സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ
പ്രൊഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്
കോഴിക്കോട

ഇന്നു ലോകമാകെ വ്യാപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വളരെ ഗുരുതരമായ ഇന്റർനെറ്റ് അഡിക്ഷനുകളിലൊന്നാണ് സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ. ഓൺലൈൻ ഭാഷണങ്ങളിലൂടെ രതിമൂർച്ഛ അനുഭവിക്കുന്നവരാണ് മിക്ക സൈബർ സെക്സ് അടിമകളും. സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ-ഇന്റർനെറ്റ് സെക്സ് അഡിക്ഷൻ, സൈബർ പോൺ അഡിക്ഷൻ, സൈബറിംഗ് വെർചൽ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ എന്നിങ്ങനെ വിവിധ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. വ്യക്തിജീവിതം, സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങൾ, ജോലി, ലൈംഗികജീവിതം, കുടുംബജീവിതം എന്നിവയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നതാണ് സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷനെന്നു ഇറ്റലിയിൽ നടന്ന പഠനം പറയുന്നു. മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയ ലഹരിവസ്തുക്കളെപ്പോലെ ലഹരി നൽകുന്നതാണ് അനുദിനം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷനെന്ന് റിപ്പോർട്ടുകളുണ്ട്. പത്ത് ആളുകളിൽ ഏഴ് പേർ സൈബർ സെക്സ് പ്രവൃത്തികൾ രഹസ്യമാക്കി വയ്ക്കുന്നുവെന്നും 5 പുരുഷന്മാരിൽ ഒരാളും 8 സ്ത്രീകളിൽ ഒരാളും ലൈംഗികാവശ്യങ്ങൾക്കായി ജോലിസ്ഥലത്തെ കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്നും സ്ത്രീകളെ അപേക്ഷിച്ച് പുരുഷന്മാർ ആറു പ്രാവശ്യം സൈബർ സെക്സിലേർപ്പെടുന്നുവെന്നും ഒരു സർവെ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. പുരുഷന്മാർ അശ്ലീലത കാണുന്നത് ഇഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ സ്ത്രീകൾ ലൈംഗിക സംഭാഷണങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനാണ് താല്പര്യം കാണിക്കുന്നതെന്ന് ഒട്ടേറെ പഠനങ്ങൾ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

സൈബർ സെക്സ് അടിമകൾ പലവിധത്തിലുള്ള ചേഷ്ടകൾ കാണിക്കുന്നു. അശ്ലീലത കണ്ട് സ്വയംഭോഗം ചെയ്യുന്ന ശീലം സ്ത്രീകളെ അപേക്ഷിച്ച് പുരുഷന്മാരിൽ കൂടുതലാണ്. ലൈംഗിക ചുവയുള്ള കത്തുകൾ, കഥകൾ എന്നിവയെഴുതൽ, ഇ-മെയിൽ സന്ദേശങ്ങളിലൂടെ കൂടിക്കാഴ്ചയൊരുക്കൽ, ലൈംഗിക പങ്കാളിക്കായി പരസ്യം ചെയ്യൽ, കമ്പ്യൂട്ടറുമായി ഘടിപ്പിച്ച വെബ് ക്യാമറയുപയോഗിച്ച് പരസ്പരം ശരീരം പ്രദർശിപ്പിക്കൽ, ഓൺലൈൻ വഴി പരിചയപ്പെടുന്നവരുമായി ഫോൺ വഴി സെക്സ് സംഭാഷണങ്ങളിലേർപ്പെടൽ, ലൈംഗികബന്ധം വരെയെത്തുന്ന ഓൺലൈൻ പ്രവൃത്തികളിലേർപ്പെടൽ തുടങ്ങിയ സ്വഭാവങ്ങളും അത്തരക്കാർ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു.

സൈബർ സെക്സിന് അടിമകളായ സ്ത്രീകളിൽ 80% പേരും ഓൺലൈൻ വഴിയല്ലാതെയുള്ള ലൈംഗികതയ്ക്ക് താല്പര്യം കാണിക്കുന്നവരാണെന്ന് ഒരു പഠനം പറയുന്നു. ചില സൈബർ സെക്സ് അടിമകൾ നിയമവിരുദ്ധവും ക്രൂരവുമായ മറ്റുള്ളവരെ വേദനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ലൈംഗികത, സ്വയം വേദനിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ലൈംഗികത, കുട്ടികളുടെയും കൗമാരക്കാരുടെയും അശ്ലീലചിത്രങ്ങൾ കാണൽ തുടങ്ങിയ വൈകൃതങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്നവരാണ്. അവരിൽ പ്രായം കുറഞ്ഞവരുമായി ലൈംഗികബന്ധത്തിലേർപ്പെടുന്നവരുമുണ്ട്.

അജ്ഞാതരുമായി സംവദിക്കാൻ ഇന്റർനെറ്റ് സൗകര്യമൊരുക്കുന്നതിനാലാണ് സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ വ്യാപിക്കുന്നത്. ഇന്റർനെറ്റ് ലോകത്ത് വ്യക്തികളുടെ പ്രായം, ലിംഗം, മതം, ജോലി തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ ഒളിച്ചുവയ്ക്കാനുള്ള സാധ്യതയും വളരെ കൂടുതലാണ്.

ഓൺലൈൻ ലൈംഗിക വ്യാപാരികൾ അവരുടെ ബിസിനസ് മെച്ചപ്പെടുത്താൻ പല മാർഗങ്ങളും അവലംബിക്കുന്നു. വ്യക്തികളുടെ ഹോംപേജിൽ കടന്നുകയറി അതിനെ അശ്ലീല സൈറ്റാക്കൽ, പ്രമുഖ വ്യക്തികളുടെയും സ്ഥാപനങ്ങളുടെയും വെബ്സൈറ്റുകൾ ജനങ്ങളെ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിച്ച് അശ്ലീല സൈറ്റുകളായി അവതരിപ്പിക്കൽ, പ്രമുഖ കളിപ്പാട്ട നിർമ്മാതാക്കളുടെയോ പോപ്പ് ആർട്ടിസ്റ്റുകളുടെയോ വെബ് സൈറ്റുകളാണെന്ന വ്യാജേന കുട്ടികളെ ലൈംഗികത തുളുമ്പുന്ന സൈറ്റുകളിലേക്ക് നയിക്കൽ തുടങ്ങിയവ അവയിൽ ചിലതാണ്.

മിക്കവരും സത്യം മൂടിവയ്ക്കുന്നതിനാൽ സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷന്റെ വ്യാപ്തി എത്രത്തോളമുണ്ടെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ പ്രയാസമാണ്. അമേരിക്കയിൽ 3-6 ശതമാനം ആളുകൾ നിരന്തരം ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികളിലേർപ്പെടുന്നുവെന്ന് പഠനങ്ങളുണ്ട്. നിരന്തരം ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികളിലേർപ്പെടുന്ന സ്വഭാവവും സൈബർ സെക്സും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്. ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികളിലേർപ്പെടുന്നവർക്ക് ഇന്റർനെറ്റിന്റെ സഹായം കൂടിയേ തീരുവെന്ന അവസ്ഥയില്ലെന്നതാണ് സത്യം. മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയ ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള ഭ്രമം, മാനസിക വൈകല്യങ്ങൾ എന്നിവയുള്ളവരിലാണ് സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷനും കണ്ടുവരുന്നതെന്ന് ഈ മേഖലയിലെ വിദഗ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. സൈബർ അഡിക്ഷൻ എന്നത് പുരുഷന്മാർക്കിടയിലെ പ്രശ്നമാണെന്ന് പണ്ടുകാലത്ത് കരുതിയിരുന്നു. എന്നാൽ ഇത് സ്ത്രീകൾക്കിടയിലും വ്യാപകമാണെന്ന് അടുത്തിടെ നടന്ന പഠനങ്ങൾ വിലയിരുത്തുന്നു.

സൈബർ സെക്സ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധ ലഹരികൾക്ക് അടിമകളായവരിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിലൂടെ അവർ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ചില പൊതുസ്വഭാവങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രശസ്ത മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഗുഡ്മാൻ (1990) വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്.

1. തങ്ങളെ അടിമയാക്കുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കാനുള്ള ആവർത്തിച്ചുള്ള ശ്രമം പരാജയപ്പെടൽ.

2. ശരിയല്ലാത്ത ശീലം ആവർത്തിക്കുമ്പോഴെല്ലാം അനുഭവിക്കുന്ന മാനസികസമ്മർദ്ദം.

3. ലഹരിയാകുന്ന ശീലത്തിൽ മുഴുകുമ്പോൾ ആശ്വാസവും സമാധാനവും അനുഭവപ്പെടൽ.

4. താഴെ പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും അഞ്ചെണ്ണം.

a) ചീത്ത ശീലങ്ങൾ ലഹരിയാകുന്നതിനു മുമ്പ് ഇടയ്ക്കിടെ അതിലേർപ്പെടുന്ന ശീലം.

b) മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിച്ചതിലധികം സമയം ലഹരിയിൽ മുഴുകൽ.

c) തങ്ങളെ ബാധിച്ച ലഹരി കുറയ്ക്കാനോ നിയന്ത്രിക്കാനോ പൂർണമായും ഒഴിവാക്കാനോ വേണ്ടിയുള്ള ആവർത്തിച്ചുള്ള ശ്രമങ്ങൾ.

d) ലഹരിയാകുന്ന ശീലങ്ങളിൽ മുഴുകാനോ അതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ദോഷങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടാനോ കുറെ സമയം ചെലവഴിക്കൽ.

e) തൊഴിൽ, വിദ്യാഭ്യാസം, ഗാർഹികം, സാമൂഹികം തുടങ്ങിയ മേഖലകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രവൃത്തികൾക്കിടയിലും ലഹരിക്ക് അടിമപ്പെട്ട മനോഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കൽ.

f) സാമൂഹികവും തൊഴിൽപരവും വിനോദപരവുമായ പ്രധാന പ്രവൃത്തികൾ പോലും

ലഹരിയിൽ മുഴുകുന്നതിനായി കുറയ്ക്കുകയോ ഒഴിവാക്കുകയോ ചെയ്യൽ.

