



ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೋಡದೇ ಹೋದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜರಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಗತಿಗಳು ನನಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಹೋಗಬಹುದೆಂಬ 'ಫಿಯರ್ ಆಫ್ ಮಿಸ್ಸಿಂಗ್ ಔಟ್' ಭಾವನೆಯೇ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಎಗ್ಗಿಲ್ಲದ ಬಳಕೆಗೆ ಮೂಲ.

-ಡಾ. ಮನೋಜ್ ಕುಮಾರ್ ಶರ್ಮಾ,
ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸೈಕಾಲಜಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್

ನಿರಂತರ ಬಳಕೆಗೆ ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಾವೇ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದ ಅಡಚಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬೇರು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಡಿಟಾಕ್ಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಲವು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಅವರು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣವನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ತಮ್ಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಮಯವನ್ನು ಆಫ್‌ಲೈನ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಳೆಯಲು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅವರ ಆದ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ' ಎಂದು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತ ರಾಗಿ ದೂರವುಳಿಯಲು ಮುಂದಾಗಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯಂತೆ. 'ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಫೆಟಿಗ್, ಅಂದರೆ ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು ಶುರುವಾಗಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮನಸ್ತಿಯಿದು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆಯಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ

ಸಹಕಾರ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಇದಕ್ಕಂದೇ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳ ಮೊಬೈಲ್, ಗೇಮಿಂಗ್, ಪೋರ್ನೋಗ್ರಫಿ ಸಂಬಂಧ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ಆರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆ ಸಂಬಂಧ ಸಾಕಷ್ಟು ಕರೆಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ' ಎಂದರು.

'ದಿನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಅವಧಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮೊಬೈಲ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಬಳಕೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಾರು ಇವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು?

- ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾ,
- ಸಮಯ ಕಳೆಯಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಮೇರೆ ಹೋಗುವವರು.
 - ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವವರು.
 - ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪದೇಪದೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವವರು
 - ಈ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಔದ್ಯೋಗಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವವರು.
- ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ಸಂಖ್ಯೆ: 9480829675.
ಶುಕ್ರವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.30 ಇಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1 ಗಂಟೆವರೆಗೂ ಲಭ್ಯ.

ಜಾಲತಾಣ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವ ಅವರು, 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಳಕೆ ಮಿತಿಯೊಳಗಿಂದ ನಿರ್ಗತಿಯಾಗಬೇಕೆಂದೇ. ಅದು ಅತಿ ಅನಿಸುವುದು ಯಾವಾಗ? ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಬಳಕೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದಾಗ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಎಂದರೆ ಕೋಪಗೊಂಡಾಗ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ತಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ತಮಗೇ ಸರಿಯಲ್ಲ ಎನಿಸಿದಾಗ. ಈ ಮೂರು ಕೊಡ ಸರಳ ಪರಿಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ. ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೀವೂ ಪರಿಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಡಿಟಾಕ್ಸ್‌ಫಿಕೇಷನ್ ಅಗತ್ಯವೇ?

ಕೆಲವರ ಕೈಗಳು ತಮಗೆ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮೊಬೈಲ್‌ನತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸುಮ್ಮನೆ ಕುಳಿತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕೆಲಸ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಬ್ರೇಕ್‌ನಂತೆ ಸಿಗುವುದೇ ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಿಗೆ ಅರೆಕ್ಷಣ ಫೋನ್ ನೋಡದಿದ್ದರೂ ಚಡಪಡಿಕೆ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಪದೇ ಪದೇ ಫೋನ್ ನೋಡಲು ತಮಗೆ ತಾವೇ ನೆಪಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

