

കമ്പ്യൂട്ടർ / ഇന്റർനെറ്റ് അധിക്ഷൻ - ന്യൂ ജനറേഷൻ ലഹരിരോഗം

Dr. P.N. Sureshkumar, MD,DPM,DNB,PhD,MRCPsych
Professor of Psychiatry
KMCT Medical College, Kozhikode

കമ്പ്യൂട്ടർ സാങ്കേതികവിദ്യ വളരെയേറെ വികാസം പ്രാപിച്ച ഇക്കാലത്ത് കമ്പ്യൂട്ടറിനു മുന്നിൽ ജീവിതത്തിന്റെ ഭൂരിഭാഗവും ചെലവഴിക്കുന്ന ആളുകൾ ദിനംപ്രതി കൂടിവരികയാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രണയം നിങ്ങളുടെ ജോലി, ജീവിതം, ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയിൽ കാതലായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമെന്നതിൽ തർക്കമില്ല. നമുക്ക് നേരിട്ട് കാണാനും കേൾക്കാനും സ്പർശിക്കാനും കഴിയുന്ന സുഹൃത്തുക്കളേക്കാളേറെ ഓൺലൈൻ സൗഹൃദങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടൽ, കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകളിൽനിന്നും മറ്റും വിട്ടുനിൽക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ, ഐപ്പോഡ്, സ്മാർട്ട്ഫോൺ, പ്ലേസ്റ്റേഷൻ എന്നിവയുടെ സ്ഥിരം ഉപയോഗം എന്നിവയെല്ലാം നിങ്ങൾ കമ്പ്യൂട്ടറിന് അടിമയാകുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. ഇന്റർനെറ്റ് അധിക്ഷൻ, ഓൺലൈൻ അധിക്ഷൻ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ പേരുകളിലറിയപ്പെടുന്ന ഈ രോഗാവസ്ഥയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒരു മുൻകരുതലെന്നോണം അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടത് ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ആവശ്യമാണ്.

1. സൈബർ ബന്ധങ്ങൾ

ശരിയായ രീതിയിലും ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെയും ഉപയോഗിച്ചാൽ മികച്ച സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്താനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല ഉപാധിയാണ് ഇന്റർനെറ്റ്. എന്നിരുന്നാലും ഓൺലൈൻ ബന്ധങ്ങൾ ചിലപ്പോൾ യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിലെ ബന്ധങ്ങളെക്കാൾ തീവ്രമാകാറുണ്ട്. മനസ്സിലെ ഭാവനകളെ പൂർണ്ണമായും സ്വതന്ത്രമാക്കാനുള്ള വേദികളായാണ് ഓൺലൈൻ സൗഹൃദങ്ങളെ ഇന്റർനെറ്റ് അടിമകൾ കാണുന്നത്. പ്രായം, ലിംഗം, ശരീരപ്രകൃതി, ജോലി, വിവാഹം, സ്വഭാവം എന്നിവയെക്കുറിച്ച് കളവ് പറയുന്നവരാണ് ഓൺലൈൻ സൗഹൃദങ്ങളിലെ ഭൂരിഭാഗവും. അത്തരം തട്ടിപ്പുകൾ വെളിപ്പെടുമ്പോൾ പലപ്പോഴും നേരിൽ കാണുമ്പോൾ മാത്രമായിരിക്കും.

