

SMART PHONE ADDICTION

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், அறம் மனநல மருத்துவமனை, திருச்சி

Tamil Psychiatry Journal, Vol-I, Issue -3, Oct - Dec 2025, Page 7 - 9

21ம் நூற்றாண்டானது தகவல் தொழில்நுட்ப நூற்றாண்டாக மாறியுள்ளது. இணையம் மற்றும் யமின்காந்த தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியானது தகவல் தொழில் நுட்பத்தில் ஏற்பட்டுள்ள புரட்சி என்றே சொல்லலாம். 2007ம் ஆண்டு ஸ்மார்ட்போன் அறிமுகமானதில் இருந்தே எல்லா நாடுகளிலும் மளமளவென்று மக்கள் பயாட்டில் அலந்து தம் வாழ்க்கையில் ஒரு இன்றியமையாத சாதனம் என்றாகி விட்டது. கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் போன் பயன்பாடு உலகம் முழுவதும் அகர் வளர்ச்சி அடைந்து 2020ம் ஆண்டில் கிட்டத்தட்ட 2.8 பில்லியன் மக்கள் பயன்படுத்தி வருவதாக ஆய்வுகள் கண்டுள்ளன (1).

ஸ்மார்ட்போன் பயன்பாடு பல நன்மைகளை நம் கையிலேயே தந்துள்ளன. குறிப்பாக நம் நண்பர்களோடும், தம் நெருங்கிய உறவினர்களோடும் எளிதாக தொடர்பு கொள்ள பயன்படுகிறது. மாணவர்கள் பள்ளி மற்றும் கல்லூரி பாடங்களைப் படிக்க வெகுவாக பயன்படுகிறது. நாம் நினைக்கின்ற பொருளை ஒரு நொடியில் கிளிக் செய்து வாங்க முடியும். நாம் பொழுது போக்கிக் கொள்ள பாட்டு, விளையாட்டு போன்ற பொழுது போக்கு அம்சங்களை எந்த நேரமும் காண முடிகின்றது. மேலும் ஈமெயில் சாட்டில் பேங்கில் மற்றும் சமூக வலைத்தளம் என பலவேறு விதமான பயன்பாட்டிற்கு பயன்பட்டு வருகின்றது. பதுமையான விஷயங்களை தெரித்து கொள்வதற்கும். சந்தேகங்களை தீர்த்துக் கொள்வதற்கும் வலை தளங்கள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. ஆகையால் உலகத்தில் எத்த மூலையில் இருந்தாலும் நாம் நினைக்கின்ற விஷயங்கள் உடனடியாக அறிந்து கொள்கின்ற மகத்தான சாதனம் ஸ்மார்ட்போன் என்பதில் எந்தவொரு சந்தேகமும் இல்லை (2)

மானுடத்திற்கு மகத்தான பயனைத் தரக்கூடிய இந்த ஸ்மார்ட்போன் பல தேவையற்ற மனித மனதையும், மனிதப் பண்பையும் கெடுக்கக் கூடிய பல விஷயங்களையும் தருகின்றன. உதாரணத்திற்கு

ஆன்லைன் கேம்ளிங் இணையதள கேமில் மற்றும் போர்னோகிராபி போன்ற விஷயங்களை வயது வித்தியாசமின்றி பார்க்கக்கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்கித் தந்துள்ளது. இவை அனைத்தையும் பெற்றோர்கள் கண்காணிக்க வேண்டியது அவசியம் என்றாலும், அது எந்நேரமும் கண்காணிப்பது என்பது நடைமுறைக்கு சாத்தியமில்லாமல் இருக்கின்றது. (3)

பல காரணங்களுக்காக பல மணி நேரங்கள் தொடர்ந்து ஸ்மார்ட்போன் பயன்படுத்தி வருவதினால் அந்த ஸ்மார்ட்போனைச் சார்ந்திருக்கும் நிலை உருவாகிறது.

