



ಗಿಣಿಯು  
ಪಂಜರದೊಳಗಿಲ್ಲ...

### ಅಂತರ್ಮುಖಿಯಾಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಜಾಲತಾಣಗಳು

ಯುವಜನತೆಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ವ್ಯಸನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ತನ್ನ 'ಜಾಮಾ ಸೈಕಿಯಾಟ್ರಿ' ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ.

'ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ, ಅನುಪಯೋಗವೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಳಕೆಗೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಲ್ಲ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಬಳಸುವ ಯುವಜನರು, ಏನನ್ನೂ ಬಳಸದವರಿಗಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಪಾಯ ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನ ತಿಳಿಸಿದ್ದು, ಆರು ಗಂಟೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಶೇ. 78ರಷ್ಟಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ಇಂಥದೊಂದು ಅಭ್ಯಾಸ ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ದಿನೇ ದಿನೇ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜಾಲತಾಣಗಳು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಅಂತರ್ಮುಖಿಯನ್ನಾಗಿಸುತ್ತಿವೆ. ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಆತಂಕ, ಒಂಟಿತನ, ನಿರುತ್ತಾಹದಂಥ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅಂತರ್ಗತಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಕ್ಕಿಂತ ಸಾಧನಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧವೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮೊಬೈಲ್ ಹಿಡಿದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದಕ್ಕೆ ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಓದಿನತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮೊಬೈಲ್ ಒಡನಾಟ ಹೆಚ್ಚಾದ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತೆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಬದಲು ಮೊಬೈಲ್‌ನತ್ತಲೇ ಹೊರಳಿದ್ದರು. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಕೂಡ ಟೀವಿಗಳ ಮುಂದೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೂತರು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಂಡ ಈ ಗ್ರಾಮದ ಸರಪಂಚ್ ವಿಜಯ್ ಮೋಹಿತ, ಹೀಗೊಂದು ಹೊಸ ನಿಯಮ ಜಾರಿಗೆ ತಂದರು. ಸಂಜೆ ಏಳರಿಂದ ಎಂಟೂವರೆವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವಂತೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ಮಕ್ಕಳ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಇದು ಪೂರಕ ಎಂದು ಪೋಷಕರಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೀಗೊಂದು ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿದರು. ಮನೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದರು. ನಿಗಾ ವಹಿಸಲು ವಾರ್ಡ್ ಮಟ್ಟದ ಕಮಿಟಿ ರೂಪಿಸಿದರು. ಮೊದಮೊದಲು ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತವಾದರೂ ಇದೀಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡಿದೆ. 'ಡಿಜಿಟಲ್ ಡಿಟಾಕ್ಸ್' ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೊದಲ ಗ್ರಾಮ ಎಂದೂ ಮೊಹಿತಾಂಜೆ ವಡಗಾಂ ಕರೆಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮತ್ತೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡೋಣ. ಅದೇ 'ಡೊಪಮೈನ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್'. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಡೊಪಮೈನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ್ನು 'ಫೀಲ್ ಗುಡ್' ಕೆಮಿಕಲ್, 'ರಿವಾರ್ಡ್ ರಿಸೆಪ್ಟರ್'ಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ಖುಷಿ ಎನಿಸಿದ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಇದರ ಕೆಲಸ. ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಡೊಪಮೈನ್, ಇತರೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಮೂಡಿಸಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತರಬಲ್ಲದು. ಮನರಂಜನೆಯ ಸರಕುಗಳನ್ನು ತಂದು ಸುರಿಯುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಈ ಡೊಪಮೈನ್ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು 'ಡೊಪಮೈನ್ ಫಾಸ್ಟಿಂಗ್' ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ.