



ಒತ್ತಡ, ಕಿಳಿರಿಮೆ, ಖಿನ್ನತೆಯಂಥ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲು ಅದರಡೆಗೆ ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವೇ 'ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್'. ಇದೊಂದು ರೀತಿ, ತಮಗೆ ತಾವೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಲಕ್ಷ್ಯಣರೀತಿ.

ಜಗತ್ತು ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೋಡುತ್ತಿದೆ, ನಾನು ಮಾತ್ರ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದೇನೆಂಬ ಸಣ್ಣದೊಂದು ಆತಂಕದಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದವರು ರೇಸಿನಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾ ಓಡುತ್ತಾ ದಿಕ್ಕುತಪ್ಪಿ ದಟ್ಟಡವಿ ಸೇರಿ ಎಲ್ಲವೂ ಮಾಯವೆನಿಸುವಂಥ ಭಾವ. ತಮ್ಮ ಪ್ರತಿ ನಡೆಯನ್ನೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತೋರುತ್ತಾ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಯನ್ನೂ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಕೊಟ್ಟ ಕೊನೆಗೆ ಮನಸಿನೊಳಗೆ ಉಳಿದುಬಿಡುವ ಖಾಲಿತನ ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಡೆಗೆ ಸಣ್ಣದೊಂದು ವೈರಾಗ್ಯವನ್ನೂ ಹುಟ್ಟುಹಾಕಿದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಹೊರತಾಗಿ ತಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ, ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಈ 'ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್'. ಇದು ಸ್ವಯಂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೌದಾದರೂ ಕೆಲವು ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಕೂಡ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕೊರತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದವರಿಗೆ ಈ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಮನಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ

'ಸ್ವಯಂ ವಿಮೋಚನೆ' ಈ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅತಿ ಅಗತ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ. ವಾಟ್ಸಾಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್, ಇನ್‌ಸ್ಟಾಗ್ರಾಂ, ಜಿಮೇಲ್, ಯೂಟ್ಯೂಬ್, ಟಿಕ್‌ಟಾಕ್... ಇಂಥ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಆತಂಕ, ದುಬುಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಅದನ್ನೇ ನಿಜವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ಅಥವಾ ಆ ನಿಜವೇ ತಮಗೂ ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಪರಿಭಾವಿಸುತ್ತಾ, 'ಎಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದಾರೆ, ತೃಪ್ತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ಮಾತ್ರ ಸುಖ ಸಂತೋಷದ ಅವಕಾಶಗಳಿಂದ ವಂಚಿತನಾಗಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸ್ವಮರಕ ಪಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೂ ಈ ತಾಣಗಳು ನೀರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಿಂದ ದೂರವೃದ್ಧರೇ ತನಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಸುದ್ದಿ, ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವೆ ಎಂಬ ಭಾವ, ಅಂದರೆ 'ಫೋಮೋ' (FOMO fear of missing out) ಕೂಡ ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇಂಥ ಭಾವಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತ್ಯಪ್ಪತೆ, ಖಿನ್ನತೆ, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸ್ಥಿಮಿತಕ್ಕೆ ತರಲು ಸಂಯಮ-ನಿಯಂತ್ರಣ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ದೂರವೃದ್ಧಿಯವ ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 'ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಷನ್' ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ. ಪಿ.ವಿ. ಭಂಡಾರಿ. ಅಂದರೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.

ಡಾ. ಭಂಡಾರಿ ಅವರ ಪ್ರಕಾರ, 'ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಅದನ್ನು ಚಟ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಿಸುವ 'ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್' ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ದೂರವೃದ್ಧಿಯವ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪದವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜನಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್' ಎಂಬ ಹೊಸ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

'ಡಿಟಾಕ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್' ವಿಧಾನವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆಂದರೆ, 'ವಿತ್‌ಡ್ರಾವಲ್ ಸಿಂಪ್ಟಂ' (withdrawal symptom) ಕಂಡುಬಂದಾಗ. ಅಂದರೆ, ಚಟವೊಂದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ಎದುರಾಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಒರಟಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಸಹಜವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆ, ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣವನ್ನೂ 'ಚಟ'