കാരണങ്ങൾ

സൈബർ സെക്സുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പഠനങ്ങൾ നടത്തുന്നവർ താഴെ പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ അതിലേക്കു നയിക്കുന്നതായി അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു.

1. മനസ്സിനെ ഞെട്ടിച്ച സംഭവങ്ങൾ (Trauma).
2. തലച്ചോറിലെ രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ (Neuro chemistry).
3. രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുന്ന വിവിധ മനോനിലകൾ (Neural pathways).
4. വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ, ഒരു കാര്യത്തിലും ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ.
5. നിരന്തരം കാണുന്ന കാര്യങ്ങളുമായുള്ള പൊരുത്തപ്പെടലും അവ മനസ്സിൽ സ്വീകരിക്കലും
6. വളർച്ചാഘട്ടത്തിലെ ഒറ്റപ്പെടൽ.
7. ഏകാന്തത, കോപം, വിരസത, കടുത്ത ആത്മീയബോധം എന്നിവയുടെ കൂടിച്ചേരൽ.

സ്വയം അവമതിപ്പ്, വൈകല്യം, വൈരൂപ്യം, ലൈംഗികപ്രശ്നങ്ങൾ, സ്വവർഗരതി ശീലം എന്നിവയുള്ളവർ സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകളാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

യുവത്വത്തിന്റെ ആരംഭത്തിൽ ഒരു പരീക്ഷണം പേലെ ചിലർ തുടങ്ങുന്ന സെക്ഷ്വൽ അഡിക്ഷൻ ശീലം പിന്നീട് അനിയന്ത്രിതമായ ഗുരുതരാവസ്ഥയിലെത്തുന്നു. കോളേജ് പഠനകാലത്തും വിവാഹമോചനം, കടുത്ത മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവയോടനുബന്ധിച്ചും ഈ ശീലം തുടങ്ങുന്നവരുണ്ട്. ജീവിതപ്രശ്നങ്ങൾ തരണം ചെയ്യാനുള്ള മാർഗമായി സെക്ഷ്വൽ അഡിക്ഷനെ കാണുന്നവരുമുണ്ട്.

നമ്മുടെ ആഹാരശീലം, ലൈംഗികശീലം, ലഹരി ഉപയോഗശീലം എന്നിവ തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നതായി ഗവേഷണങ്ങൾ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ശ്വസനം, ഹൃദയമിടിപ്പ് തുടങ്ങിയവ പോലെ ലൈംഗികതയും തലച്ചോറിലെ എൻഡോർഫിൻസ് (Endorphins), എൻകെഫാലിൻസ് (Enkephalins), കാറ്റെകോലാമൈൻസ് (Catecholamines) തുടങ്ങിയ ഒട്ടേറെ രാസഘടകങ്ങളുടെ ഉല്പാദനത്തിനു കാരണമായ ബോധപൂർവ്വമല്ലാതെ സ്വയം നടക്കുന്ന കാര്യമാണ്.

ഹൈപ്പോതലാമസ് ഗ്രന്ഥിയാണ് മനുഷ്യരിലെ ലൈംഗികതയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്. നാഡീവ്യവസ്ഥ, ഹോർമോണുകൾ, വികാരങ്ങൾ എന്നിവയെ സമന്വയിപ്പിച്ചാണ് ഹൈപ്പോതലാമസ് ഈ ധർമ്മം നിർവഹിക്കുന്നത്. ലൈംഗികതൃഷ്ണ (Libido), ആകർഷണം (Attraction), സൗഹൃദം (Companionship) എന്നിവയാണ് തലച്ചോറിലെ മൂന്ന് അടിസ്ഥാന വികാരങ്ങൾ. ഇണ ചേരാനുള്ള ലൈംഗികതൃഷ്ണയാണ് മനുഷ്യരിലുണ്ടായ ആദ്യ വികാരം. ഈസ്ട്രജൻ, ആൻഡ്രോജൻ തുടങ്ങിയ ഹോർമോണുകളാണ് വംശവർദ്ധനവ് ലക്ഷ്യമായിട്ടുള്ള ഈ വികാരത്തെ നിയന്ത്രിക്കുന്നത്.

ആകർഷണം തോന്നുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് കീഴ്പ്പെടുന്ന വൈകാരികാവസ്ഥയാണ് രണ്ടാമത്തേത്. അപ്പോൾ ഡോപമിൻ (Dopamine), നോർ എപിനെഫ്രിൻ (Nor Epinephrine) തുടങ്ങിയ ഹോർമോണുകളുടെ ഉല്പാദനം കൂടുകയും സെറോടോണിന്റെ

(Serotonin) അളവ് കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. സെറോടോണിന്റെ അഭാവത്താലാണ് ഒരു വ്യക്തി മറ്റൊരാളിൽ പൂർണമായും ആകർഷിക്കപ്പെടുന്നതെന്ന് പ്രശസ്ത മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ ഫിഷർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഡോപമിന്റെയും നോർ എപിനെഫ്രിന്റെയും ഉല്പാദനം ആദ്യഘട്ടത്തിൽ കൂടുകയും പിന്നീട് കുറയുകയും ചെയ്യുന്നു. സെറോടോണിന്റെ ഉല്പാദനം സാധാരണ നിലയിലെത്തുന്ന മൂന്നാമത്തെ ഘട്ടമാണ് സൗഹൃദം (Companionship). ഈ ഘട്ടത്തിലെത്താൻ 6 മുതൽ 18 മാസങ്ങൾ വരെയെടുക്കും. ഇണയോടുള്ള സൗഹൃദം കുടുംബത്തോടും വീടിനോടുമുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. രണ്ട് വ്യക്തികൾ തമ്മിലുള്ള അടുപ്പവും പരസ്പര വിശ്വാസവും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ് സൗഹൃദം. അതിനാൽ സൗഹൃദത്തിലെത്തുന്ന രണ്ടു വ്യക്തികൾക്കും ശാന്തിയും സന്തോഷവും അനുഭവപ്പെടുന്നു. ഓക്സിടോസിൻ (Oxytocin), വാസോപ്രെസിൻ (Vasopresin), ഒപിയോഡ്സ് (Opiods) തുടങ്ങിയ രാസവസ്തുക്കളുടെ ഉല്പാദനത്താലാണ് മൊത്തത്തിലുള്ള സുഖാവസ്ഥ കൈവരുന്നത്. മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരുടെ തലച്ചോറിൽ ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഓക്സിടോസിൻ അമ്മയും കുഞ്ഞും തമ്മിലുള്ള സ്നേഹബന്ധം ദൃഢമാക്കുന്നു. ഭാവനാചിന്തകൾ, ലൈംഗിക ഉത്തേജനം, ലൈംഗിക വേഴ്ചയ്ക്കു ശേഷമുള്ള വിശ്രമം എന്നിവ മനുഷ്യരിലെ ലൈംഗികതയുടെയും സ്നേഹം പങ്കുവയ്ക്കലിന്റെയും ഭാഗമാണ്. തലച്ചോറിലെ കോർട്ടക്സിന്റെ മുൻഭാഗമാണ് നമ്മളെ ഭാവനാചിന്തകളിലേക്ക് നയിക്കുന്നത്.

മനുഷ്യരുടെ മാനസികാവസ്ഥയിൽ മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാ രാസഘടകങ്ങളും ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ സ്വഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. തലച്ചോറിലെ രാസവസ്തുക്കളാൽ സന്തോഷം ലഭിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് നിരന്തരമായും പിന്നീട് കൂടിയ അളവിലും അത്തരം രാസഘടകങ്ങളുടെ ഉല്പാദനം ആവശ്യമായി വരുന്നു. അതിനാൽ സെക്സിനു അടിമകളായവർ നിരന്തരം ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികളിലേർപ്പെട്ട് തലച്ചോറിലെ രാസഘടകങ്ങളുടെ ഉല്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന് തുടങ്ങിയ ലഹരിവസ്തുക്കളും ഈ രാസഘടകങ്ങളുടെ ഉല്പാദനം കൂട്ടുന്നു. ലഹരിവസ്തുക്കൾക്കും ലൈംഗികതയ്ക്കും അടിമകളായവരുടെ തലച്ചോറിൽ നടക്കുന്ന രാസപ്രവർത്തനങ്ങൾ സമാനസ്വഭാവമുള്ളവയാണ്.

സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ: അനന്തരഫലങ്ങൾ

a) സാമൂഹികം: ഓൺലൈൻ ലൈംഗികതയിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിനാൽ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്നും സുഹൃത്തുക്കളിൽനിന്നും അകലുന്നു.

b) വൈകാരികം: തങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തി ആരെങ്കിലും മനസ്സിലാക്കുമോയെന്ന ഭയം സൈബർ സെക്സ് അടിമകളിൽ കടുത്ത ഉത്കണ്ഠയും മാനസികസമ്മർദ്ദവും ഉണ്ടാക്കുന്നു. വിശ്വാസത്തിലും ആത്മീയതയിലും മറ്റും സംഭവിച്ച അപചയം വ്യക്തികളിൽ ലജ്ജയും കുറ്റബോധവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. അഡിക്ഷന്റെ വ്യാപ്തി കൂടുന്തോറും വിരസതയും ശരീരക്ഷീണവും നിരാശയും വർദ്ധിക്കുന്നു. അടക്കാനാകാത്ത ലൈംഗികചിന്തകളും പ്രവൃത്തികളും കടുത്ത വിഷാദം, ആത്മഹത്യാ പ്രവണത, സ്വയം അവമതിപ്പ്, സ്വയം ദേഷ്യം തോന്നൽ, പ്രതീക്ഷയില്ലായ്മ, നിരാശ, നിസ്സഹായത, കടുത്ത ഉത്കണ്ഠ, ഏകാന്തത, മനസ്സിലെ ആശയസംഘർഷം, വേണ്ടാത്ത ചിന്തകൾ, പശ്ചാത്താപം എന്നിവക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഈ ലക്ഷണങ്ങളെല്ലാം ആത്യന്തികമായി ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. ഒട്ടേറെ സൈബർ സെക്സ് അടിമകൾ തകർന്ന കുടുംബജീവിതം നയിക്കുന്നവരാണ്. സൈബർ സെക്സ് അടിമകളുടെ പങ്കാളികൾ പലവിധത്തിലുള്ള ലഹരികൾക്കടിമകളും മാനസികപ്രശ്നങ്ങളു

ള്ളവരുമാകാം.

c) ശാരീരികം: സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ ശീലമായവരിൽ ലൈംഗികാവയവങ്ങളിലെ പരിക്ക്, ഗർഭാശയ ക്യാൻസർ, എയ്ഡ്സ്, ഹെർപ്പിസ്, ഗുഹ്യഭാഗത്ത് അരിമ്പാറകൾ എന്നിവ കണ്ടുവരുന്നു. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ വേണ്ട വിധത്തിൽ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കാം. അശ്ലീല സിഡികളും മറ്റും കണ്ട് വാഹനമോടിക്കുന്ന ഡ്രൈവർമാർ ഒട്ടേറെ അപകടങ്ങൾ വരുത്തുന്നു.

d) നിയമപരം: ലൈംഗികാതിക്രമം, അശ്ലീലത കലർന്ന ഫോൺവിളികൾ, ലൈംഗികാവയവങ്ങളുടെ പ്രദർശനം, വേശ്യാവൃത്തി, ബലാത്സംഗം, ബാലപീഡനം, മറ്റുള്ളവരുടെ ലൈംഗികകേളികളും ലൈഗികാവയവങ്ങളും ഒളിഞ്ഞു നോക്കുന്ന ശീലം എന്നിവ സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന നിയമവിരുദ്ധ ശീലങ്ങളിൽ ചിലതാണ്. സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ കാരണം ഔദ്യോഗിക പദവികൾ വരെ നഷ്ടമാകുന്നവരുണ്ട്.

e) സാമ്പത്തികം/തൊഴിൽപരം: വേശ്യാവൃത്തി, സൈബർ സെക്സ്, ഫോൺ സെക്സ് എന്നിവയ്ക്കായി പണം ധൂർത്തടിച്ച് പാപ്പരാകുന്നവരുണ്ട്. വിവാഹമോചനമുൾപ്പെടെയുള്ള വിവിധ കേസുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള വക്കീൽഫീസും ജോലിയില്ലാത്ത അവസ്ഥയും സൈബർ സെക്സ് അടിമകളെ കടുത്ത സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയിലാക്കുന്നു.

f) ആത്മീയപരം: ദൈവവിശ്വാസമില്ലായ്മ, കുറ്റം ചെയ്യുന്നുവെന്ന തോന്നൽ, പശ്ചാത്താപം തോന്നൽ എന്നിവ സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ലക്ഷണങ്ങളിൽ ചിലതാണ്.

കുട്ടികളെ ബാധിക്കുന്നതെങ്ങനെ?

a) സൈബർ സെക്സിനു അടിമകളായ രക്ഷിതാക്കളുടെ കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ അവരുടെ കുട്ടികളും ചില ദൃശ്യങ്ങൾ കാണാൻ ഇടവരുന്നു.

b) കുട്ടികളെ വേണ്ടവിധത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്നു.

c) കുടുംബബന്ധങ്ങളുടെ തകർച്ച കുട്ടികളുടെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ചയെ ബാധിക്കുന്നു.

d) മാതാപിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള കലഹത്തിൽ കുട്ടികളും ഇടപെടുന്ന അസ്ഥയുണ്ടാകുന്നു.

പങ്കാളിയെയും കുടുംബബന്ധത്തെയും ബാധിക്കുന്നതെങ്ങനെ?

സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകൾ കമ്പ്യൂട്ടറിനു മുന്നിൽ അനിശ്ചിതമായി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നത് പലവിധത്തിലും ദോഷം ചെയ്യുന്നു. ആഴ്ചയിൽ ശരാശരി 11 മണിക്കൂറെങ്കിലും കമ്പ്യൂട്ടറിൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നവരാണ് സൈബർ സെക്സ് അടിമകളെന്നു പ്രശസ്ത മനഃശാസ്ത്രജ്ഞനായ കൂപ്പറും സംഘവും പറയുന്നു. ഇക്കാരണത്താൽ കുടുംബവുമായുള്ള അവരുടെ ബന്ധം വളരെ കുറയുന്നു. അത്തരക്കാരുടെ പങ്കാളികൾ മിക്ക

പ്പോഴും ഒറ്റപ്പെടൽ, അവഗണന, കടുത്ത ദേഷ്യം എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്നവരായിരിക്കും.

ഓൺലൈൻ പങ്കാളികളുമായി സൗഹൃദം പങ്കിടുന്ന പങ്കാളിയെ കാണുന്ന ഇണയ്ക്ക് താൻ ഒന്നിനും കൊള്ളില്ലെന്ന തോന്നലുണ്ടാകുന്നു. സൈബർ സെക്സ് അടിമകളെ ശാരീരികമായി നേരിടുന്ന പങ്കാളികളുമുണ്ട്. സൈബർ സെക്സിനു അടിമയായ പങ്കാളിയോടുള്ള പ്രതികാരം തീർക്കാനായി വിവാഹേതര ബന്ധങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവരുമുണ്ട്. കടുത്ത വിഷാദവും നിരാശയും അപകർഷതാബോധവും ചില പങ്കാളികളെ ആത്മഹത്യയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. പങ്കാളികൾ തമ്മിലുള്ള പരസ്പര വിശ്വാസം തകരുന്നത് ദാമ്പത്യജീവിതത്തിൽ വളരെ അപകടകരമാണ്. ലൈംഗിക അരാജകത്വം ബാധിച്ച വലിയൊരു വിഭാഗം ആളുകൾ ഇന്ന് ഇന്റർനെറ്റിലുണ്ട്. മറ്റുള്ളവരെയും അവരുടെ വഴിക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ അത്തരക്കാർ എല്ലാ ശ്രമവും നടത്തും. സൈബർ സെക്സ് ഉപയോഗശീലത്തെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്ന പങ്കാളികളോട് കടുത്ത ദേഷ്യം പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ഒട്ടേറെ സൈബർ സെക്സ് അടിമകളുണ്ട്.

ലൈംഗിക ജീവിതത്തെ ബാധിക്കുന്നതെങ്ങനെ?

പങ്കാളികളിൽ ഒരാളുടെ സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ ലൈംഗിക ജീവിതത്തെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നു. സൈബർ സെക്സിനു അടിമകളായവരുടെ 94 പങ്കാളികളിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിൽ 63 പേരും അവരുടെ ലൈംഗിക ജീവിതം സുഖകരമല്ലെന്ന് അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകളിൽ 52 ശതമാനം പേരും പങ്കാളികളുമായുള്ള ലൈംഗികബന്ധത്തിന് വിമുഖത കാട്ടുന്നവരാണെന്നും പഠനം പറയുന്നു.

നിരന്തരമായുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ

1. സൈബർ സെക്സ് അടിമകൾ താല്പര്യമില്ല, കടുത്ത ക്ഷീണം തോന്നുന്നു, കുട്ടികൾ കേൾക്കും തുടങ്ങിയ കാരണങ്ങൾ പറഞ്ഞ് പങ്കാളിയുമായുള്ള ലൈംഗികബന്ധം ഒഴിവാക്കുന്നു.

2. പങ്കാളിക്ക് ദേഷ്യം, താൻ ഒന്നിനും കൊള്ളില്ലെന്ന തോന്നൽ, ഇന്റർനെറ്റിലെ സ്ത്രീ-പുരുഷന്മാരോട് മത്സരിക്കാനാകില്ലെന്ന തോന്നൽ എന്നിവയുണ്ടാകുന്നു.

3. സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകൾ ലൈംഗികവേഴ്ചാ സമയത്ത് തങ്ങളുടെ സുഖത്തെപ്പറ്റി മാത്രമേ ചിന്തിക്കുകയുള്ളൂ. പങ്കാളിക്കും കൂടി സുഖമുണ്ടാകുന്ന വിധത്തിലുള്ള വൈകാരികമായ വേഴ്ചയ്ക്ക് അവർ പൊതുവെ വിമുഖത കാട്ടുന്നു.

4. തങ്ങളുടെ ലൈംഗിക പരാജയത്തിന് പങ്കാളിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുന്നവരാണ് മിക്ക സൈബർ സെക്സ് അടിമകളും.

5) തങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ലൈംഗിക കേളികളിൽ ഏർപ്പെടാൻ പങ്കാളിയെ നിർബന്ധിക്കുന്നവരാണ് മിക്ക സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകളും.

6. സൈബർ സെക്സ് അടിമകളിൽ നിന്നും ലൈംഗിക രോഗങ്ങൾ പകരുമെന്നോ അല്ലെങ്കിൽ പകർന്ന രോഗത്തെപ്പറ്റി ഭയക്കുന്നവരോ ആയ പങ്കാളികളുമുണ്ട്.

സൈബർ സെക്സ് വിവാഹേതര ബന്ധമോ?

പങ്കാളികളിലൊരാൾ വിവാഹേതര ലൈംഗികതയിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ കുടുംബത്തിൽ അസ്വാരസ്യങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുന്നു. ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികൾ ഏതൊക്കെയെന്നതിനെപ്പറ്റി വ്യക്തമായ നിർവചനങ്ങളൊന്നും തന്നെ ഇതുവരെ രൂപപ്പെട്ടിട്ടില്ല. വിവിധ

തരത്തിലുള്ള കമ്പ്യൂട്ടർ സെക്സിന്റെ കാര്യത്തിലും ഈ സ്ഥിതി നിലനിൽക്കുന്നു. 59 ശതമാനം കോളേജ് വിദ്യാർത്ഥികൾ വദനസുരതത്തെയും (Oral sex) 19 ശതമാനം പേർ ഗുദഭോഗത്തെയും ലൈംഗിക പ്രവൃത്തികളായി കാണുന്നില്ലെന്ന് 1999-ൽ നടന്ന പഠനം പറയുന്നു.

ചികിത്സ

മെച്ചപ്പെട്ട സാങ്കേതികവിദ്യയുടെ ഇക്കാലത്ത് സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷനുള്ള ചികിത്സയും വളരെ ശ്രമകരമാണ്. ഇന്ന് കമ്പ്യൂട്ടർ സർവ്വസാധാരണമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്നതാണ് ഇതിന്റെ കാരണം. ജോലി, പഠനം എന്നിവയ്ക്കായി കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിക്കുന്നവർ ഓൺലൈൻ സെക്സിലേക്ക് വഴിമാറാൻ സാധ്യത വളരെയേറെയാണ്.

തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ ആദ്യമായി പങ്കാളിയിൽനിന്നും വിവരങ്ങൾ ചോദിച്ചറിയുന്നു. സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകൾ മറ്റേതെങ്കിലും ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ അടിമകളാണോയെന്നും തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഈ രോഗാവസ്ഥ കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ശാന്തിയെയും സമാധാനത്തെയും ഒരേപോലെ ബാധിക്കുന്നതിനാൽ തെറാപ്പിയിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയുംകൂടി ഉൾപ്പെടുത്തണം. പ്രധാനമായും മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള തെറാപ്പികളുണ്ട്.

- ഒരു വ്യക്തിക്കു മാത്രമായുള്ള തെറാപ്പി.
- ഒരു കൂട്ടം വ്യക്തികൾക്കുള്ള തെറാപ്പി.
- കോഗ്നിറ്റീവ് ബിഹേവിയറൽ തെറാപ്പി.

കടുത്ത രോഗാവസ്ഥ മറികടക്കാൻ തെറാപ്പികൾക്ക് ചിലപ്പോൾ കഴിയാതെ വരുന്നു. അത്തരം കേസുകളിൽ മരുന്നുപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സയും വേണ്ടിവരും. വളരെ ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന സെക്സ് അഡിക്ഷൻ അനോനിമസ്, സെക്സ് & ലൗ അഡിക്ഷൻ അനോനിമസ് തുടങ്ങിയ സന്നദ്ധ സംഘടനകളുടെ സേവനവും തേടാവുന്നതാണ്. സൈബർ സെക്സ് അടിമകളെയും അവരുടെ ഉറ്റവരെയും സഹായിക്കാനായി ഒട്ടേറെ ഓൺലൈൻ സപ്പോർട്ട് ഫോറങ്ങളും വെബ്സൈറ്റുകളും ഇന്നുണ്ട്.

സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകളുടെ പങ്കാളിക്കുള്ള ചികിത്സ

സൈബർ സെക്സ് ആസ്വാദനം ശീലമാക്കിയവരുടെ പങ്കാളികളുടെ മാനസികാവസ്ഥ തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ ഗൗരവമായി കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതാണ്. അവരുടെ കടുത്ത മനോവിഷമം, സ്വയം തോന്നുന്ന അവമതിപ്പ്, ലൈംഗികജീവിതത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ പരിഗണിക്കേണ്ടതാണ്.

തെറാപ്പിസ്റ്റുകൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ:

1. ഇന്റർനെറ്റിന്റെ മായാലോകത്തെ ലൈംഗിക പങ്കാളികളുമായി മത്സരിക്കാമെന്നത് വെറും മിഥ്യാധാരണയാണെന്ന് സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകളുടെ പങ്കാളികളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക.
2. ശരിയായ തീരുമാനങ്ങളെടുക്കാൻ പങ്കാളികളെ പ്രാപ്തരാക്കുക.
3. ഓൺലൈൻ ലൈംഗികതയുമായി കഴിയുന്നവരിൽ നിന്നും വേണ്ട രീതിയിലുള്ള അകലം പാലിക്കാൻ ഇണകളെ സഹായിക്കുക.
4. ഈ രംഗത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്ന സന്നദ്ധ സംഘടനകളുടെ സേവനത്തെപ്പറ്റി പങ്കാളികളെ ബോധവത്ക്കരിക്കുക.

