

ಮಲಗುವ 30 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲೇ ಮೊಬೈಲ್ ಗೆ ಗುಡ್‌ನೈಟ್ ಹೇಳಿ!

ಮೊಬೈಲ್ ಎಂಬ ಮಾಯಾಂಗಳೆ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿತದಿಂದ ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪಕ್ಕಾ. ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳಿಯುವುದು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ ನಾನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತೇನೆ.

- ಮೊಬೈಲ್ ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದರ ಹೊಸ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್‌ಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತೀರಾ?
- ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವಾಗ ನೀವು ಸಮಯದ ಸಂಯಮದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೀರಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಮುಳುಗಿರುತ್ತೀರಾ?
- ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಅರಹುವ

ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ತಹತಹಿಸುತ್ತೀರಾ?

- ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?
 - ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದನಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ?
- ಈ ಮೇಲಿನ ಐದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತರ 'ಹೌದು' ಎಂದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದು, ಅದು ನಿಮಗೆ ಗೀಳಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಾಧನದ ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀವು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕಳೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಹಂತ, ಹಂತವಾಗಿ ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ



ಬಳಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದರಿಂದ ತುಸು ವಿರಾಮ ಪಡೆದು, ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಮಿಟುಕಿಸಿ. ಕತ್ತನ್ನು ಎಡಕ್ಕೂ ಬಲಕ್ಕೂ ಹಿಂದಕ್ಕೂ ಮುಂದಕ್ಕೂ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಗಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ (ಕ್ಲಾಕ್‌ವೈಸ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿ ಕ್ಲಾಕ್‌ವೈಸ್). ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮಲಗುವ 30 ನಿಮಿಷಗಳಷ್ಟು ಮುನ್ನವೇ ಮೊಬೈಲ್ ಗೆ ಗುಡ್‌ನೈಟ್ ಹೇಳಿಬಿಡಿ.

—ಡಾ. ಮನೋಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮಾ
ಸಮನ್ವಯಾಧಿಕಾರಿ ಶಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್

ಬರ್ಗರ್ ಮೆಲ್ಲುತ್ತಾ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ನಾವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನೇ ಮರೆತು ನೀಲಿ ಸ್ಕ್ರೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಯಾಗುವುದು ಈಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋಟ. ಫೋನಿನ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದ ತಾಪಮಾನದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಾರ್ಜ್ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಆಫ್ ಆದ ಮೇಲಾದರೂ ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತಾರೆ ಬಿಡು ಎಂದುಕೊಂಡರೆ ರೀಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಲು ಪವರ್ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ಗಳು ಬೇರೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟವೆಯಲ್ಲ? ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಗಳು ಜನರ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಟ್ಟವೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಪರದೆಯ ಆಚೆಗೆ ಜಗತ್ತೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವಂತೆ ಅವರೆಲ್ಲ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯ (ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್) ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞರು. ಕಳೆದ 7-8 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಂತೂ ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಧಾಳಿವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರೇ ಕೊಡುವ ಮಾಹಿತಿ. ನಮ್ಮ ಪರಿಸರದ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಹತ್ತಾರು ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದ ಗಮನವೆಲ್ಲ —ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿಯಿತ್ತು ಎನ್ನಿ— ಈಗ ಏಕತ್ರಗೊಂಡು ಸೀದಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ಗಣಿಯೊಳಗೆ ಇಳಿದುಬಿಟ್ಟಿದೆ; ಇಳಿಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಹೊರಟು ಬಂದಿಂತೆ! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯತ್ತ ಗಮನಕೊಡಲು ನಮಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಟಿ.ವಿ. ಆನ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದರತ್ತ ಲಕ್ಷ್ಯವಿಟ್ಟು ನೋಡಲು ಆಗದಷ್ಟು ನಾವಿಗ

ಅಸಹಾಯಕರು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಫೋನಿನ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ನಿಗಾ ಇಡಲೇಬೇಕಲ್ಲ! **ಶಟ್ ಸಹಾಯಹಸ್ತ** ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ತರಹೇವಾರಿ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಶಟ್' (ಸರ್ವಿಸ್ ಫಾರ್ ಹೆಲ್ಪಿ ಯೂಸ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ) ಎಂಬ ಶಾಖೆಯನ್ನೇ ತೆರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಅಡ್ವಾನ್ಸ್ ಡಿಸ್ಕಾರ್ಟರ್ (ಐಎಡಿ)

ಮತ್ತು ಸ್ಪೀನ್ ಡಿಪೆಂಡೆನ್ಸಿ ಡಿಸ್ಕಾರ್ಟರ್ (ಎಸ್‌ಡಿಡಿ) ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ 'ಶಟ್' ನೆರವಿನಹಸ್ತ ಚಾಚುತ್ತದೆ. 'ಶಟ್' ನೆರವು ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿ ಬಂದಿದ್ದ 15 ವರ್ಷದ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನ ಕಥೆ ಕೇಳಿ. ಓದಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಮುಂದಿದ್ದ ಈ ಹುಡುಗನಿಗೆ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ನ ಗೀಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತು. ನಿತ್ಯ 10-12 ಗಂಟೆ ಮೊಬೈಲ್ ಜತೆಯಲ್ಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯತೊಡಗಿದ. ಬೆಳಗಿನ 4ರ ಸುಮಾರಿಗೆ ಮಲಗಲು ಹೋಗುವುದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1ರವರೆಗೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಯಾರೊಂದಿಗೂ

