



**ರಷ್ಯಾ, ಕಜಕಿಸ್ತಾನ, ಕಿರ್ಗಿಸ್ತಾನ ಮುಂತಾದ
ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲೂ ವೇಲ್
ಚಾಲೆಂಜ್ ಎದುರಿಸಲು ಹೊರಟು ಸುಮಾರು
130 ಜನರು ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.**

ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್‌ನ ವ್ಯಾಪಕತೆ

- ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಂದಲೂ ಈಗ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್‌ನ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ವರದಿಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿವೆ.
- ▶ **World of Warcraft** ಎನ್ನುವ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗೆ, ಅದನ್ನು ಆಡುವ ಶೇ. 40 ಜನ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆಂದು 2005ರ ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದೆ.
 - ▶ 2006ರಲ್ಲಿ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗೇಮ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದ ಬಿ.ಬಿ.ಸಿ. ಶೇ. 12 ಜನ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆಗಿದ್ದಾರೆಂದು ವರದಿ ಮಾಡಿತು.
 - ▶ 9 ರಿಂದ 39 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆಟವಾಡುವ ಕೊರಿಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಶೇ. 2.4 ಜನ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರಂತೆ.
 - ▶ 2007ರಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ 8 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ 1187 ಮಕ್ಕಳು/ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ಶೇ. 80 ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ವಾರಕ್ಕೆ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಗೇಮ್ಸ್ ಆಡುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.
 - ▶ 2009 ರಲ್ಲಿ ಟೊರೊಂಟೋದ 'ಸೆಂಟರ್ ಆಫ್ ಅಡಿಕ್ಷನ್ ಮತ್ತು ಮೆಂಟಲ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು 7 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿತು. 9000 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ 900 ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ದಿನಕ್ಕೆ 7 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ವಿಡಿಯೋ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್ ಚಟ ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ಈಗ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ: ಈ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಕ್ಕಳು ಹರೆಯದವರು ಖಿನ್ನತೆ- ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ವಿಫಲತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬ್ಲೂ ವೇಲ್ ಆಟದ ಚಟ ತೀರಾ ಇತ್ತೀಚಿನದ್ದು. ಕಳೆದ ವಾರದ ವರದಿಯೊಂದರ ಪ್ರಕಾರ, ರಷ್ಯಾ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಚಟ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ರಷ್ಯಾ, ಕಜಕಿಸ್ತಾನ, ಕಿರ್ಗಿಸ್ತಾನ ಮುಂತಾದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಆರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲೂ ವೇಲ್ ಚಾಲೆಂಜ್ ಎದುರಿಸಲು ಹೊರಟು ಸುಮಾರು 130 ಜನರು ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಬ್ಲೂ ವೇಲ್ ಗೇಮ್‌ನ 50 ದಿನಗಳ ಚಾಲೆಂಜ್ ಆಟ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ರಷ್ಯಾದಲ್ಲಿ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

ಯಾರು ಮತ್ತು ಏಕೆ ವಿಡಿಯೋ ಆಟದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ? ಎನ್ನುವುದು ಮಹತ್ವದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು:

- ▶ ಬಹುಮಾನ-ಲಾಭ- ಖುಷಿ : ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದಾಗ ಮಿದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಡೋಪಮಿನ್' ಬಿಡುಗಡೆಗೊಂಡು, ವ್ಯಕ್ತಿ ಆನಂದಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಗೆದ್ದೆನೆಂದು ಬೀಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಗೆಲುವು, ಹೆಚ್ಚು ಡೋಪಮಿನ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖುಷಿ, ಆಟವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆಡಲು, ಮುಂದುವರಿಸಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ▶ ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್‌ಗಳ ಭ್ರಮಾಜಗತ್ತು,

ಮಗುವಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರಲು ಅದು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ತಾನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವ ಜಗತ್ತು (ಶಾಲೆ-ಶಿಕ್ಷಣ- ತಂದೆ ತಾಯಿ ಕುಟುಂಬ) ಅದಕ್ಕೆ ಅನಾಕರ್ಷಣೀಯ ಮತ್ತು ಅಭದ್ರತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ▶ ಆಟವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ, ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಆಡಿ ಸುಖಿಸಬಹುದು.
- ▶ ಆಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು- ಬಹುಮಾನ- ಖುಷಿ, ಸುರಕ್ಷತೆ, ಅಡ್ವಿನ್‌ಗಳ ಸಂಪರ್ಕ- ಅವರ ಪ್ರಚೋದನೆ, ಉತ್ತೇಜನಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ.
- ▶ ಮಗು/ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಒಂಟಿತನ, ಅಭದ್ರತೆ ಭಾವನೆ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಖಿನ್ನತೆಗಳು ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್‌ನಿಂದ ತಗ್ಗುತ್ತವೆ. ಬದುಕಿಗೊಂದು ಹೊಸ ಅರ್ಥ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನು?

ಯಾವುದೇ ಚಟಕ್ಕಿರುವಂತೆ, ವಿಡಿಯೋ ಗೇಮ್ಸ್ ಚಟಕ್ಕೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆ. ಮನೋವೈದ್ಯರು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು.

- ▶ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಿಗಳು.
- ▶ ಆಪ್ತ ಸಲಹೆ- ಸಮಾಲೋಚನೆ- ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ.
- ▶ ಪರ್ಯಾಯ ಮನರಂಜನಾ ಮತ್ತು ವಿರಮಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ (ಸಂಗೀತ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ನೃತ್ಯ, ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಕ್ರೀಡೆಗಳು, ಪ್ರವಾಸ, ಸಂತೋಷ ಕೂಟಗಳು, ಸೃಜನಶೀಲ ಹವ್ಯಾಸಗಳು) ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ.
- ▶ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಜೀವನ ಕೌಶಲಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ದೃಢ ಮಾಡುವುದು.
- ▶ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ/ ಪ್ರಗತಿವಾದಯಕ ಗುರಿ- ಉದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಸಕ್ರಿಯರಾಗುವುದು.

