

SMART PHONE ADDICTION

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், மனநல மருத்துவர், அறம் மருத்துவமனை, திருச்சி.

Tamil Psychiatry Journal, Vol-1, Issue-3, Oct-Dec 2025, Page 25-29

21-ஆம் நூற்றாண்டானது தகவல் தொழில்நுட்ப நூற்றாண்டாக மாறியுள்ளது. இணையம் மற்றும் வயர்லெஸ் மின்காந்தத் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியானது, தகவல் தொழில்நுட்பத்தில் ஏற்பட்டுள்ள புரட்சி என்றே சொல்லலாம். 2007-ஆம் ஆண்டு ஸ்மார்ட் போன் அறிமுகமானதிலிருந்து எல்லா நாடுகளிலும் மளமளவென்று மக்கள் பயன்பாட்டில் கலந்து, நம் வாழ்க்கையில் ஒரு இன்றியமையாத சாதனம் ஆகிவிட்டது. கடந்த 10 ஆண்டுகளில் ஸ்மார்ட் போன் பயன்பாடு உலகம் முழுவதும் அசுர வளர்ச்சி அடைந்து 2020-ஆம் ஆண்டில், கிட்டத்தட்ட 2.8 பில்லியன் மக்கள் பயன்படுத்தி வருவதாக ஆய்வுகள் கண்டுள்ளன.(1)

ஸ்மார்ட் போன் பயன்பாடு பல நன்மைகளை நம் கையிலே தந்துள்ளன. குறிப்பாக, நம் நண்பர்களோடும், நம் நெருங்கிய உறவினர்களோடும், எளிதாக தொடர்பு கொள்ளப் பயன்படுகிறது. மாணவர்கள் பள்ளி மற்றும் கல்லூரிப் பாடங்களைப் படிக்க வெகுவாக பயன்படுகிறது. நாம் நினைக்கின்ற பொருட்களை ஒரு நொடியில் கிளிக் செய்து வாங்க முடியும். நாம் பொழுது போக்கிக் கொள்ள சினிமாப் பாட்டு, விளையாட்டு போன்ற பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை எந்த நேரமும் காண முடிகின்றது. மேலும், E-mai, Chat, Banking மற்றும் சமூக வலைதளம் எனப் பல்வேறு விதமான பயன்பாட்டிற்குப் பயன்பட்டு வருகின்றது. புதுமையான விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்கும், நம் சந்தேகங்களைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கும் வலைதளங்கள் பெரிதும் பயன்படுகின்றன. ஆகையால், உலகத்தில் எந்த மூலையில் இருந்தாலும் நாம் நினைக்கின்ற விஷயங்கள்

உடனடியாக அறிந்து கொள்கின்ற மகத்தான சாதனம் ஸ்மார்ட் போன் என்பதில் எந்த ஒரு சந்தேகமும் இல்லை.(2)

மானுடத்திற்கு மகத்தான பயனைத் தரக்கூடிய இந்த ஸ்மார்ட் போன் தான், பல தேவையற்ற மனித மனதையும், மனிதப் பண்பையும் கெடுக்கக்கூடியப் பல விஷயங்களையும் தருகின்றன. உதாரணத்திற்கு, ஆன்லைன் கேம்ளிங், இணையதள கேமிங் மற்றும் போர்னோகிராபி போன்ற விஷயங்களை வயது வித்தியாசம் இன்றி பார்க்கக்கூடிய தூழ்நிலையை உருவாக்கித் தந்துள்ளது. இவை அனைத்தையும், பெற்றோர்கள் கண்காணிக்க வேண்டியது அவசியம் என்றாலும், அது எந்நேரமும் கண்காணிப்பது என்பது நடைமுறைக்கு சாத்தியமில்லாமல் இருக்கிறது.(3)

