

ವ್ಯಸನ ಮುಕ್ತಿಗೆ ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್

ಇದೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭ್ರಷ್ಟಾಸುರನ ಸಂಹಾರಕ್ಕೆ ಭ್ರಷ್ಟಾಸುರನ ನೆರವನ್ನೇ ಪಡೆದಂತಹ ಸ್ವರೂಪದ್ದೇ ಕಥೆ. ನಿಯಂತ್ರಣ ಮೀರಿ ಬೆಳೆದು ಕೊನೆಗೆ ಭ್ರಷ್ಟವಾದ ಆ ಅಸುರನಂತೆಯೇ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ವ್ಯಸನವನ್ನು ತಹಬದಿಗೆ ತರಲು ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್‌ನ ನೆರವನ್ನೇ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ನಿಮಾನ್ಸ್'ನ ಶಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್.

ಮೊಬೈಲ್ ಗಿಳಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕವೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಯಿಂದ ಹೊರ ಕರೆತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಶಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಡೆಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮಾರ್ಗ ಏನೆಂದರೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್ ಒಂದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು.

ಶಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿರುವ Digital Detox ಆಪ್ ಅನ್ನು ಗೂಗಲ್ ಪ್ಲೇ ಸ್ಟೋರ್‌ನಿಂದ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ, ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆಯ ಕ್ರಮ ಹೇಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರತೀ ವಾರವೂ ಆ ಆಪ್ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ತಂತ್ರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆಪ್ ಬಳಕೆದಾರರು ತಮಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯವಸಯದಿಂದ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ನಿರಾಸೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಆಯಾಸ, ಏಕಾಂಗಿತನ, ಅತಿಯಾದ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಬಳಕೆ... ಹೀಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಆಪ್ ಬಳಕೆದಾರರ ಮುಂದೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೂ ಮುಂದಿಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ, ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ, ಸಂಬಂಧಗಳ ಮೇಲೆ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನ ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸಾರ. ಆಪ್ ನೆರವಿನಿಂದ ಹಂತ-ಹಂತವಾಗಿ ನೀವು ವ್ಯಸನಮುಕ್ತರಾದರೆ ಅಂತಹ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಶೇರ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಯ್ಕೆಯೂ ಈ ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿದೆ.

ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಈ ಆಪ್ ಬಳಸಿದ್ದ ಸುಮಾರು 240 ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಶೇ 75ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಹೊರಬಂದಿದ್ದರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಶಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ತಜ್ಞರು. ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಗಿಳು, ಮೊಬೈಲ್ ಜತೆ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನಗಳನ್ನು ಮೂರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ: ಸಣ್ಣ



ಮೊಬೈಲ್ ಗಿಳಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಅವರ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಮೂಲಕವೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸುಳಿಯಿಂದ ಹೊರ ಕರೆತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಶಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ನಡೆಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಮಾರ್ಗ ಏನೆಂದರೆ, ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್ ಒಂದನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ್ದು.



ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಸನಿಗಳು, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಮಟ್ಟ ತಲುಪಿದ ವ್ಯಸನಿಗಳು. ಮೊದಲು ಕಡಿಮೆ

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸಿ ಬಳಕೆ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿದವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ದೊಡ್ಡದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಶಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಕಲೆಹಾಕಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳು.

'ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಒಡ್ಡಿದ ಸವಾಲನ್ನು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಸೋಲಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಹಂಬಲವಾಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬೇರೆ ಆಯ್ಕೆಗಳೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಔಷಧಿಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವ ವ್ಯಸನ ಇದಲ್ಲ' ಎಂದು ಆಪ್ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿದ ಡಾ. ಮನೋಜ್‌ಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನ ಬಿಡಿಸುವಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಕ್ಕರೆ ಗೇಮಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ವ್ಯಸನದ ಮುಕ್ತಿಗೂ ಆಪ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ರಾಷ್ಟ್ರದ ರಾಜಧಾನಿ ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲೂ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಡಿ-ಅಡಿಕ್ಟ್ ಕೇಂದ್ರ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಮಾದಕವಸ್ತು, ಮದ್ಯದ ವ್ಯಸನದಂತೆಯೇ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ವ್ಯಸನವೂ ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮನವರಿಕೆ ಆಗಿದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅದರ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕರು.

ಪಾಲಕರು ಸಹ ಮೊಬೈಲ್ ಆಪ್‌ಗಳ ಗಣಿಯೊಳಗೆ ಕಳೆದುಹೋಗದೆ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಬೆರೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ವಾಟ್‌ಆಪ್, ಟ್ವಿಟರ್ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು, ಆಪ್‌ಗಳು ಹೊತ್ತು ತರುವ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು, ಆಫರ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು, ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳ ಜತೆ ವಿಡಿಯೋ ಕಾನ್ಸರೇನ್ಸ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಜತೆ ಬೆರೆಯಲು ಎಲ್ಲಿದೆ ಸಮಯ ಎಂದು ಕೌನ್ಸೆಲಿಂಗ್ ತಜ್ಞರೊಬ್ಬರು ಬಲು ವ್ಯಂಗ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತೀಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: ರಚನಾತ್ಮಕ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳಿಗೆ ಸ್ವಾಗತ. ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚುಟುಕು, ಚುರುಕಾಗಿರಲಿ. ಇ-ಮೇಲ್: feedback@sudha.co.in