2. സൈബർ രതിക്ക് അടിമയാകൽ

ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയുള്ള അശ്ലീലവും ലൈംഗികതയും ആസ്വദിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ ആളുകൾ ഇന്നുണ്ട്. മണിക്കൂറുകളോളം സ്വകാര്യമായി യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ തികച്ചും അസാധ്യമായ കാര്യങ്ങളിൽ മുഴുകാൻ ഇന്റർനെറ്റ് സഹായിക്കുന്നു. ഇന്റർനെറ്റ് വഴി അശ്ലീല ദൃശ്യങ്ങൾ കാണുക, അശ്ലീലഭാഷണങ്ങളിൽ മുഴുകുക എന്നിവയിലൂടെ യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽനിന്നും അകന്നുപോകുന്ന അവസ്ഥയാണിത്. മിക്കവർക്കും ആരോഗ്യപരമായ ലൈംഗികതയെന്നത് മൊത്തത്തിലുള്ള ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൊന്നാണ്. ആനന്ദകരമായ ലൈംഗികത ആസ്വദിക്കാൻ പങ്കാളിയാണോ അതോ മറ്റുള്ളവരാണോ നല്ലതെന്ന കാര്യം ഓരോരുത്തരും തീരുമാനിക്കേണ്ടതാണ്. ആരോഗ്യപരമായ ലൈംഗികത നിയമപരമായ ബന്ധങ്ങൾ കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ടുള്ളതാണ്. ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയുള്ള അശ്ലീലതയിലും ലൈംഗികതയിലും മുഴുകുന്നത് കുടുംബബന്ധം, സുഹൃത്ബന്ധങ്ങൾ, ജോലി, ആരോഗ്യം എന്നിവയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നു. ഫേസ്ബുക്ക്, ട്വിറ്റർ മുതലായ സാമൂഹിക ശൃംഗലകളിലും ചാറ്റിംഗിലും മുഴുകി സമയം കളയുന്നത് അടുത്ത ബന്ധങ്ങളേയും സുഹൃത്തുക്കളേയും ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

3. ഇന്റർനെറ്റ് അഡിക്ഷൻ: ഓൺലൈൻ ചുതാട്ടം

ചുതാട്ടം എന്ന സംഗതിക്ക് യുഗങ്ങളോളം പഴക്കമുണ്ടെങ്കിലും ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ആവിർഭാവത്തോടെ അതിന് പുതിയ മാനം കൈവന്നിരിക്കുകയാണ്. ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയുള്ള ചുതാട്ടം വളരെ എളുപ്പമായതിനാൽ അതിന് അടികളാകുന്നവരുടെ എണ്ണവും ഇന്ന് വളരെ കൂടിവരികയാണ്. സാമ്പത്തികവും ജോലിസംബന്ധവുമായ പ്രശ്നങ്ങളായിരിക്കും മിക്കപ്പോഴും അവരെ കാത്തിരിക്കുന്നത്.

4. ഓൺലൈൻ സ്റ്റോക്ക് വ്യാപാരവും ലേലവും

ഓൺലൈൻ ചുതാട്ടം പോലെതന്നെ വിനാശകാരിയാണ് ഓൺലൈൻ സ്റ്റോക്ക് വ്യാപാരവും ലേലവും. ഓൺലൈൻ ലേലത്തിൽ പങ്കെടുക്കാൻ അസമയങ്ങളിൽപോലും ഉണർന്നിരിക്കുന്ന അനേകംപേർ ഇന്നുണ്ട്. അത്തരം ലേലങ്ങളിലൂടെ നേടുന്ന വസ്തുക്കൾ പലപ്പോഴും ആവശ്യമില്ലാത്തതും താങ്ങാൻ പറ്റാത്ത വിലയുള്ളതുമായിരിക്കും. തങ്ങളുടെ ജോലിയും കുടുംബവും മറന്നുകൊണ്ടായിരിക്കും അത്തരക്കാർ മണിക്കൂറുകളോളം കമ്പ്യൂട്ടറിനു മുന്നിൽ ചിലവഴിക്കുന്നത്.

5. വിവരശേഖരണത്തിന് അടിമയാകൽ

ആവശ്യത്തിനും അനാവശ്യത്തിനുമായി വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നതിന് ഭൂരിഭാഗം സമയവും കമ്പ്യൂട്ടറിനു മുന്നിൽ ഇരുന്ന് ഗൂഗിളിൽ അന്വേഷണം നടത്തുന്ന ചിലരുണ്ട്. ഇവരുടെ ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ്, സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ, കുടുംബബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയെ ഈ സ്വഭാവം പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചേക്കാം.

6. ഗെയിംസിന് അടിമയാകൽ

ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയോ അല്ലാതെയോ ഉള്ള സോളിറ്റെയർ, മൈൻസ്സീപ്പർ തുടങ്ങിയ കമ്പ്യൂട്ടർ ഗെയിമുകളും ലഹരി പിടിപ്പിക്കുന്ന മറ്റു ചില കമ്പ്യൂട്ടർ പ്രോഗ്രാമുകളും ആളുകളെ ഇവയ്ക്ക് അടിമയാക്കുന്നവയാണ്. ഇവയിൽ സൈബർ രതി, ഓൺലൈൻ ചുതാട്ടം, സൈബർ ബന്ധങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് അടിമയാകുന്നവരാണ് ഏറെയും.

ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം: ആരോഗ്യപരവും അനാരോഗ്യപരവും

ഒരു മൊബൈലിലോ ലാപ്ടോപ്പിലോ വിരലൊന്നമർത്തിയാൽ അറിവിന്റെയും വിനോദത്തിന്റെയും വിസ്മയലോകം തുറക്കുന്ന സംവിധാനമാണ് ഇന്റർനെറ്റ്. എല്ലാ വ്യക്തികളുടെയും ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം ഒരുപോലെല്ല. ജോലി സംബന്ധമായ കാര്യങ്ങൾക്കോ വിദൂര സ്ഥലങ്ങളിൽ താമസിക്കുന്ന ബന്ധുക്കളുമായുള്ള ആശയവിനിമയത്തിനോ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. എന്നാൽ നിങ്ങളുടെ സമയം, ജോലി, കുടുംബ ബന്ധങ്ങൾ, മറ്റ് പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്ക് തടസ്സമുണ്ടാക്കുന്ന വിധത്തിൽ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തിൽ മുഴുകുമ്പോഴാണ് പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നത്. പ്രതികൂലസാഹചര്യങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ജീവിതത്തിനിടയിലും ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം ഒരു ലഹരിയായി കരുതുന്നവർ ഒരു പുനർവിചിന്തനം നടത്തേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ഏതെല്ലാം മാനസിക പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവരാണ് ഇന്റർനെറ്റിന്റെ അടിമയാകുന്നത്?

1. **ഉത്കണ്ഠാ പ്രശ്നങ്ങൾ:** വേവലാതികളിൽനിന്നും ഭയത്തിൽനിന്നും ശ്രദ്ധ തിരിക്കാനുള്ള ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം, ഒബ്സെസീവ് കമ്പൽസീവ് ഡിസോർഡർ പോലുള്ള ഉത്കണ്ഠ രോഗങ്ങളുള്ളവർ

2. വിഷാദം: വിഷാദാവസ്ഥയിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം ഒറ്റപ്പെടലിനും മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിനും കാരണമാകുന്നു.
3. മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, ചൂതാട്ടം, സെക്സ് എന്നിവയോടുള്ള ആസക്തി
4. സമൂഹത്തിൽനിന്നും ഒറ്റപ്പെട്ടുള്ള ജീവിതം. അപകടം മൂലമുള്ള പരിക്കുകളാൽ പുറത്തേക്ക് പോകാൻ കഴിയാത്തവർ, ശിശുക്കൾ, രോഗികൾ എന്നിവരെ പരിചരിക്കേണ്ടി വരുന്നതിനാൽ സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ കുറയുന്നവർ
5. ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന സുഹൃത്തുക്കളേക്കാൾ നല്ലതാണ് ഇന്റർനെറ്റെന്ന ചില കൗമാരക്കാരുടെ തെറ്റിദ്ധാരണ
6. മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ ഇന്റർനെറ്റ് നല്ലതാണെന്ന ചില ആളുകളുടെ ധാരണ.

ഇന്റർനെറ്റ് അധിക്ഷേപ്ത/കമ്പ്യൂട്ടർ അധിക്ഷേപ്ത ലക്ഷണങ്ങൾ

എല്ലാ വ്യക്തികളിലും ഒരേ ലക്ഷണങ്ങളല്ല കണ്ടുവരുന്നത്. ഒരു നിശ്ചിത സമയത്തിലധികം ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നവരെല്ലാം ഇന്റർനെറ്റിന് അടിമകളാണെന്ന് പറയാൻ കഴിയില്ല. എന്നാൽ ഇന്റർനെറ്റ് അധിക്ഷേപ്ത പൊതുവെയുള്ള ചില ലക്ഷണങ്ങൾ നമ്മൾ തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്.

1. ആവശ്യത്തിലധികം സമയം ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കൽ
2. ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയത്ത് തടസ്സം നേരിട്ടാൽ കടുത്ത അസ്വസ്ഥത പ്രകടിപ്പിക്കൽ
3. ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം കാരണം ജോലി സ്ഥലത്തും വീട്ടിലും നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ജോലികൾ പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ
4. ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ലോകത്ത് മുഴുകി ബന്ധുക്കളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും മറക്കൽ
5. അമിതമായ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തെ മറ്റുള്ളവർ കുറ്റപ്പെടുത്തുമ്പോൾ കുറ്റബോധം തോന്നൽ
6. അമിതമായ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തെ മറ്റുള്ളവർ കുറ്റപ്പെടുത്തുമ്പോൾ അതിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന സ്വഭാവം
7. മാനസികസമ്മർദ്ദം, ദുഃഖം എന്നിവ ഒഴിവാക്കാനും ലൈംഗികസന്തോഷ്തി നേടാനുമുള്ള ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം.

ശാരീരിക ലക്ഷണങ്ങൾ

- കണ്ണുകളിൽ വേദന അനുഭവപ്പെടുക
- കണ്ണുകൾ വരളുക / കാഴ്ചക്കു വിഷമം നേരിടുക
- പുറംവേദന, കഴുത്തുവേദന, കടുത്ത തലവേദന
- സുഖനിദ്രയ്ക്ക് തടസ്സം നേരിടുക
- ശീരീരഭാരം കൂടുക അല്ലെങ്കിൽ കുറയുക

ഇന്റർനെറ്റ് അടിമത്തം എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം?

ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാൻ ഒട്ടേറെ മാർഗങ്ങളുണ്ട്. ജോലി സംബന്ധ

മായും മറ്റ് അത്യാവശ്യ ആവശ്യങ്ങൾക്കും വേണ്ടി മാത്രം ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ശീലമാക്കിയാൽ വളരെ പെട്ടെന്നുതന്നെ ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ദുരുപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും. ഇന്റർനെറ്റ് അടിമത്തം ഒഴിവാക്കാനുള്ള ചില മാർഗ്ഗങ്ങളെ നമുക്ക് അടുത്തറിയാം.

1. അടിമത്തത്തിനുള്ള കാരണം കണ്ടെത്തൽ

വിഷാദം, മാനസികസമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർ ഇന്റർനെറ്റിന് അടിമകളാകാറുണ്ട്. അമിത ഉത്കണ്ഠ, അപകർഷതാബോധം, പേടി എന്നിങ്ങനെ പല പ്രശ്നങ്ങളുംകൊണ്ട് പൊതുജീവിതത്തിൽ ആളുകളുമായി ഇടപഴകാൻ മടിയുള്ളവർ അവ തരണം ചെയ്യാൻ ഇന്റർനെറ്റ് അമിതമായി ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയാൽ ഇന്റർനെറ്റ് ദുരുപയോഗവും ഒഴിവാക്കാം. അതുപോലെ മദ്യം, മയക്കുമരുന്നിന് എന്നിവയ്ക്ക് അടിമപ്പെട്ടവരിലും ഇന്റർനെറ്റ് ദുരുപയോഗം കണ്ടുവരുന്നു.

സാമൂഹിക പിന്തുണ വർദ്ധിപ്പിക്കൽ

യഥാർത്ഥ ജീവിതത്തിൽ ഒട്ടേറെ സൗഹൃദങ്ങളുള്ളവർക്ക് ഇന്റർനെറ്റ് സൗഹൃദങ്ങൾ വളരെ പരിമിതമായേ വേണ്ടിവരുന്നുള്ളൂ. നിങ്ങൾ എല്ലാ ആഴ്ചയിലും കുറച്ച് സമയം കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും വേണ്ടി നീക്കിവയ്ക്കണം. ആളുകളുമായി ഇടപഴകാൻ നിങ്ങൾക്ക് മടി തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അത് ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ആളുകളുടെ കൂട്ടായ്മയിൽ (സ്കോപ്പ് ക്ലബ്ബ്, വായനാ ക്ലബ്ബ്) നിങ്ങൾ പങ്കാളിയാകണം. അത്തരം കൂട്ടായ്മകളിലൂടെ നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലെ ലജ്ജാഭാവം തീർച്ചയായും മാറി കിട്ടും.

ഇന്റർനെറ്റ് അമിതോപയോഗം എങ്ങനെ നിയന്ത്രിക്കാം? (പടിപടിയായുള്ള മാറ്റം)

മാനസികസമ്മർദ്ദം, വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ഏകാന്തത എന്നിവ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗമായാണ് ചിലർ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തെ കാണുന്നത്. എന്നാൽ വ്യായാമം, ധ്യാനം, യോഗ തുടങ്ങിയവ മനസ്സ് ശാന്തമാക്കാനുള്ള ഉത്തമ മാർഗ്ഗങ്ങളാണെന്ന വസ്തുത നമ്മൾ മറക്കരുത്. മറ്റു കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതാണ് കമ്പ്യൂട്ടർ/ഇന്റർനെറ്റ് അധിക്ഷേപം തടയാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം. മനഃശക്തികൊണ്ടും ദൃഢനിശ്ചയത്താലും നമ്മൾ ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിലുള്ള ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തിലേക്കു തിരിച്ചുവന്നാലും അനാരോഗ്യകരമായ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തിന്റെ പഴയകാല ഓർമ്മകൾ നമ്മളെ പൂർണ്ണമായി വിട്ടൊഴിയില്ല. നമ്മൾ ദിവസേന നേരിടുന്ന പലതരം അസ്വസ്ഥതകളും മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങളും തരണം ചെയ്യാനുള്ള ആരോഗ്യപരമായ മാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ അല്പം സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് ഈ സ്വഭാവത്തിൽനിന്ന് രക്ഷപ്പെടാൻ സഹായിക്കും.

- ഇന്റർനെറ്റിനു മുന്നിൽ വളരെ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുമ്പോൾ നഷ്ടമാകുന്ന തെന്തൊക്കെ എന്നതിനെക്കുറിച്ച് സ്വയം വിശകലനം ചെയ്ത് അവ ഒരു പേപ്പറിൽ എഴുതിവയ്ക്കുക. ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തിന്റെ ദൈർഘ്യം കുറച്ച് നഷ്ടപ്പെട്ട ചില തെങ്കിലും നടപ്പാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- അനാവശ്യ കാര്യങ്ങൾക്കായി നിങ്ങൾ ഇന്റർനെറ്റിനു മുന്നിൽ ദിവസേന എത്ര സമയം ചെലവഴിക്കുന്നുവെന്ന് ഒരു പുസ്തകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തുക. നിങ്ങൾ ഇന്റർനെറ്റിൽ മുഴുകുന്ന സമയത്തെ മാനസികാവസ്ഥ എന്തെന്ന് സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുക.
- ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം നീണ്ടുപോകുന്നത് അലാറമോ, വാച്ചോ, ക്ലോക്കോ ഉപയോഗിച്ച് നിയന്ത്രിക്കാം. രാത്രി കാലത്ത് ഒരു നിശ്ചിത സമയത്ത് കമ്പ്യൂട്ടർ ഓഫ്

ചെയ്യാനും അലാറം ഉപയോഗിക്കാം.

- ആരോഗ്യപരമായ മറ്റു കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഇന്റർനെറ്റ് അമിതോപയോഗം ഒഴിവാക്കുക. വിരസതയും ഏകാന്തതയും തോന്നുന്ന സമയത്ത് ഇന്റർനെറ്റിന്റെ മുന്നിലിരിക്കുന്നതിനു പകരം സുഹൃത്സംഭാഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുകയോ നല്ല ഒരു പുസ്തകം വായിക്കുകയോ, ടിവി കാണുകയോ, പാട്ടു കേൾക്കുകയോ ആവാം.
- ആവശ്യമുള്ള കാര്യങ്ങൾക്കു മാത്രം ഇന്റർനെറ്റ് അപയോഗിക്കുക. ഒരു മണിക്കൂർ നേരത്തെ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തിനിടക്ക് 5 മിനിറ്റെങ്കിലും വിശ്രമിച്ച് മറ്റു പ്രവൃത്തികളിലേർപ്പെടുക. പതിവായി ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്ന സമയങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തുക. രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും സ്ഥിരമായി ഇന്റർനെറ്റിൽ മുഴുകുന്നവർ അത് ഏതെങ്കിലും ഒരു നേരമായി ചുരുക്കുക.
- ഇന്റർനെറ്റിന് അടിമകളല്ലാത്ത സുഹൃത്തുക്കളെ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഇന്റർനെറ്റിനപ്പുറത്തും ജീവിതമുണ്ടെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം ആവർത്തിച്ച് മനസ്സിലുറപ്പിക്കുക.
- അറിവും വിനോദവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന പുസ്തകങ്ങൾ, പാട്ടുകൾ, സിനിമകൾ, കവിതകൾ, നോവലുകൾ എന്നിവ ശീലമാക്കുക.
- ഇന്റർനെറ്റിനെ അറിവിനും വിനോദത്തിനുമുള്ള ഒരു ഉപകരണമായി മാത്രം കാണുക. നിങ്ങൾ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗിക്കുന്നത് അറിവിനാണോ വിനോദത്തിനാണോ എന്ന ബോധം മനസ്സിലുണ്ടാകണം.

