

(46ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಮಾಹಿತಿ, ಫೋಟೋಗಳಿಗೆ 'ಲೈಕ್' (Like) ಗಳು ಸಿಗುವುದರಿಂದ, ಅದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಡುವ ವಿಷಯವಾದ್ದರಿಂದ ಅದೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನ ವ್ಯಸನ ಅಥವಾ ಚಟವನ್ನು ಹಿಡಿಸಿ ಅಡಿಕ್ಟ್‌ನ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಚಟ ತುಂಬಾ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, 'ಬರ್ಜ್ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಸ್ಪೆಲ್' ಎಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಮಾಪನವನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ನಾರ್ವೆ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಡಾ. ಸಿಲ್ ಅಂಡ್ರೆಸ್ಸೆನ್ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು 6 ರೀತಿಯ ಗ್ರೇಡ್‌ಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಾಪನದಲ್ಲಿ 4ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ರೇಡ್ ಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ತೀವ್ರ ರೀತಿಯ ವ್ಯಸನ ಅಥವಾ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ Anxiety U.K. ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ಸುದೀರ್ಘವಾದ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿತು. ಶೇ. 51 ಜನರು ಈ ಜಾಲತಾಣಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಋಣಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದಿವೆ ಎಂಬ ಅಳಲನ್ನು ತೋಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಾಧನೆಗೆ ತಮ್ಮದನ್ನು ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆದರ್ಶ ಅಥವಾ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸಾದರಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಾಮಾಜಿಕ 'ಸಾಧನೆ'ಯ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮದನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಹಲವರಿಗೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳು ಅಂಕುರವಾಗುತ್ತವೆ.

2/3 ಜನರಿಗೆ ಈ ತಾಣಗಳನ್ನು ವಿಚ್ಛೇದಿಸಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಹಬಂದಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದೇ ಕಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಅಕೌಂಟ್‌ಗೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಲಾಗ್‌ಆನ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಾಗ ಶೇ. 55 ಜನರು ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಚಡಪಡಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಡಾ. ರಾಷ್ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕೈಗೊಂಡ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮತ್ತೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, 'ಅತಿಯಾಗಿ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವವರು ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಮತ್ತು ಮುಖಾಮುಖಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ಕುರಿತ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹಲವರಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತವೆ.' ಹಾಗೆಂದು ಎಲ್ಲರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅತಿ ಶಿಸ್ತಿನ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಉಳ್ಳವರು ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗೆ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಈ ತಾಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೈಬರ್ ಬುಲ್ಲಿಯಿಂಗ್

ಇನ್ನೊಂದು ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶವೆಂದರೆ 'ಸೈಬರ್ ಬುಲ್ಲಿಯಿಂಗ್' ಅಥವಾ 'ಸೈಬರ್ ಓಡನೆ.' ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಬಳಸುವ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 95 ಜನರು ಈ ಸೈಬರ್ ಓಡನೆ ವಿಚ್ಛೇದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶೇ. 33 ರಷ್ಟು ಯುವ-ಜನರು ಈ ಹಿಂಸಾಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಡಾ. ರಾಷ್ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯದ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಬೇರೆ ದೈಹಿಕ ಕ್ರೀಡಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರತೋದಿಸಬೇಕು.

ಇಟಲಿಯ ಮಿಲಾನ್‌ನ IUMI ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ಡಾ. ಮಾರಿಜಿಯೋ ಮೌರಿ ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದಾರೆ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ 30 ಜನರಲ್ಲಿ ಅವರ ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಅವರ ನಾಡಿಬಡಿತ, ಚರ್ಮದ ಕ್ರಿಯೆ, ಮದಳಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಾದರಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯಾ ಚಟುವಟಿಕೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಪಾಪೆಯ ಅಳತೆ- ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ದಾಖಲಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಗೈಯು-

ವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತೇಜಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ತಾವು ಮಾಡುವುದನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮ

ಮೇಲಿನದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಒಂದು ಮುಖವಾದರೆ ಇದರ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮವನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ. ತಾಂತ್ರಿಕ ಗೀಳು ಅಥವಾ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಒಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಅಸಮ-ತೋಲನದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ. 1990ರ ದಶಕದಿಂದಲೂ ಈ ರೀತಿಯ ಶಬ್ದಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಗೀಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆ ಇದುವರೆಗೂ ದಾಖಲಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇದು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶನವಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ 'ಗೀಳು ನಿವಾರಣಾ ಕೇಂದ್ರ (ಡಿ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್)ಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ- ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಮೊದಲ ಡಿ ಅಡಿಕ್ಟ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ತೆಗೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳು ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ, ಚೀನಾ, ತೈವಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಇವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಏಶಿಯಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಹದಿಹರೆಯದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆ-ತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಮೆರಿಟ್ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಆತ/ಆಕೆ ಕುಟುಂಬದ ಜೊತೆ ಮೊದಲಿದ್ದ ಸಂಪರ್ಕ ಅಥವಾ ಸಂವಹನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು.

'ನಮ್ಮ ಹುಡುಗ ಸ್ಕಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಪೋಲು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಫೋಟೋಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಅನುಮತಿ ನಿರಾಕಿಸಿದರೆ ತೀವ್ರ ಕಳವಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಏಕಾಕಿತನ ಅಥವಾ ಬೋರಾಯಿತು ಎನ್ನಲು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ' ಎಂಬುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕರ ಅಳಲು. ಇಂತಹವರ ಮುಖ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ನಿರಾಸೆ, ಚಿತ್ತವೈಕಲ್ಯ (ಡಿಪ್ರೆಷನ್), ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಅಕೌಂಟ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕು ಎಂದು ತನ್ನ ತಾಯಿ ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ 13 ವರ್ಷದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬಾಲಕಿಯೊಬ್ಬಳು ನೇಣು ಬಿಗಿದು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ನೆನಪಿರಬಹುದು.

ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಳ

ಏಷ್ಯಾ ಪೆಸಿಫಿಕ್ ಭಾಗದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ 2013ರ ನೀಲ್ಸನ್ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಸಿಂಗಾಪುರ ಮತ್ತು ಹಾಂಕಾಂಗ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಅತಿಯಾಗಿದೆ. ಸಿಂಗಾಪುರದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ 5.4 ದಶಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 87 ಜನರು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಶೇ. 65 ಜನರು ಮಾತ್ರ ಈ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ 38 ನಿಮಿಷ ಸಿಂಗಾಪುರದ ನಾಗರಿಕ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಜೆ ಇದರ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ತಾಂತ್ರಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯ ಪಿಡುಗಿನ ವಿರುದ್ಧ ಜಗತ್ತಿನ ಇತರೆಡೆಗಳಿಗಿಂತ ಸಿಂಗಾಪುರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಳವಳಿಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಕೊಡಲು 'ಸೈಬರ್ ವೆಲ್‌ಸೆನ್' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ನಾನ್ಸೆಂಗ್ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯವು 'ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಬೆರೆ' ಎಂಬ ಚಳುವಳಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡು, ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್ ತೊರೆದು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಂಬಂಧಿಕರೊಡನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತವೆ.

'ಫೇಸ್‌ಬುಕ್ ಅಡಿಕ್ಟ್‌ನ್' ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನೂ ಜಟಿಲಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿರುವುದರಿಂದ ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಕ್ರಮಗಳು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.