பல காரணங்களுக்காகப் பல மணி நேரங்கள் தொடர்ந்து ஸ்மார்ட் போன் பயன்படுத்தி வருவதினால், அந்த ஸ்மார்ட் போனைச் சார்ந்து இருக்கும் நிலை உருவாகிறது. மும்பையில் நிகிதா என்பவரால் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் 31% மக்கள் மொபைல் போன் அடிச்சனில் உள்ளதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இதேபோல், 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 பேசமாட்டார்கள்.
- ✧ உபயோகப்படுத்தும் நபர் காலையில் எழுந்த உடனேயே மொபைல் போனைத் தேடுவார்கள்.
- ✧ எழுந்த உடனேயே சோசியல் மீடியாவில் புதிதாக என்ன வந்திருக்கின்றது என்று ஆர்வத்தோடு பார்ப்பார்கள்.
- ✧ மற்ற விஷயங்களைத் தவிர மொபைல் போனுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள்.
- ✧ தொடர்ந்து மொபைல் போன் உபயோகப்படுத்துவதினால் உடலுக்கு அல்லது மனதிற்குப் பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றது எனத் தெரிந்தாலும் கூட, தொடர்ந்து அதை உபயோகப்படுத்துவார்கள்.
- ✧ உபயோகப்படுத்த ஆரம்பித்தால் அதை நிறுத்த முடியாமல் தங்களுடைய கட்டுப்பாட்டை மீறி, பல மணி நேரம் கடந்து போவது கூடத் தெரியாமல் உபயோகிப்பார்கள்.
- ✧ இதற்கு முன்பு, செய்து கொண்டிருந்த மனதிற்கு பிடித்தப் பல வேலைகளை இந்த மொபைல் போன் உபயோகிப்பதினால் நிறுத்தி இருப்பார்கள்.
- ✧ அதிக அளவு மொபைல் போன் உபயோகிப்பதினால் வேலை, கல்வி, உறவு போன்ற இடங்களில் சிக்கல்கள் ஏற்படும். மொபைல் போன் அடிக்கடி உபயோகிப்பதினால் தொடர்ந்து மொபைல் போனில் உள்ள குறுஞ்செய்திகள், இமெயில் மற்றும் இதர App -களில் என்ன வந்திருக்கின்றது என்று பார்த்துக் கொண்டே இருப்பார்கள்.
- ✧ அடிக்கன் ஏற்பட்டுள்ளவர்களுக்குத், தங்களுக்குள்ளேயே ஒரு விதமான கட்டாய உணர்வு ஏற்பட்டு, குறுஞ்செய்திகளைப் பார்த்து விட வேண்டுமே என்ற உணர்வு ஏற்படும். அதை பார்ப்பதற்குக் கொஞ்சம்

தாமதித்தாலும் அவர்களால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாது.

- ✧ எவ்வளவுதான் மொபைல் போனில் செய்திகள் மற்றும் வாசிப்புகள் என உபயோகப்படுத்திக் கொண்டு இருந்தாலும், அதனால் ஒரு திருப்தியே அவர்களுக்கு என்றும் இருக்காது.
- ✧ கொஞ்ச நேரம் அவர்கள் மொபைல் போனை உபயோகப்படுத்த முடியாமல் போனால் கூட, அவர்களுக்குப் பதற்றம் மற்றும் சில நேரங்களில் போனை உபயோகப்படுத்த முடியாமல் போய்விடுமோ என்ற பயமும் ஏற்படும்.
- ✧ ஒரு மெசேஜ் மற்றவர்களுக்கு அனுப்பினால் உடனடியாக அதற்குப் பதில் வந்திருக்கின்றதா என்று அடிக்கடி பார்ப்பார்கள்.
- ✧ மற்றவர்களிடம் நேருக்கு நேர் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது இடையிடையே போன் செக் செய்து கொண்டே இருப்பார்கள்.
- ✧ அலுவலகத்தில் மீட்டிங்கில் இருக்கும் போது இடையிடையே உபயோகிப்பார்கள்.

இரவு நேரங்களில் மொபைல் போனைப் படுக்கையறைக்கு எடுத்துச் செல்பவர்கள் தூக்கம் வராவிட்டால், மொபைல் போனைத் தன் கட்டுப்பாட்டையும் மீறி பார்ப்பார்கள். இது போன்ற, செயல்பாடுகள் தான் தூக்கத்தை மேலும் பாதிக்கிறது.

உடல் சோர்வு, கழுத்துத் தேய்மானம் (Tenosynovitis) என்று சொல்லக்கூடிய, கட்டைவிரல் வலி, தலைவலி போன்ற உடல் சார்ந்த பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படுவார்கள்.(7)

2018-இல் நாயக் என்பவரால் இந்தியாவில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் மாணவர்களின் கல்வி ஸ்மார்ட் போன் உபயோகத்தினால் எப்படி பாதிக்கின்றது என்பதைக் கண்டறிந்துள்ளார். அதில் மாணவர்களின் திறன், வளர்ச்சி, சிந்தனைத் திறன், அதாவது Cognitive Ability, கல்வி,

மதிப்பெண் போன்ற அனைத்தும் மொபைல் போன் அதிகம் உபயோகிப்பதனால் பாதிக்கப்படுகின்றது என்கிறார்கள். அதிலும், பொழுதுபோக்கு, Chating, Texting, சமூக வலைத்தளம் பயன்படுத்துதல் போன்ற செயல்பாடுகளினால் தான் மேலேக் குறிப்பிட்டுள்ள திறன்கள் வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன.(8) மற்றவர்களோடு நேருக்கு நேர் சந்தித்து அவர்களோடு பேசி, உறவாடும் ஆர்வம் குறைந்து வருகின்றது; இதனால் சமூக செயல்பாடுகளும் பாதிக்கப்படும். இது போன்ற மாற்றங்களினால் ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையும், அவர்களுக்கு சுவாஸ்யம் இழந்து விடுவது போல் இருக்கும்.

இந்த மொபைல் போன் அடிச்சனிலேயே பலவகையான மற்ற அடிச்சன்கள் ஏற்படுகின்றது.

INTERNET GAME ADDICTION:

பல மணி நேரம் இன்டர்நெட் கேம் விளையாடியும் அந்த விளையாட்டை மேலும் விளையாட வேண்டும் என்ற உந்துதல் ஏற்பட்டு கொண்டே இருக்கும். இதனால் படிப்பு பாதிக்கப்பட்டு உடல்நலமும், மனநலமும் வெகுவாக பாதிக்கப்படும். இன்டர்நெட் கேமில் இருக்கும் சில விளையாட்டுகள் வன்முறை உணர்வுகளை அதிக அளவு தூண்டும். இதனால் பெற்றோர்களிடம் எரிச்சல் உணர்வு ஏற்பட்டு சண்டையிடுவார்கள். சிலருக்கு வன்முறையில் ஈடுபடும் போக்கும் அதிகமாக இருக்கும்.(9) இளைஞர்கள் தான் கேம் அடிச்சனில் வெகுவாக பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றது. இன்டர்நெட் கேம்களை ஸ்மார்ட்போனில் தான் பெரும்பாலும் தன் நண்பர்களோடு இணைந்துத் தொடர்ந்து விளையாடுகிறார்கள்.

CYBER RELATIONSHIP ADDICTION:

அதாவது இணையதளத்தின் மூலமாக புதிய நபர்களால் முகம் தெரியாத நபர்களை சந்தித்து அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு மேலும்

புது நபர்களைச் சந்திப்பதாகும். இதனால் அவருடைய உறவில் கூட பாதிப்புகள் வரலாம். உதாரணத்திற்கு, திருமணம் ஆன ஒரு நபர் தேவையில்லாமல் சமூக வலைதளத்தின் மூன்றாம் நபரை சந்திப்பதன் மூலம் அவருடைய வாழ்க்கையும் பாதிப்புக்குள்ளாகும். இது போன்ற நபர்களை இணையதளத்தின் மூலம் சந்திப்பதினால் சுவாஸியமும், மகிழ்ச்சியும் அதிகரிப்பது போல் இருந்தாலும், நீண்ட நாட்களில் அது உறவுகளின் பாதிப்புகளை வெளிப்படுத்தி விடும்.

INTERNET INFORMATION ADDICTION:

இணையதளத்தில் தகவல்களைச் சேகரிப்பதில் அதீத நாட்டம் கொண்டு இரவு பகலாக ஒரே விஷயத்தைப் பற்றிய தகவல்களைச் சேகரித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். இவர்கள் எதில் முதலீடு செய்யலாம்? எந்த தொழில் தொடங்கலாம்? என்பது போன்ற தகவல்களைச் சேகரித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். சிலர் திடீரென்று ஏதாவது ஒரு தொழிலில் முன் அனுபவம் இன்றி முதலீடு செய்யவும் அதன் பின் பண நஷ்டமும் அடைவார்கள். சிலர் தங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள சிறுசிறு உடல் ரீதியான அறிகுறிகளை மேலும் மேலும் ஆராய்ந்து இணையதளத்தில் இதைப் பற்றிய குறிப்புகளை சேகரித்து, அதைத் தன்னுடைய உடம்பின் குறைபாடுகளோடு ஒப்பிட்டுக்கொண்டு அந்த நோய் தனக்கு இருக்கின்றதா என்று அதீத பயம் கொண்டு மருத்துவர்களிடம் சென்றுத் தேவையற்ற பல உடற்ப் பரிசோதனைகளைச் செய்து கொள்வார்கள்.