மும்பையில் நிகிதா என்பவரால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் 31% மக்கள் மொபைல்போன் அடிக்கணில் உள்ளதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதேபோல இங்கிலாந்திலும் இத்தாலியிலும் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளில் 11 முதல் 15 வயதினுடைய பதின் பருவத்தினரிடம் தான் அதிகமாக மொபைல் போன் அடிச்சன் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

மொபைல் போன் அடிச்சன் அறிகுறிகள்:

❖ அதிக அளவு/அதிக நேரம் மொபைல் போனை உபயோகப்படுத்துவார்கள்.

❖ அதிக அளவு உபயோகப்படுத்துவதினால் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களிடம் நேரம் செலவழித்துப் போ மாட்டார்கள்.

❖ உபயோகப்படுத்தும் நபர காலையில் எழுந்த உடனேயே மொபைல் போனைத் தேடுவார்கள்.

❖ எழுந்த உடனேயே சோசியல் மீடியாவில் என்ன புதிதாக வத்திருக்கின்றது என்று ஆர்வத்தோடு பார்ப்பார்கள்.

❖ பற்ற விஷயங்களைத் தவிர மொபைல் போனிற்கே முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள்.

❖ தொடர்ந்து மொபைல் போன் உபயோகப்படுத்தினால் உடலுக்கோ அல்லது மனதிற்கோ பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றது எனத் தெரிந்தாலும் கூட தொடர்ந்து அதை உபயோகப்படுத்துவார்கள்.

❖ உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்தால், அதை நிறுத்த முடியாமல், தங்களுடைய கட்டுப்பாட்டையும் மீறி பலமணி நேரம் கடந்துப்போவது கூடத் தெரியாமல் உபயோகிப்பார்கள்.

❖ இதற்கு முன்பு செய்து கொண்டிருந்த மனதிற்கு பிடித்த பல வேலைகளை இந்த மொபைல் போன் உபயோகிப்பதினால் நிறுத்தி இருப்பார்கள். அதிகளவு மொபைல் போன் உபயோகிப்பதினாய் வேலை கல்வி, உறவு போன்ற இடங்களில் சிக்கல்கள் ஏற்படும்.

❖ மொபைல் போன் அடிக்கடி உபயோகிப்பதினால் தொடர்ந்து மொபைல் போனில் உள்ள குறுஞ்செய்திகள், ஈமெயில் மற்றும் மற்ற ஆப்களில் என்ன வந்திருக்கின்றது என்று பார்த்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.

❖ அடிக்கன் ஏற்பட்டுள்ளவர்களுக்கு தங்களுக்குள்ளேயே ஒரு விதமான கட்டாய உணர்வு ஏற்பட்டு குறுஞ்செய்திகளை பார்த்துவிட வேண்டுமே என்ற உணர்வு ஏற்படும். அதைப் பார்ப்பதற்கு கொஞ்சம் தாமதித்தாலும் அவர்களால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது.

❖ எவ்வளவு தான் மொபைல் போனில் செய்திகள் மற்றும் வாசிப்புகள் என உபயோகப்படுத்திக் கொண்டு இருந்தாலும், அதனால் ஒரு திருப்தியே அவர்களுக்கு என்றும் இருக்காது.

❖ கொஞ்ச நேரம் அவர்கள் மொபைல் போனை உபயோகப்படுத்த முடியாமல் போனால் கூட அவர்களுக்கு பதற்றம் மற்றும் சில நேரங்களில் போனை உபயோகப்படுத்த முடியாமல் போய் விடுமோ என்ற பயமும் ஏற்படும்.

❖ ஒரு மெசேஜ் மற்றவர்களுக்கு அனுப்பினால் உடனடியாக அதற்கு பதில் வந்திருக்கின்றதா என்று அடிக்கடி பார்ப்பார்கள்.

❖ மற்றவர்களிடம் நேருக்கு நேர் பேசிக் கொண்டு இருக்கும் போது, இடையிடையே போன் செக் செய்து கொண்டே இருப்பார்கள். அலுவலகத்தில் மீட்டிங்கில் இருக்கும் போது. இடையிடையே உபயோகிப்பார்கள்.

❖ இரவு கோங்களில் பொலிபோனை படுக்கை அறைக்கு எடுத்துச் செல்பவர்கள் தூக்கம் ராஜிட்டல் மொபைல் போனை கட்டுப்பாட்டையும் மீறி பார்ப்பார்கள், இது போன்ற செயல்பாடுகள் தூக்கத்தை மேலும் மேலும் பாதிக்கிறது.

உடல் சோர்வு கழுத்து தேய்மாணம் (Tenosynovitis) என்று சொல்லக்கூடிய கட்டைவிரல் தலைவலி போன்ற உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படுவார்கள். (7)

2018ல் நாயக் என்பவரால் இந்தியாவில் நடத்தப்பட்ட அய்வில் மாணவர்களின் கல்வி சிமார்ட் பே உபயோகத்தினால் எப்படி பதின்றது என்பதைக் கண்டறிந்துள்ளனர். அதில் மாணவர்களில் (Cognitive Ability), கல்வி, மதிப்பெண் போன்ற அனைத்தும் மொபைல் போன் அதிகம் உபயோகிப்பதினால் பாதிக்கப்படுகின்றது என்கிறார்கள். அதிலும் பொழுதுபோக்கு குறிப்பிட்டுள்ள வலுவாக பாதிக்கப்படுகின்றன (8) மற்றவர்களோடு நேருக்கு நேர் சந்தித்து அவர்களோடு பேசி உறவாடும் ஆர்வம் குறைந்து வருகின்றது. இதனால் சமூகச் செயல்பாடுகளும் பாதிக்கப்படும். இது போன்ற மாற்றங்களினால் ஒட்டு மொத்தம் அவர்களுக்கு சுவாரசியம் இழந்து விடுவதுபோல் இருக்கும்.

இந்த மொபைல் போன் அடிக்கன்லேயே பல வகையான மற்ற அடிக்கன்கள் ஏற்படுகின்றது.

Internet Game Addiction:

பலமணி நேரம் இவ்லாநெட்கேம் விளையும் அந்த விளையாட்டை மேலும் மேலும் வேண்டும் என்ற உந்துதல் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இதனால் படிப்பு பாதிக்கப்பட் உடல்நலமும், மனநலமும் வெகுவாக பாதிக்கப்படும். இன்டர்நெட் கேமில் இருக்கும் சில விளையாட்டுகள் வன்முறை உணர்வுகளை அதிகளவு தூண்டும். இதனால் பெற்றோர்களிடம் எரிச்சல் உணர்வு ஏற்பட்டு சண்டையிடுவார்கள். சிலருக்கு வன்முறையில் ஈடுபடும் போக்கும் அதிகமாகியிருக்கும் (9). இளைஞர்கள் தான் கேம் அடிக்கனில் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இன்டர்ட கேம்களை ஸ்மார்ட்

போனில் தான் பெரும்பாலும் தன் நண்பர்களோடு இணைந்து தொடர்ந்து விளையாடுகிறார்கள்.

Cyber Relationship Addiction:

அதாவது இணையதளத்தின் மூலமாக புதிய நபர்களால், முகம் தெரியாத நபர்களைச் சந்தித்து அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு மேலும் மேலும் புது நபர்களை சந்திப்பதாகும். இதனால் அவர்களுடைய உறவில் கூட பாதிப்புகள் வரலாம். உதாரணத்திற்கு திருமணமான ஒரு நபர் தேவையில்லாமல் மூக வலைதளத்தின் மூன்றாம் நபரைச் சந்திப்பதின் மூலம், அவர்களுடைய வாழ்க்கையும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். இது போன்ற நபர்களை இணையதளத்தில் மூலம் சந்திப்பதினால் சுவாரசியமும், மகிழ்ச்சியும் அதிகரிப்பது போல் இருந்தாலும், நீண்ட நாட்களில் அது உறவுகளின் பாதிப்புகளை வெளிப்படுத்தி விடும்.