ദമ്പതികൾ ഇരുവരും കൂട്ടായ തീരുമാനത്തിലൂടെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്. അശ്ലീല വെബ്സൈറ്റുകളുടെ ഉപയോഗം തടസ്സപ്പെടുത്തുന്ന സോഫ്റ്റ്വെയറുകൾ ഇന്നുണ്ട്. സൈബർ സെക്സ് ഗവേഷണരംഗത്തെ വിദഗ്ധനായ ആൽവിൻ കൂപ്പറും കൂട്ടരും ഈ രീതിയാണ് ശുപാർശ ചെയ്യുന്നത്.

തിരിച്ചറിയാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

ഒരാൾ സൈബർ സെക്സിനു അടിമയാണോയെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ഇന്ന് ഒട്ടേറെ മാർഗങ്ങളുണ്ട്. അവയെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ വിശദമായി മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

1) സെക്ഷ്വൽ കംപൽസിവിറ്റി സ്കെയിൽ

10 മുതൽ 40 വരെ പോയിന്റുകളുള്ള സ്കെയിലാണിത്. ആളുകളോട് ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് അവയ്ക്കുള്ള മറുപടിയെ ആധാരമാക്കി രോഗനിർണയം നടത്തുന്ന രീതിയാണിത്. ഇതിൽ 18 പോയിന്റിൽ താഴെയുള്ളവർ ഒട്ടും സൈബർ സെക്സ് അടിമകളല്ല. 18 നും 23 നും ഇടയിലുള്ളവർ വളരെ കുറവ് സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ കാണിക്കുമ്പോൾ 24 നും 29 നും ഇടയ്ക്കുള്ളവർ മിതമായ രീതിയിലുള്ള സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ പ്രകടമാക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ 30 പോയിന്റിൽ കൂടുതലുള്ളവർ കടുത്ത സൈബർ സെക്സ് അഡിക്റ്റുകളായിരിക്കും. വളരെ വിശ്വാസ്യതയുള്ള രീതിയാണിത്.

2) സൈബർ സെക്സ് സെൽഫ് ടെസ്റ്റ്

ഡോക്ടർ കിംബർലി വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെപ്പറ്റിയുള്ള പത്ത് ചോദ്യങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഈ പരിശോധന വ്യക്തികൾക്ക് സ്വയം നടത്താവുന്നതാണ്.

3) സെക്സ് ഹെൽപ്പ്.കോം എന്ന വെബ്സൈറ്റിന്റെ സഹായത്തോടെയുള്ള ഇന്റർനെറ്റ് സെക്സ് സ്ക്രീനിംഗ് ടെസ്റ്റ്

4) സൊസൈറ്റി ഫോർ അഡ്വാൻസ്മെന്റ് ഓഫ് സെക്ഷ്വൽ ഹെൽത്തിലെ ഗവേഷകനായ റോബ് വിസ് രൂപകൽപന ചെയ്ത സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ സ്ക്രീനിംഗ് ചോദ്യാവലി ഉപയോഗിച്ചും രോഗനിർണയം നടത്താം.

സൈബർ സെക്സ് അഡിക്ഷൻ, ഇന്റർനെറ്റ് അഡിക്ഷൻ, മൊബൈൽ അഡിക്ഷൻ, വീഡിയോ ഗെയിം അഡിക്ഷൻ എന്നിവയെല്ലാം ടെക്നോളജിക്കൽ അഡിക്ഷനുകളെന്നാണ് പൊതുവായി അറിയപ്പെടുന്നത്. ഇവയെല്ലാം സാങ്കേതികരംഗത്തെ കുതിച്ചുചാട്ടത്താൽ വളരെ അടുത്ത കാലത്ത് ഉണ്ടായവയാണ്. സാങ്കേതിക വിദ്യയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ നിന്നും അതിന് അടിമകളാകുന്ന അവസ്ഥാവിശേഷമാണ് ഇത് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്.

സാധാരണ രീതിയിലുള്ള ഉപയോഗവും അസാധാരണമായ ഉപയോഗവും തമ്മിലുള്ള വേർതിരിവ് തിരിച്ചറിയാൻ വളരെ പ്രയാസമേറിയതിനാൽ ഇത്തരം അഡിക്ഷനുകൾ തിരിച്ചറിയാനും വിഷമമാണ്. സാങ്കേതികരംഗത്തെ കുതിച്ചുചാട്ടം ഇന്നു സമൂഹത്തിന് ഒരേപോലെ ഗുണവും ദോഷവുമാണ്. സമൂഹത്തിന്റെ ആരോഗ്യരംഗത്തും ജീവിതരീതിയിലും വിപ്ലവകരമായ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുകയും പുതിയ കണ്ടുപിടുത്തങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുകയും ചെയ്ത സാങ്കേതികത ജനങ്ങളിൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അനാരോഗ്യമുണ്ടാക്കുന്നുവെന്നതാണ് യാഥാർത്ഥ്യം. ഇത്തരം പുതിയ അഡിക്ഷനുകളെകുറിച്ചുള്ള തിരിച്ചറിവ് ഭീകരമായ രീതിയിലുള്ള അവയുടെ വ്യാപനം തടയാൻ നമ്മളെ സഹായിക്കുന്നു.