ಮೊಬೈಲ್ ಬಾಲ, ತಪ್ಪಿತಿ ತಾಳ?

ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೂ ಒತ್ತಡವೇ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಅಂತಹ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಲು ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಪ್ರಭಾವ ತಗ್ಗಿಸುವ ಸುಲಭದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ರಾತ್ರಿ 7–8 ಗಂಟೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು. ಆದರೆ, ಆಗಾಗ ಮೊಳಗುವ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್ ಸದ್ದಿಗೆ ಎದ್ದು, ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಣುಕುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸುಖದ ನಿದ್ದೆಗೆ ಭಂಗ ತರುತ್ತಿದೆ.

ಡೋಪಮೈನ್ – ನಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವಂತಹ ಒಂದು ರಸಾಯನಿಕ. ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ಅದರ ಬಿಡುಗಡೆ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸದಾ ಮೊಬೈಲ್ ಜತೆಗಿರುವುದು ಒಂದು ವ್ಯಸನವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವ ಇಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಹಲವರಿಗೆ ಈ ಸಾಧನದಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಕೂಡ ದೂರ ಇರಲು ಮನಸ್ಸು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿತ್ಯ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಸಾಂಗತ್ಯ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿತ್ಯ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್ ಸಾಂಗತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಲವು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಹೊರಹಾಕಿರುವ ಮಾಹಿತಿ. ಗೂಗಲ್ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ, ಇ–ಮೇಲ್ ಹಾಗೂ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುವಂತಹ ನ್ಯೂಸ್ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಹೋಗಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಯಾರದ್ದೋ ಸ್ಟೇಟಸ್ ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಆದಾಗಲೊಮ್ಮೆ, ಹೊಸದೊಂದು ಪೋಸ್ಟ್ ಬಂದಾಗಲೊಮ್ಮೆ, ನ್ಯೂಸ್ ಅಲರ್ಟ್‌ನ ಸದ್ದು ಮೊಳಗಿದಾಗಲೊಮ್ಮೆ... ಹೀಗೆ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅದರ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡದ ಮೂಟೆಗಳನ್ನು ಪೇರಿಸುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದು ಗೊತ್ತಾದ ಬಳಿಕವೂ ಮೊಬೈಲ್ ನಮಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಬೇಕೇಬೇಕು ಎನ್ನುವವರಿಗೆ ಏನನ್ನೋಣ?

ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ತಂತಾನೆ ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಒತ್ತಡವೂ ನೀಗಲಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅವರು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗಲಿದೆ. ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾದುದು. ತೀರಾ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂಬುವಂಥವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮಿಕ್ಕ ನೋಟಿಫಿಕೇಶನ್‌ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಟರ್ನ್ ಆಫ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮನೋರೋಗ ವೈದ್ಯರು.

ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯಾವ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ನೀವು ಉದ್ವೇಗ ಇಲ್ಲವೇ ಆತಂಕ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಆ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳನ್ನು ಡಿಲೀಟ್ ಮಾಡಿಬಿಡಿ. ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಗುರಗೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎನಿಸುವುದಾದರೆ ಅಂತಹ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ನೋಡಬೇಡಿ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವಿರಾಮ ಪಡೆಯುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ದಾರಿ. ಆಗಾಗ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮೊಬೈಲ್‌ನಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದರೆ ಕಾರ್ಟಿಸೋಲ್ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗಿ ದೇಹದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ಸಮತೋಲಿತವಾಗಲಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಊಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮೊಬೈಲ್ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದರೂ ಸಾಕು, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮರಳಿ ಪಡೆಯುವತ್ತ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದಿಟ್ಟಂತೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ಇನ್ನುಂದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿಟ್ಟು, ಈಗಾಗಲೇ ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಸರಿದಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಕರೆತರುವತ್ತ ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಇಡೋಣವೇ?