

ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಷ್ಟ; ದಾರಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟ

ಕಳೆದ ದಶಕದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಈಗ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪರಿಕರವಾಗಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಅಪ್ಲಿಕೇಷನ್‌ಗಳ ಮೇಲಿನ ಅಡಿಕ್ಷನ್, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೊಸತು. ಆನ್‌ಲೈನ್ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯದಲ್ಲೂ ಈ ಕುರಿತಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಣತಿಯಿಲ್ಲ.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ' ಈ ಕುರಿತಾದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದೆ. 'ಸೈಬರ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ' ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಅಭ್ಯಾಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಸೊಸೈಟಿ ಈ ಕುರಿತಾದ ಸಂಶೋಧನಾ ವರದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಇದೇ ಸಂಸ್ಥೆಯ ದಕ್ಷಿಣ ವಲಯದವರು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಡಿಜಿಟಲೀಕರಣಗೊಂಡಿರುವ ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳತ್ತ ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮಾದರಿಗಳು ನಮಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿವೆ.



ಕೊರೊನಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ವ್ಯಸನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆತಂಕಕಾರಿ. ಉಡುಪಿಯಂತಹ 'ಟೈರ್ 3' ನಗರದಲ್ಲಿ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 10ರಿಂದ 15 ಪ್ರಕರಣಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚು ಅಧ್ಯಯನ ನಿರತರಾದರೆ, ಪ್ರಯೋಗಶೀಲರಾದರೆ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅನುಭವ.

ಮದ್ಯವ್ಯಸನವನ್ನು ನಾವು ಬಿಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೊಬೈಲ್ ಇಂದು ಅವಶ್ಯಕ ಸರಕಾಧಾರಿಂದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆಹಾರಬಾಕರ ಕೈಗೆ ತಿಂಡಿಕೊಟ್ಟು 'ತಿನ್ನಬೇಡ, ಅರ್ಧತಿನಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಹಾಗಾಗುತ್ತದೆ ಇದು. 'ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ಟೈಮಿಂಗ್' ಅನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ವೈದ್ಯರಿಗೂ ಕಷ್ಟ. ಪ್ರಯತ್ನ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಡುವುದೇ ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ತಮಿಳುನಾಡು ಸರ್ಕಾರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚಕ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಚಿಂತನ ನಡೆಸಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಮಾಡಬೇಕಿದೆ.

-ಪಿ.ವಿ. ಭಂಡಾರಿ ಮನೋವೈದ್ಯರು
ಡಾ. ಎ.ಬಿ. ಬಾಳಿಗಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಉಡುಪಿ

ರಾಜಕೀಯ ಪಕ್ಷಗಳ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ರೂಪದ ಈ ವಾರ್‌ರೂಂ ಕ್ಯಾಂಪೇನ್‌ಗಳು, ಇದರ ಹಿಂದಿನ ತಂತ್ರಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಬಳಕೆದಾರರ ನೆಮ್ಮದಿ ಕದಿಯುವ, ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ, ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಿಂತೂ ನಾವೇ ಹಲವು ಬಾರಿ ಉದಾಹರಣೆಗಳಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ.

ಎದುರಾಯಿತು ಎಂಬುದು ಆತಂಕಕಾರಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ದೇಶದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಯಾವುದೋ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಒಯ್ಯಬಹುದಾದಷ್ಟು ಶಕ್ತವಾಗಿವೆ ಎಂಬುದು ಆತಂಕಕಾರಿ. ಯುದ್ಧ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಬೀಳುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ. ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳ ಹರಡುವಿಕೆ ಬಳಕೆದಾರರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೋಭೆ ಉಂಟುಮಾಡಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅಮಾಯಕರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಎರವಾದದ್ದೂ ಇದೆ.

ಧರ್ಮ, ಜನಾಂಗ, ಜಾತಿ, ಭಾಷೆ, ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಇರುವ ಭಾರತದಂಥ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳು ದೊಡ್ಡ ಕೋಲಾಹಲ ಎಬ್ಬಿಸಿದ ಸಾಕಷ್ಟು ಉದಾಹರಣೆ ಇವೆ. ಸುಳ್ಳು

ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿ ಹಿಂಸಾಕೃತ್ಯಗಳು ನಡೆದುಹೋಗಿವೆ. ಸುದ್ದಿ ಕೊಡುವ ವೈಪ್ರೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆ ಅರಿಯುವ ಮೊದಲು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಜನರು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹಂಚುವುದು ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ದುರುದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹರಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡ ಮತ್ತು ಸಂಘಟಿತವಾಗಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡ ಗುಂಪುಗಳಿವೆ. ದ್ವೇಷ ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿ ಹರಡುವ ನಕಲಿ ಖಾತೆಗಳನ್ನು ಚುನಾವಣೆಯ ವೇಳೆ ನಿಷೇಧಿಸಿದ ವರದಿಗಳು ನೆನಪಿರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಆಗಾಗ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಮತ್ತು ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಖಾತೆಗಳನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು ಸಹ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದ ಮೂಲಕ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಹರಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹಬ್ಬಿಸಲಾಗುವ ಸುಳ್ಳುಗಳು ಡಿಜಿಟಲ್ ದ್ವೇಷವಾದ ನಂತರ ಕ್ರೌರ್ಯವಾಗಿ ತಿರುಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ರಾಜಕೀಯ ಭಿನ್ನಮತ, ರಾಜಕೀಯ ದ್ವೇಷ, ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಗುವ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳು, ನಕಲಿ ಖಾತೆಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಯಾವುದೇ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಖಾತೆಗಳ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು ಖೇದಕರ. ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಜಾಣಕುರುಡು ನಟಿಸುತ್ತಿವೆಯೋ ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಬರುವುದೂ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ.

ದಾರಿ ಯಾವುದಯ್ಯಾ...

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ನುಂಗುತ್ತಿರುವ ಸರಾಸರಿ ಸಮಯವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಭಾಗವಾಗಿರುವುದು

