

ನನ್ನ ರೂಮ್‌ಮೇಟ್. ಇವಳಿಗೆ ಸದಾ ಕಾಲ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಹುಚ್ಚು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತೆಗೆದಿದ್ದಾಳೆ. ಅವರಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಇವಳನ್ನು ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೂಪಾಯಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಲೆಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಟೆಲ್ಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದರ ಇವಳು ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ನೋವು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕತ್ತು ನೋವೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೆರಳುಗಳ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾಕೆ ಇವಳಿಗೆ ಹೀಗಾಗಿದೆ? ಇದಕ್ಕೆನು ಪರಿಹಾರ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಗಿಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಮೊದಲೆಲ್ಲಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಕೇವಲ ಮಾತುಕತೆಗೆ ಮೀಸಲಾಗಿತ್ತು. ಈಗಂತೂ ಹಿರಿಕಿರಿಯರೆನ್ನದೇ ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ, ಸುದ್ದಿ, ಸಂಗೀತ, ಸಿನಿಮಾ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿಗೆ ಸದಾಕಾಲ ಅಂಟಿಕೊಂಡವರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಹದಿಹರೆಯದವರಂತೂ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಸ್ಕ್ರೋಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಅದಷ್ಟು ಸಮಯ ಸ್ಕ್ರೋಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡೂಮ್ ಸ್ಕ್ರೋಲಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್.

ಡೂಮ್ ಸ್ಕ್ರೋಲಿಂಗ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂದರೆ



ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸುದ್ದಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಅಥವಾ ದುಃಖಕರ ವಿಷಯವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಸಮಯದ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ಕ್ರೋಲ್ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ. ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಡೂಮ್ ಸ್ಕ್ರೋಲಿಂಗ್ ಎನ್ನುವುದು ಸುದ್ದಿ (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ) ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಕಡ್ಡಾಯ ಮತ್ತು ಅನುತ್ತರದ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಇದು ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಭಯದಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಸ್ಕ್ರೋಲ್ ಮಾಡುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಚಕ್ರವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಆಸಕ್ತಿಕರ ವಿಷಯವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು ಮತ್ತೆ ಅದೇ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳು ಬಳಕೆದಾರರ

ಗಮನಸೆಳೆಯುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಗಾರಿದಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತವೆ. ಈ ಅಲ್ಗಾರಿದಮ್‌ಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಈ ಗೀಳಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನೇ ನೋಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತ ನಡವಳಿಕೆಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿ ಮೆದುಳಿನ ಒಳಗಿನ ಸಂಪರ್ಕಗಳ (ವೈರಿಂಗ್) ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಸುದ್ದಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಬ್ರೌಸ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ; ನಿದ್ರೆ ಮಾಡದೇ ಈ ಗೀಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಈ ಗಿಳು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವುದು; ಏನನ್ನಾದರೂ ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಚ್ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?

ಡೂಮ್ ಸ್ಕ್ರೋಲಿಂಗಿನಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅನೇಕ. ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಗಮನ ನೀಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವಿಷಯದ ಅಥವಾ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಬೇರೆಯವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೂ ಈ ಗೀಳಿಗೆ ಬಿದ್ದವರು ಗಮನ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಋಣಾತ್ಮಕ (ನೆಗೆಟಿವ್) ವಿಷಯಗಳ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೋಡಿದಾಗ ನಿರಾಶಾವಾದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜನರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆದುಹೋಗಬಹುದು. ಸದಾ ಒಂದೇ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಹಿಡಿದು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಭುಜದ ನೋವು, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವಂತಹ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ಪುರುಷರು ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಈ ಗೀಳಿನಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಗಿಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಓದುವ ಅಥವಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಜನರು ಡೂಮ್ ಸ್ಕ್ರೋಲ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಒಂದು ದುರಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದು ತಿಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ಜನರ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನಲ್ಲ. ತಾಳ್ಮೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮನೋನಿಗ್ರಹ ಬೇಕಷ್ಟೆ. ■

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು

- ಮೊದಲಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಸುದ್ದಿ, ವಿಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಸಮಯವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ/ಸುದ್ದಿ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲು ಟೈಮರುಗಳು/ಟ್ರಾಕರ್ ಅಥವಾ ಅಪ್ಲಿಕೇಷನ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಮಿತವಾಗಿ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ದಿನವಿಡೀ ಸುದ್ದಿ ನೋಡುವುದು, ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದೇ ಕೆಲಸ ಆಗಬಾರದು.
- ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸುದ್ದಿಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ/ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ಞಾನದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.
- ಮಲಗುವ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಬೇಡ.
- ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಷಯವನ್ನು ಸರ್ಚ್ ಅಥವಾ ಸ್ಕ್ರೋಲ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಅದು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಅರಿಯಬೇಕು.
- ಮೊಬೈಲ್ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಆಫ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್‌ಗಳು ಬಂದರೆ ಗಮನ ಅದರತ್ತಲೇ ಹರಿಯುತ್ತವೆ.
- ಸದಾ ಕಾಲ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವುದು ಅಥವಾ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಈ ಸೈಬರ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಬೇಕು.