டிஜிட்டல் உபயோகத்தை மனநல நோக்கத்தில் நெறிப்படுத்துதல்

Dr. ஏ. கந்தசாமி, M.B.B.S. MD (Psychiatry)

Tamil Psychiatry Journal, Vol. 1, Issue - 1, April - June 2025, Page 37 - 39

இன்றைய டிஜிட்டல் யுகம் நமது வாழ்க்கை, செயல்பாடு, சொல்வழக்கு இவற்றில் அசாதாரணப் புரட்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. அதிலும் பதின்மவயதினரின் அன்றாட வாழ்க்கையை இது பெரியளவில் புரட்டிப் போட்டுள்ளது. இதே இணையம், ஒரு வகையில் அதி உன்னதமான பயன்களை வழங்கிய போதிலும், பதின்வயதினரின் குணாதிசியத்தில் பெரிய தாக்கத்தையும், மனநிலையில் பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தி வருகிறது. மருத்துவத் துறைக்கு டிஜிட்டல் யுகம், சமீபத்திய ஆண்டுகளில் மிகவும் சவாலாக இருக்கிறது.

இந்தக் கட்டுரையில் பதின்ம பருவத்தினரின் இணைய ஈர்ப்பு மற்றும் மனஆரோக்கியம் இவற்றுக்கு இடையேயான சிக்கலான உறவைப் பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

டிஜிட்டல் தலைமுறை:

பதின்ம பருவம் என்பது, உடலில் பரிணாம வளர்ச்சியை மட்டுமின்றி, உணர்வு, சிந்தனை இவற்றிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் வில்லங்கமான காலக்கட்டமாகும். இந்த பருவத்தினர் சுதந்திரப் பறவைகளாக தம்மைத் தாமே பிரகடனப்படுத்திக் கொண்டு, தங்களைப் பற்றிய மேல் மதிப்பீடுடன், சுயஅடையாளத்தை நிலைப்படுத்த தன்னை முன்னிறுத்தும், தனித்துவ சாதனை மற்றும் சவால்களைச் செய்ய விழைகின்றனர்.

இவர்களின் அத்தனை கற்பனையான எண்ணங்களுக்கு தூண்டுதலாக இணையதளம் பெரியளவில் துணை போகிறது. சமூக ஊடகங்கள், ஆன்லைன் கேமிங் மற்றும் வினாடிக்கு வினாடி இடைவெளியில் யார் கூட வேண்டுமானாலும் தகவல் பரிமாற்றம் எனப் பல விஷயங்களை செய்வதற்கு முன்னெப்போதும் இடைத்திராத வாய்ப்புகளை இந்த வயதினருக்கு டிஜிட்டல் யுகம் வழங்குகின்றன.

டிஜிட்டல் யுகத்தின் இருண்ட பகுதி:

ஆயினும் இணையத்தின் ஆக்டோபாஸ் போன்ற வியாபிக்கும் கரங்கள், பல அபாயங்களைத் தன்னகத்தே அடக்கியுள்ளன. அவற்றில் ஒன்று, இணையத்தின் ஆளுமைக்குள் மனிதர்கள் எளிதாக தங்களை அடிமையாக்கி விடுகின்றனர். இணைய அடிமைத்தனமானது பலரது, குறிப்பாக பதின்ம வயதினரின் அன்றாட வாழ்க்கை, நன்னெறி இவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. மனிதர்களின் உடல் உறுப்புகள் போல், முக்கிய உறுப்பாக இணையம் வந்து விட்டது. இணையத்தை அதிக நேரம் பயன்படுத்துதல், அவற்றின் அல்காரிதத்திற்கு ஏற்றவாறு அடிமையாதல் மற்றும் மனிதர்களின் விருப்பமான பொழுதுபோக்கு, அவர்களின் அதீத ஆர்வத்திற்கு தீனி போடுவது, தன் திறனை முனைப்படுத்தும் உத்வேகம், குழுவில் தங்களுக்கான தனி செல்வாக்கை நிலைநாட்டும் முயற்சி போன்ற உந்துதல்களின் எதிர்வினையாக டிஜிட்டல் யுகம் மனிதர்களை விழுங்கிக் கொண்டிருக்கிறது.