Internet Information Addiction:

இவ்களத்தில் தகவல்களை சோரிப்பதில் அதே நாட்டம் இரவு ஒரே விஷயத்தைப் தகவல்களை சேகரித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள் இவர்கள் எதில் முத செயல்லாம். எந்தம் தொழில் தொடங்கலாம் என்பது போன்ற தகவல்களை சேகரித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். திடீரென்று ஏதாவது ஒரு தொழிலில் முன் அனுபவமின்றி முதலீடு செய்யவும். அதன் பின் பண அடையாள்கள்தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள சிறுசிறு உடல் ரீதியான அறிகுறிகளை பேலும் ஆராய்ந்து இணையதளத்தில் இதைப்பற்றிய குறிப்புகளை சேகரித்து அதைத் தன்னுடைய உடம்பின் குறைபாடுகளோடு ஒப்பிட்டுக் கொண்டு அந்த தோல் தனக்கு இருக்கின்றதோ என்று அமீர்பயம் கொண்டு மருத்துவர்களிடம் சென்று தேவையற்ற பல உடற்பரிசோதனைகளைச் செய்து கொள்வார்கள்.

Internet Shopping Addiction:

இடைநெட் ஷாப்பில் அடிச்சலில் சில இணையதள சந்தையில் தேவையில்லாத பொருட்களை சுயகட்டுப்பாடின்றி வாங்கி விடுவார்கள். அப்படிப் பொருட்களை முன்யோசனையின்றி வாங்கும் பொழுது

அவர்களுக்கு அதித மகிழ்ச்சி ஏற்படும். ஆனால் அதைத் தேடி வாங்கிய சிறிது நேரத்திலேயே அந்த சந்தோசம் அவர்களுக்கு நிலைத்திருப்பதில்லை ஒரு பொருளை முன் யோசனையின்றி வாங்குவதாம் அந்தப் பொருளை வாங்கிய பின் ஏன் வாங்கிவோம் என்று வருத்தமும் அடைவார்கள். இதே போல் ஆன்லைன் ஸ்டாக் டிரேடிங்கி (Stack Trading) ஆர்வம் ஏற்பட்டு டாக்களை வாங்கி பெரும் நஷ்டம் அடைவதும் ஏற்படுகிறது.

தீர்வுகள்:

முதலில் எதனால் இணையதளத்தையும், ஸ்மார்ட் போனையும் அதிகம் உபயோகப்படுத்துகிறோம் என்று உங்களை நீங்களே கவனியுங்கள். தனிமை உணர்வு, மனப்பதற்றம் மனச்சோர்வு போன்ற காரணங்களால் இந்த உந்துதல் ஏற்பட்டு உங்களுடைய மனநிலையை மேம்படுத்திக் கொள்ள முயல்கிறீர்களா என்பதனைக் கண்டறியுங்கள். அப்படி இருந்தால் இதற்கான நீர்வாக நி வாழ்க்கையிலேயே உங்களுடைய தனிமை உணர்வை மேம்படுத்தி கொள்ள உங்களுக்கு பிடித்தவர்களைச் சந்தித்து பொழுதை செலவழியுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்தல் புத்தக வாசித்தல், வெளியில் செல்வது, விளையாடுவது போன்ற மற்ற விஷயத்தில் கவன செலுத்துங்கள்.

ஆன்லைன் நண்பர்களை, நிஜவாழ்க்கை நண்பர்களைப் போல் உங்களுடைய சுக துக்கங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாது என்பதனைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு மனஅழுத்தம் ஏற்பட்டாலோ அதீத அசதி ஏற்பட்டாலோ மனஅழுத்தத்தை குறைத்து கொள்வதற்காக மொபைல் போ நூடுவார்கள், அவ்வாறு செய்வதற்குப் பதிலாக ஆரோக்கிய செயல்முறைகளின் மூலம் மனஅழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும். உதாரணத்திற்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விஷயத்தில் ஆர்வம் இருக்கலாம். அவை என்னவென்று கண்டறிந்து மீண்டும் செயல் முறைக்கு கொண்டு வருதல் வேண்டும். சில ஆப்களில் செல்லாமல் இருக்க அந்த உங்கள் மொபோனில் இருந்து நீக்கி விடவேண்டும்.

