

# ನಿಮ್ಮಾನ್ ಸ್ ಶುತ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್



ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಬಳಕೆ ಸಂಬಂಧ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅನ್ನು 2014ರಲ್ಲೇ ಪರಿಚಯಿಸಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ 'ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ವೆಲ್‌ಬೀಯಿಂಗ್‌ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ'ವು ಈ 'SHUT' (Service for healthy use of technology) ಕ್ಲಿನಿಕ್ ಅನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು, ಭಾರತದಲ್ಲೇ ಮೊದಲ ತಾಂತ್ರಿಕ ಡಿಅಡಿಕ್ಟ್‌ನ್ ಕೇಂದ್ರ ಎಂದು ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆ ಪ್ರೇರಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈಚೆಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್' ಅನ್ನು ತೆರೆದಿದೆ.

'ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್‌ನ ಸಮತೋಲಿತ ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಂತ್ರಗಳ ವಿವರಣೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು 'SHUT' ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನ ಸಂಯೋಜಕ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್ ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮಾ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

'ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯು ಕೆಲವು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿರಾಮ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಇದರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ಬಳಸುವವರಿಗೆ ಮೊದಲು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಬ್ರೇಕ್‌ನಿಂದ ಶುರು ಮಾಡುವಂತೆ

ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬ್ರೇಕ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಗೀಳು ಹತ್ತಿಸಿಕೊಂಡವರನ್ನು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸಮಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯದ ಕುರಿತು ತಿಳಿಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ತಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ವಿಶ್ವದ ಮೂಲಮೂಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದವರನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾಧ್ಯಮ. ಅಂಥದ್ದೊಂದು ಸಂಪರ್ಕ ಕ್ರಾಂತಿ ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅವರು, ಇದರ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕ ಬಳಕೆಯಿಂದಷ್ಟೇ ಸವಲತ್ತುಗಳ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಇಲ್ಲವೆಂದರೆ ಕಲ್ಪನಾ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಮರೆಮಾಚಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಫಿಯರ್ ಆಫ್ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ ಔಟ್' ಇದಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮಾ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಕೆಲವರು ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುತ್ತಾ ರಾತ್ರಿ ಹನ್ನೆರಡಾದರೂ ಮಲಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ನಾನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ವಿಷಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನಗೆ ಏನೂ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ

ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬದಲಿ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಿಂದ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ದೂರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಈಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಡಾ. ಭಂಡಾರಿ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರವುಳಿಯಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅವರು 'ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್‌ನ್' ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

'ಹಲವರು ತಮಗೆ ತಾವೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಲು ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಕೀಪ್ಯಾಡ್ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದು ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಗ್ಯಾಜೆಟ್ ರಿಸ್ಟ್ರಿಕ್ಟ್‌ನ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ. ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಳಕೆ ಬಿಡುವುದು, ಇಲ್ಲವೇ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಬಳಕೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿತವಾಗಿ ಬಳಸಲು ಬಯಸುವವರು, ತಮಗೆ ತಾವೇ ಸಮಯದ ಚೌಕಟ್ಟು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ ನೋಡುತ್ತೇನೆ, ಇಲ್ಲವೇ ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ದಿನ ಬಳಸುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು 30-40 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಿಯಂತ್ರಣ ವಿಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವೈದ್ಯರಾಗಿ, ನಾವು ಕೂಡ ಇಂಥ ನಿರ್ಬಂಧಗಳ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ದುಃಖಪಡುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಕಿಟ್ಟು, ಅಟೆನ್ಷನ್ ಸೀಕಿಂಗ್ ಮನಸ್ಥಿತಿಯವರಿಗೆ ಈ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಕುಳಿತಲ್ಲೇ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕುತ್ತಿವೆ. ಸ್ಟೇಟಸ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಲವರು ಗಮನ ಸೆಳೆಯಲು ಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ವಿಷ ಕಾರಲು ಇದನ್ನೇ ವೇದಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಒಳಗೊಳಗೇ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹಾಳಾಗುತ್ತಾ ಆತಂಕ, ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಫೋಟೋ ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಲೈಕ್, ಕಮೆಂಟ್, ಶೇರ್‌ಗಳನ್ನೇ ಎಣಿಸುತ್ತಾ, ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಮಯವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಖಿನ್ನತೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಈ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಳಕೆಯ ಮಿತಿ ಕುರಿತು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಗೆ ಸಂಗೀತ, ಕ್ರೀಡೆ, ಓದಿನಂಥ ಅಭ್ಯಾಸ ಉತ್ತಮ ಬದಲಿಯಾಗಬಲ್ಲದು ಎಂಬುದು ಅವರ ವಿವರಣೆ. ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಪ್ರೇರಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಹಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಇವರು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೊರೊನಾ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ



ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆದರೆ ಅವುಗಳೇ ನಮ್ಮ ಸಮಯ ತಿನ್ನುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಬಾರದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಷ್ಟೇ ಬಳಸಿದರೆ ಒಳಿತು.

-ಬಿ.ಬಿ. ಭಂಡಾರಿ, ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