INTERNET SHOPPING ADDICTION:

இன்டர்நெட் ஷாப்பிங் அடிச்சனில் சிலர் இணையதள சந்தையில் தேவையில்லாத பொருட்களை சுயக் கட்டுப்பாடு இன்றி வாங்கி விடுகிறார்கள். அப்படி பொருட்களை முன் யோசனை இன்றி வாங்கும் பொழுது, அவர்களுக்கு அதீத மகிழ்ச்சி ஏற்படும். ஆனால்

அதைத் தேடி வாங்கிய சிறிது நேரத்திலேயே அந்த சந்தோசம் அவர்களுக்கு நிலைத்திருப்பதில்லை. ஒரு பொருளை முன்யோசனை இன்றி வாங்குவதால், அந்தப் பொருளை வாங்கிய பின் ஏன் வாங்கினோம் என்று வருத்தமும் அடைவார்கள். இதேப் போல் ஆன்லைன் ஸ்டாக் டிரேடிங்கில் (Stock trading) ஆர்வம் ஏற்பட்டு ஸ்டாக்குகளை வாங்கிப் பெரும் நஷ்டம் அடைவதும் ஏற்படுகிறது.

தீர்வுகள்:

முதலில் எதனால் இணைய தளத்தையும் ஸ்மார்ட்போனையும் அதிகம் உபயோகப்படுத்துகிறோம் என்று உங்களை நீங்களே கவனியுங்கள். தனிமை உணர்வு, மனப்பதற்றம், மனசோர்வு போன்ற காரணங்களால் இந்த உந்துதல் ஏற்பட்டு உங்களுடைய மன நிலையை மேம்படுத்திக் கொள்ள முயற்சிக்கிறீர்களா என்பதைக் கண்டறியுங்கள். அப்படி இருந்தால் இதற்கானத் தீர்வாக நிஜ வாழ்க்கையிலேயே உங்களுடைய தனிமை உணர்வை மேம்படுத்திக்கொள்ள உங்களுக்குப் பிடித்தவர்களைச் சந்தித்துப் பொழுதை செலவழியுங்கள். உடற்பயிற்சி செய்தல், புத்தகம் வாசித்தல், வெளியில் செல்வது, விளையாடுவது போன்ற விஷயத்தில் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள்.

ஆன்லைன் நண்பர்களை நிஜ வாழ்க்கை நண்பர்களைப் போல் உங்களுடைய சுக துக்கங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாது என்பதனைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு மன அழுத்தம் ஏற்பட்டாலோ, அதீத அசதி ஏற்பட்டாலோ மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்வதற்காக மொபைல் போனை நாடுவார்கள். அவ்வாறு செய்வதற்கு பதிலாக ஆரோக்கிய செயல்முறைகளின் மூலம் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

உதாரணத்திற்கு, ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விஷயத்தில் ஆர்வம் இருக்கலாம். அவை என்னவென்று கண்டறிந்து மீண்டும் செயல்முறைக்குக் கொண்டு வருதல் வேண்டும். சில ஆப்களில் செல்லாமல் இருக்க இந்த ஆப்களை உங்கள் மொபைல் போனில் இருந்து நீக்கிவிட வேண்டும்.

சில நேரங்களில் உங்கள் மொபைல் போனைத் தள்ளி வைத்து விடுங்கள். உதாரணத்திற்கு, உங்கள் குடும்பத்தினரிடம் பேசும் போது, படிக்கும் போது, விளையாடும் போது, ஒன்றாக உட்கார்ந்து சாப்பிடும் போது, படுக்கை அறையில் சென்று படுக்கும்போது மொபைல் போனை உங்கள் கண் முன்னால் வைக்காமல் தள்ளி வைத்து விடுங்கள். படுக்கை அறைக்குச் செல்லும் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு முன்பாகவே மொபைல் போனை உபயோகப்படுத்துவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஒரு கட்டுப்பாடு விதித்துக்கொண்டு 30 நிமிடத்திற்கு அல்லது ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை தான் சமூக வலைதளங்களையும், youtube-யையும் பார்ப்பேன் என்று முடிவெடுத்து செயல்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஆன்லைன் கேம் அடிச்சன், ஆன்லைன் ஷாப்பிங் அடிச்சன், கேம்ளிங் அடிச்சன் போன்ற பிரத்தியேகமான பிரச்சனைகள் இருந்தால், கவுன்சிலிங் மட்டும் சிபிடி (CBT) முறையைப் பயன்படுத்தி தான் சரி செய்ய முடியும்.

Reference:

1. Zargarani A., Ash J., Kerry G., Rasasingam D., Gokani S., Mittal A., Zargarani 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>