மன ஆரோக்கியத்தின் மீதான தாக்கம்:

மேற்கூறப்பட்ட பின் விளைவுகள் இளவயதினரின் மனநலனில் எளிதாக தீங்கை விளைவிக்கும். அவர்களின் அதீத கற்பனையின் தோழனாக இணையம் இருப்பதால், இணையத்துடன் அதிகப்படியான அல்லது அடிமைத்தனமான நிலையிலான பயன்பாட்டில் கீழ்கண்ட தாக்கங்கள் நிகழ்கின்றன.

1. தனிமையாய் இருப்பதில் ஆர்வம்:

ஆரம்பக்கட்டத்தில் அதிக நேரத்தை ஆன்லைனில்

செலவிடுவது, யதார்த்த உலகிலிருந்து ஒருவரைத் தனிமைப்படுத்தும். பின்னர் தனிமையில் நாட்டம் என்பது அவர்களது சுபாவமாக மாறி விடுகிறது.

2. உறக்கம் சார்ந்த இடையூறுகள்:

பகல், இரவு என நேரம் பார்க்காமல் 24 மணி நேரமும் இணையத்தைப் பயன்படுத்துவதால், சீரான தூக்க சுழற்சி முறைகளை சீர்குலையும். இதுவே முற்றிய நிலையில் உடலுக்கு சோர்வையும், மனதிற்கு எரிச்சலையும் ஏற்படுத்தக் காரணமாகும். அத்துடன் கல்வியில், சிந்தனையில், செயல்பாட்டில் தரக்குறைவான நடத்தைக்கு இட்டுச் செல்லும். ஏனென்றால், முறையான உறக்கம் இல்லாததால், உணர்வு கொந்தளிப்பு, பயம், கோபம் மற்றும் வருத்தம் போன்ற உணர்வுகள் உணர்ச்சிகளாக மாறி, கொந்தளிப்புடன் வெளிப்படும்.

3. சைபர் புல்லியிங் :

ஆன்லைன் தளங்கள் என்றுமே பாதுகாப்புக்கு உத்திரவாதம் இல்லாதவை. இளம்பருவத்தினர் சைபர் புல்லியிங் வகையிலான தாக்குதலைச் சந்திக்கும் போது அவர்களுக்கு முதலில் அதிர்ச்சியும், பிறகு இழப்பையும் சந்திக்க வாய்ப்புகள் அதிகமிருக்கிறது. இவை சோர்வு, மன உளைச்சல், கவலை போன்றவற்றிற்கு வழிவகுக்கும்.

4. தவறிழைக்கிறோம் எனும் குற்ற உணர்வு:

ஆன்லைன் வாழ்க்கையில் தொடர்ச்சியாக ஈடுபடுவதால், (FOMO - Fear of Missing Out) போமோ எனப்படும் தன்னிறைவின்மை, படபடப்பு, பதற்றம் முதலான உணர்வுகள் ஏற்படுகிறது.

5. உடல் செயல்பாடு:

இணையத்தைப் பயன்படுத்தும் போது, ஒரே இடத்தில் தொடர்ச்சியாக அமர்வது, ஒரே நிலையில் ஒன்றையே உற்று நோக்குவது போன்று இருப்பதால், அதிக நேரம் இணையத்தில் ஈடுபடுபவர்களின் உடல் அசைவின் செயல்பாடுகள் குறைகிறது. இதனால் உடல் பருமன் மற்றும் அது தொடர்பான உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்குக் காரணமாகிறது.

6. ஆன்லைன் கேமிங்கில் அமிழ்ந்து போதல்:

சில பதின்ம வயதினர் ஆன்லைன் கேமிங்குக்கு அடிமையாகி, மற்ற முக்கிய பொறுப்பு, கடமைகளைப் புறக்கணித்து விடுகின்றனர். நிஜ உலகம், நெருங்கிய உறவு, நட்பு இவற்றிலிருந்து காலப்போக்கில் விலகி விடுகின்றனர்.

தடுத்தல், தலையிடுதல், வழி காட்டுதல்:

பதின்ம வயதினரின் இணைய அடிமைத்தனத்தைத் தடுக்கவும், நிவர்த்தி செய்யவும் ஒரு முறையான அணுகுமுறை தேவைப்படுகிறது. இவ்விஷயத்தில் மனநல நிபுணர்கள், குடும்பத்தினர், கல்வியாளர்கள் இவர்களின் பல்முனை அணுகுமுறை அத்தியாவசியமாக தேவைப்படுகிறது.

1. கல்வியாளர்கள்:

பதின்ம வயதினரின் வாழ்க்கை மற்றும் இணைய பயன்பட்டால், அவர்களின் தற்போதைய நிலைமை போன்றவற்றை கருத்தில் கொண்டு, அவர்கள் சீர்கெடும் முன் கல்வியாளர்கள் இணையத்தின் இருண்ட பகுதியினை விளக்கி, வழிகாட்ட வேண்டும்.

2. குடும்பத்தினர்:

முக்கியமாக பெற்றோர்கள், குழந்தைகளின் நடவடிக்கையைக் கூர்ந்து கண்காணிக்க வேண்டும். மொபைல் போனைப் பயன்படுத்தும் போது, சிறார்களின் வரம்புகளை நிர்ணயிக்க வேண்டும். பரிவு கலந்த கண்டிப்புடன் நேர்மைப்படுத்தத் தேவையான அறிவுரை, கட்டுப்பாடு, வழிகாட்டல் இவற்றில் குடும்பத்தினர் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

3. பள்ளிகளின் பங்கு :

டிஜிட்டல் கல்வியறிவு, ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை வளர்க்க உதவும் வகையில், பள்ளியிலேயே பாடத்திட்டங்கள் சீரமைக்கப்பட வேண்டும். இதில் மனநல கல்விக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

4. மனநல மருத்துவம்:

இன்றைய உலகில் இணைய அடிமைத் தனத்தால் பாதிக்கப்பட்டோருக்கு மனநல ஆலோசனை பரவலாகக் கிடைக்கிறது.

ஆலோசகர்கள், பதின்ம வயதினருடன் இணைந்து உரையாடி, அடிப்படை சிக்கல்களைத் தீர்க்கவும் மாற்று விதிகளை அறிவுரைக்கவும் முடியும்.

முடிவுரை:

பதின்ம வயதினரின் மனநலன் விஷயத்தில் இணையம் என்பது இருபுறமும் கூரான கத்தி என்பதை என்றுமே ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முன்பே சொன்னது போல், இது பல நலன்களையும், வசதிகளையும் வழங்கினாலும், இணையத்தை அதிக நேரம் பயன்படுத்துதல், அடிமையாதல் போன்ற நிலையை எட்டினால், அது குறிப்பிடத்தக்க சிக்கலான மனநலக் கோளாறு மற்றும் நடத்தை சார்ந்த சவால்களுக்கு வழி வகுக்கும்.

பெற்றோர்கள், கல்வியாளர்கள், மனநல நிபுணர்கள் ஆகியோர் இணைந்து வழிகாட்டுவதன் மூலம், பதின்மவயதினர் டிஜிட்டல் உபயோகிப்பதில், பாதுகாப்பு எல்லைக்குள் இருப்பதையும், மனநலம் பேணப்படுவதையும் உறுதி செய்ய முடியும்.

சில நேரங்களில் அவர்கள் அத்துமீறும் போது, தேவைப்படும் நேரத்தில் தலையிட்டு டிஜிட்டல் உலகத்தின் அபாயங்களை எச்சரித்து, பயன்பாட்டை நெறிப்படுத்துவது, நமது இளம் பருவத்தினரின் மகிழ்ச்சியான மனநலம் நிறைந்த எதிர் காலத்திற்கான திறவுகோல் ஆகும்.

REFERENCES

- Veisani Y, Jalilian Z, Mohamadian F. Relationship between internet addiction and mental health in adolescents. J Educ Health Promot. 2020 Nov 26;9:303. doi: 10.4103/jehp.jehp_362_20. PMID: 33426107; PMCID: PMC7774632.
- Mylona I, Deres ES, Dere GS, Tsinopoulos I, Glynatsis M. The Impact of Internet and Videogaming Addiction on Adolescent Vision: A Review of the Literature. Front Public Health. 2020;8:63. Published 2020 Mar 5. doi:10.3389/fpubh.2020.00063
- Marchant A, Hawton K, Stewart A, et al. A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown [published correction appears in PLoS One. 2018 Mar 1;13(3):e0193937]. PLoS One. 2017;12(8):e0181722. Published 2017 Aug 16. doi:10.1371/journal.pone.0181722
- Vondráčková P, Gabrhelík R. Prevention of Internet addiction: A systematic review. J Behav Addict. 2016;5(4):568-579. doi:10.1556/2006.5.2016.085
- Joseph J, Varghese A, Vr V, et al. Prevalence of internet addiction among college students in the Indian setting: a systematic review and meta-analysis. Gen Psychiatr. 2021;34(4):e100496. Published 2021 Aug 20. doi:10.1136/gpsych-2021-100496z