சில நேரங்களில் உங்கள் மொபைல் போனை தள்ளி வைத்து விடுங்கள். உதாரணத்திற்கு உங்கள் குடும்பத்தினிடம் பேசும் போது, படிக்கும் போது, விளையாடும் போது, ஒன்றாக உட்கார்ந்து சாப்பிடும் போது, படுக்கை அறையில் சென்று படுக்கும் போதும் மொபைல் போனை கண் முன்னால் வைக்காமல் தள்ளி வைத்து விடுங்கள்.

படுக்கை அறைக்குச் செல்லும் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே மொபைல் போனை உபயோகப்படுத்துவதை தவிர்த்து விடுங்கள்.

ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஒரு கட்டுப்பாடு விதித்துக் கொண்டு முப்பது நிமிடத்திற்கு அல்லது ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை தான் சமூக வலைத் தளங்களையும், யூடியுப்பையும் பார்ப்பேன் என்று முடிவெடுத்து செயல்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஆன்லைன் கேம் அடிச்சன், ஆன்லைன் ஷாப்பிங் அடிச்சன், கேம்பிளிங் அடிச்சன் போன்ற பிரத்யேகமான பிரச்சனைகள் இருந்தால் கவுன்சிலிங் மற்றும் சிபிடி (CBT) முறையை பயன்படுத்தித்தான் சரி செய்ய முடியும்.

Reference:

1. Zargar A., Ash J., Kerry G., Rasasingam D., Gokani S., Mittal A., Zargar D. Ethics of Smartphone Usage for Medical Image Sharing. Indian J. Surg. 2018;80:300-301. doi: 10.1007/s12262-017-1710-3. [PMC free article] [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] [Ref list]
2. J.K. Nayak: Relationship among smartphone usage, addiction, academic performance and the moderating role of gender. A study of higher education students in India.
3. Karim R., Chaudhri P. Behavioral Addictions: An Overview. J. Psychoact. Drugs. 2012;44:5-17. doi: 10.1080/02791072.2012.662859. [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar] [Ref list]. Nikhita CS, Jadhav PR, Ajinkya SA: Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. J Clin Diagn Res. 2015, 9:06-9. 10.7860/JCDR/2015/14396.6803.
4. Gallimberti L, Buja A, Chindamo S, et al.: Problematic cell phone use for text messaging and substance abuse in early adolescence (11-to 13-year-olds). Eur J Pediatr. 2016, 175:355-64. 10.1007/s00431-015-2645-y.
5. REVIEW article. Front. Psychiatry, 24 October 2016 Sec. Addictive Disorders Volume 7 - 2016 | <https://doi.org/10.3389/fpsy.2016.00175> Cell-Phone Addiction: A Review.
6. Ratan ZA, Parrish AM, Zaman SB, Alotaibi MS, Hosseinzadeh H. Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. Int J
7. Environ Res Public Health. 2021 Nov 22;18(22):12257. doi: 10.3390/ijerph182212257. PMID: 34832011; PMCID: PMC8622754.
8. Oluwafemi J. Sunday, Olusola O. Adesope, Patricia L. Maarhuis, The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis, Computers in Human Behavior Reports, Volume 4, 2021,100114, ISSN 2451-9588, <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>.
9. MDPI and ACS Style Liu, Q-Q.; Xu, X.-P.; Yang, X.-J.; Xiong, J.; Hu, Y.-T. Distinguishing Different Types of Mobile Phone Addiction: Development and Validation of the Mobile Phone Addiction Type Scale (MPATS) in Adolescents and Young Adults. Int. J. Environ. Res. Public Health 2022, 19, 2593. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052593>