



ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ 'ಸ್ಟೀನ್ ಟೈಂ' ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಅವಧಿ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಂಥ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಡೆಗೆ ಪೋಷಕರು ಗಮನ ಹರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ತುರ್ತಿದೆ.

-ಡಾ. ಸುಜಾತಾ ರಾಥೋಡ್
ಮಿಂಟೊ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ನಿರ್ದೇಶಕಿ

ಯಾವುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಕಾಳಜಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅದು ಚಟ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯುವಜನರು ಸ್ವನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಈ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಸಮಯೋಚಿತ ಬಳಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದು ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಡಿಜಿಟಲ್ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪೋಷಕರು ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ವರ್ಗದ ಜನರಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಅಷ್ಟೆ, ಮನಸ್ಸಿಗಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಡಾ. ಶ್ರೀಧರ ಅವರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಗಂಭೀರವಾದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಿಂಟೊ ಕಣ್ಣಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ನಿರ್ದೇಶಕಿ ಸುಜಾತಾ ರಾಥೋಡ್ ವಿವರಿಸುವುದು ಹೀಗೆ: "ಡಿಜಿಟಲ್ ಸ್ಟೀನ್ ಟೈಂ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ 'ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಸಮಸ್ಯೆ ಸುಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಸ್ಟೀನ್ ಅನ್ನು ಹತ್ತಿರದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸ್ವಯಂಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ನೋಡುವಾಗ ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ಸಾಧನದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಡೈನೇಸ್ ಹೀಟ್, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ. ಒಣಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲೇ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಸರಾಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಡ್ರೈ ಹೀಟ್ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸಿದರೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ".

ಕೊರೊನಾ ನಂತರದಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವಿಷನ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ದಿನದಲ್ಲಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ಮಕ್ಕಳು ಇದೇ

ಸಮಸ್ಯೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಗೇಮಿಂಗ್, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆ ಸ್ಟೀನ್ ಟೈಂ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಮೂಲವಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಸುಜಾತಾ.

ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಿಂದ ಒಂದು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗುರಿ ಹೊಂದಬೇಕು. ಏಕೆ ಇವುಗಳಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಲೈವ್‌ಗಳ ನೋಟಿಫಿಕೇಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಆಫ್ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಇಂಟಿಷ್ಟು ಅವಧಿ' ಎಂದು ತಮಗೆ ತಾವೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಟ್ರಾಕ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಳ್ಳನ್ನು ಮುಳ್ಳಿನಿಂದಲೇ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎಂಬಂತೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅತಿಯಾದ ಅವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಅದರಿಂದಲೇ ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿಯಿದೆ. ಈಗಂತೂ ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಅವಧಿ ಬಳಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುವ, ಆ ಅವಧಿ ಮೀರಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಲೈವ್‌ಗಳೂ ಇವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಟ್ರಾಕ್ ಮಾಡಬಹುದು. ಓದುವುದು, ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿ, ಕುಟುಂಬ, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದು, ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ಟಿವಿ ನೋಡುವುದು, ಬರೆಯುವುದು, ಮನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಲು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಸಲಹೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳಿಂದಾಗಿರುವ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಸುದ್ದಿ ಮತ್ತು ಮನರಂಜನೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಉಂಟುಮಾಡಿವೆ. ಎಲೆಮರೆಕಾಯಿಯಂತಿರುವ ಅಸಂಖ್ಯ ಪ್ರತಿಭೆಗಳನ್ನು ಮುನ್ನೆಲೆಗೆ ತಂದಿವೆ. ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಕೂತಲ್ಲೇ ಪರಿಚಯಿಸುವ, ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳಿಗೆ ಸ್ಪೂರ್ತಿ ಒದಗಿಸುವಂಥ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳೂ ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ದೂರವಿರುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುವುದು ಜಾಣತನವೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಜಾಣ್ಮೆ ಇರುವುದು, ಜಾಲತಾಣಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಯಮ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ. ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬೆರಳಿಗೆ ಸಂಯಮವನ್ನು ಕಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಜಗತ್ತುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಈ ಅಂತರ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆ ಸಹನೀಯ ಆಗಬಲ್ಲದು.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in



ದಾರಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಡಿಜಿಟಲ್ ಅಡೆತಡೆಗಳು!