬಂದ. 'ಡಾಕ್ಟರ್, ಇವರು ನಮ್ಮ ತಾತ ಜಯರಾಮ್. ಇವರಿಗೆ 75 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ತುಂಬಾ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ರಾತ್ರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ನಾವು ಇವರಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಇವರು ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎರಡು ಗಂಟೆಯಾದರೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಶುಗರ್ ಲೆವೆಲ್ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿದೆ. ಕಂಟ್ರೋಲಿಗೆ ಬರ್ತಾ ಇಲ್ಲ. ಜೊತೆಗೆ ಸದಾ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ರೇಗಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆ ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತೆ ನೋಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿರುವ ಇಬ್ಬರು ಹುಡುಗಿಯರು ಬಂದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು 'ಡಾಕ್ಟರ್, ಇವಳು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