ചികിത്സ, കൗൺസിലിംഗ്, സ്വയംസഹായ സംഘങ്ങൾ

ഇന്റർനെറ്റ് അധിക്ഷൻ തടയാൻ കോഴ്സിറ്റീവ് ബിഹേവിയർ തെറാപ്പി വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ഘട്ടംഘട്ടമായി നമ്മുടെ ചിന്തകളേയും, വികാരങ്ങളേയും, പ്രവർത്തനങ്ങളേയും മനസ്സിലാക്കുകയും അവയിൽ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന തെറ്റുകളെ തിരുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ചികിത്സയിലൂടെ ഇന്റർനെറ്റ് അധിക്ഷണം കമ്പ്യൂട്ടർ അമിത ഉപയോഗവും ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കും. അസുഖകരമായ വികാരവിചാരങ്ങൾ, മാനസികസമ്മർദ്ദം, ഉത്കണ്ഠ, വിഷാദം എന്നിവയെ നേരിടാനും ഈ തെറാപ്പി നമ്മളെ പ്രാപ്തരാക്കുന്നു.

ഇന്റർനെറ്റ് വഴിയുള്ള ലൈംഗികപ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുഴുകുന്ന ശീലം പങ്കാളിയെ നേരിട്ടു ബാധിക്കുന്നുവെങ്കിൽ അവർ തീർച്ചയായും മനഃശാസ്ത്ര കൗൺസിലിംഗിന് വിധേയമാകേണ്ടതാണ്. ഇന്റർനെറ്റിന്റെ ദുരുപയോഗത്താൽ വ്യക്തിയും പങ്കാളിയും തമ്മിലുണ്ടായ അകൽച്ച പരിഹരിക്കാൻ കൗൺസിലിംഗ് ഉപകരിക്കും. അതിനുശേഷവും പ്രശ്നങ്ങൾ തുടരുകയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഒരു മനോരോഗ വിദഗ്ധന്റെ ഉപദേശംകൂടി തേടേണ്ടതാണ്.

സെൽഫ് ഹെൽപ്പ് ഗ്രൂപ്പുകൾ

മദ്യപരെയും മയക്കുമരുന്നിനടിമകളായവരെയും പുനരധിവസിപ്പിക്കാനുള്ള ധാരാളം കൂട്ടായ്മകൾ ഇന്നു നമ്മുടെ നാട്ടിലുണ്ട്. എന്നാൽ ഇന്റർനെറ്റ് അടിമകളെ ആ ശീലത്തിൽനിന്നും പിന്തിരിപ്പിക്കാനുള്ള കൂട്ടായ്മകളൊന്നുംതന്നെ ഇതുവരെ നിലവിൽ വന്നിട്ടില്ല. സൈബർ സെക്സിന് അടിമയാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ടെലഫോൺ മുഖേന സെക്സ് അഡിക്റ്റ്സ് അനോനിമസ് പോലുള്ള സന്നദ്ധ കൗൺസിലിംഗ് ഏജൻസികളുടെ സഹായം തേടാവുന്നതാണ്. വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, മാനസികസമ്മർദ്ദം എന്നിവയാൽ വിഷമിക്കുന്നവരെ സഹായിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ കൗൺസിലിംഗ് ഏജൻസികൾ ഇന്നുണ്ട്. സൈബർ

സെക്സിനും മറ്റു മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും അടിമകളായവരെ സഹായിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ സന്നദ്ധസംഘങ്ങളുടെ സേവനം ഇന്ന് ഇന്റർനെറ്റിലും ലഭ്യമാണ്. പക്ഷേ അവരുടെ സഹായം തേടുന്നത് ശ്രദ്ധയോടെ വേണം. നമുക്ക് നേരിട്ട് കാണുവാനും കേൾക്കുവാനും സ്പർശിക്കാനും സാധിക്കുന്ന ആളുകളാണ് ഓൺലൈൻ സുഹൃത്തുക്കളെക്കാൾ നല്ലതെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നമ്മൾ ഒരിക്കലും മറക്കരുത്.

ഇന്റർനെറ്റ് മടിമകളായ കൗമാരക്കാർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കൗമാരപ്രായത്തിലുള്ള നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ ഇന്റർനെറ്റ് അമിതോപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അവരിൽനിന്നും കടുത്ത എതിർപ്പ് നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാം. എന്നാൽ അതു കാര്യമാക്കാതെ നിങ്ങൾ അവരുടെ കമ്പ്യൂട്ടറിലെ പ്രവൃത്തികൾ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. ഇന്റർനെറ്റ് അധിക്ഷന്ദൻ്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയെ രക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത്:

1) മറ്റു കാര്യങ്ങളിലേക്ക് ശ്രദ്ധ തിരിച്ചുവിടൽ

മറ്റു പ്രവൃത്തികളിലും വിനോദങ്ങളിലും ഏർപ്പെടാൻ കുട്ടിയെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഇന്റർനെറ്റ് അധിക്ഷന്ദൻ തടയാവുന്നതാണ്.

2) കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗം നിരീക്ഷിക്കൽ

വീട്ടിലെ മറ്റ് അംഗങ്ങൾ കാണുന്ന സ്ഥലത്തായിരിക്കണം കമ്പ്യൂട്ടറിന്റെ സ്ഥാനം. അതിലൂടെ കുട്ടിയുടെ നീക്കങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനും അവർ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തിനുള്ള മുൻ നിശ്ചിത സമയക്രമം പാലിക്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് നിരീക്ഷിക്കാനും നിങ്ങൾക്ക് സാധിക്കുന്നു.

3) സ്മാർട്ട്ഫോൺ ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കൽ

നിങ്ങളുടെ കുട്ടിയുടെ കൈവശം സ്മാർട്ട്ഫോൺ ഉണ്ടെങ്കിൽ അവരുടെ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം നേരിട്ട് നിരീക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കില്ല. എന്നാൽ കുട്ടികളുടെ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗത്തിന് ചില നിയന്ത്രണങ്ങൾ ഏർപ്പെടുത്താനുള്ള സാങ്കേതികവിദ്യകൾ ഇന്നു നിലവിലുണ്ട്. വാഹനങ്ങളിലും മറ്റും സഞ്ചരിക്കുമ്പോഴും വീടിന് പുറത്ത് പോകുമ്പോഴും കുട്ടികളുടെ ഇന്റർനെറ്റ് ഉപയോഗം നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള സംവിധാനങ്ങളും അതിലുൾപ്പെടുന്നു.

4) പ്രശ്നങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയൽ

അമിതമായ കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗം ചില കടുത്ത മാനസികപ്രശ്നങ്ങളുടെ ലക്ഷണമാണ്. നിങ്ങളുടെ കുട്ടിക്ക് അത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോയെന്ന് നിങ്ങൾ ചോദിച്ചു മനസ്സിലാക്കുക. ഉണ്ടെങ്കിൽ വിദഗ്ധരുടെ സഹായം തേടുക.

3) ഉപദേശം

ഇന്റർനെറ്റ് അമിതോപയോഗം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന രക്ഷിതാക്കളോട് കൗമാരക്കാർ വളരെ പരുഷമായി പെരുമാറിയേക്കാം. എന്നാൽ അക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് അവരുടെ അദ്ധ്യാപകരോ, അവർ ബഹുമാനിക്കുന്ന മുതിർന്ന വ്യക്തികളോ, കുടുംബ സുഹൃത്തോ, ഡോക്ടറോ ഉപദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ കുട്ടികളുടെ മനോഭാവം മാറിയേക്കാം. നിങ്ങൾക്ക് കുട്ടിയെപ്പറ്റി കടുത്ത ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ കൗൺസിലിംഗ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിദഗ്ധ സഹായം തേടാനും മടിക്കരുത്.