



ഡോ. വി.ആൻ സുരേഷ് കുമാർ  
പോസ്റ്റ് പോസ്റ്റ്ഗ്രാജുവേറ്റ്  
കെ.എ.സി.ടി. അതിരൂർ കോളേജ് കോഴിക്കോട്



# ഇൻസ്റ്റഗ്രാംസൈറ്റി

“ സോഷ്യൽമീഡിയയിലെ പ്രധാന പാർഫോമിംഗ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം. ചിത്രങ്ങൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യാനും മറ്റും ആളുകൾ ഏറെ ഇടംകണ്ടെത്തുന്നു ഇൻസ്റ്റയിൽ. കൂടുതലായിട്ടുള്ളവരും സെലിബ്രിറ്റീസ് ആയിട്ടുള്ളവരും കൈയെടുത്തുകൊണ്ടു പോകുന്നവരുടെ ലിസ്റ്റിൽ. അതിലവർ പലതരത്തിലുള്ള ചിത്രങ്ങൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യും. യാത്രകൾ, ദക്ഷിണം, പുതിയ ഫോൺ, വാഹനം, ക്യാമറ എന്തിങ്ങനെ പലവിധ പുതുമകൾ അവർ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ അതിലൊരു വിഷയം, സങ്കടം എതിക്കിതു സാധിച്ചില്ലല്ലോ.. സാധിക്കുന്നില്ലല്ലോ എന്തിങ്ങനെയുള്ള കുറ്റബോധം എന്തിവയിൽ തിന്മ ഉള്ളിലൊരു ആകുലത... ഒരു മനോവിഷയം ഉണ്ടാകും. ആ ആകുലതയാണ് വളർന്നുവളർന്ന് രോഗാവസ്ഥയാകുക. അതാണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ആൻസൈറ്റി (Instagram Anxiety) അഥവാ ഇൻസ്റ്റഗ്രാംസൈറ്റി എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. താൽക്കാലിക സംതൃപ്തിയിൽനിന്നാണ് ഇത്തരം വലിയ അധികൃഷ്ടൻ ഉണ്ടാകുന്നത്. ചിത്രങ്ങൾ കാണുന്നതോ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതോ അത് പലരും ലൈക്ക് ചെയ്യുന്നതോ മറ്റും നോക്കിയിരിക്കുന്നതിൽ ഒരു സന്തോഷം നാഭിയാതെ നമുക്ക് കിട്ടും. അതായത്, തലച്ചോറിലേക്ക് ഡോപമിൻ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ ഒഴുക്ക് കൂടും - ഡോപമിൻ റഷ് ഉണ്ടാകും. അങ്ങനെ മനസ്സിൽ സന്തോഷം നിറയും. ഇത് കുറച്ചുനേരത്തേക്കേ ഉണ്ടാകൂ. അത് കുറയുമ്പോൾ വീണ്ടും ആ സന്തോഷം കിട്ടാൻ നമ്മൾ പോസ്റ്റ് എടുത്ത് നോക്കുകയോ ലൈക്ക് അടിക്കുകയോ ചെയ്യും. വീണ്ടും നമ്മളറിയാതെ ചാർജാകും. പിന്നെ വീണ്ടും മൂഡോഫാകുമ്പോൾ നേരത്തേപോലെ ആവർത്തിക്കും. ഇങ്ങനെ അധികാകും.

സാമൂഹ്യമാധ്യമങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വളരെ വലിയ സ്ഥാനം ചെലുത്തുന്നുണ്ട്. സ്മാർട്ട് ഫോൺമാർക്കാണ് ഇതിന്റെ പ്രധാന വേദി. ഫോണും കയ്യിൽ പിടിച്ച് മണിക്കൂറുകൾ ഇരിക്കാൻ നമ്മൾക്കൊന്നും ഒരു വിഷമവുമില്ല. കഴിക്കാനും കുടിക്കാനും പോലും മനസ്സും വേണ്ടാതെ ആ ഇടയിൽ എത്ര വേദനകളും തുടരുകയാ ചെല്ലും. ഫോൺബുക്ക്, ടിക്ട്, ഇൻസ്റ്റഗ്രാം തുടങ്ങി എല്ലാ ആപ്ലിക്കേഷനുകളും നമ്മുടെ സമയം ചെലവിക്കുന്നതിൽ മുന്തിയാണ്. സ്മാർട്ട്ഫോൺ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവന്നതിനുശേഷം പലവിധ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവമായും പ്രതികൂലമായും നമ്മളെ ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ അനുകൂലമെന്നു തോന്നിച്ച പലതും പിന്നീട് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് വിനയാകുകയും ചെയ്തു. ആളെ വിടയുണ്ട് എന്നറിയാനും വിളിച്ചുറപ്പ് കിട്ടാനും മാത്രമായിരുന്നു പലപ്പോഴും ഫോൺ. എന്നാലിന്ന്, അതുമാറി, ആളെ വിട എത്രനേരം ചെയ്യാവഴിയില്ല എന്നതടക്കം ഫോണിൽ അറിയാമെന്നായി. നമ്മുടെയൊക്കെ സ്വഭാവം നഷ്ടമായി. സ്മാർട്ട്ഫോൺ വന്നതിനുശേഷം കാണപ്പെടുന്ന പലവിധ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ട്. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പലവിധ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അതിൽപ്പെടും. അതിൽതന്നെ പേജെട്ട് പരയാവുന്ന ഒന്നാണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം സൈറ്റി (Instagramxiety). മോശപ്പെട്ട ഫോൺ വന്നതിനുശേഷം മാത്രം ഉയർന്നുവന്നിട്ടുള്ള മാനസിക രോഗമാണിത്.

2018 ഒക്ടോബർ വരെയുള്ള കണക്കനുസരിച്ച്, 71 കോടി ആളുകൾ ഇന്ത്യയിൽ മാത്രം ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ലോകത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ഉപയോഗിക്കുന്നത് അമേരിക്കയാണ്, 121 കോടി ആളുകൾ. ലോകത്തെ 61 ശതമാനംപേരും 18-34 വയസ്സിനിടയിലുള്ള ചെറുപ്പക്കാരാണ്. ഈ ചെറുപ്പക്കാർ ദിവസത്തിൽ രണ്ടു മണിക്കൂറുകൾ സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ചെലവഴിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് കണക്ക്. കേരളത്തിലാണെങ്കിൽ മൂന്നുകോടിയിലേറെ മതങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ സ്മാർട്ട് ഫോൺ അതിന്റെ ഇരട്ടിയുണ്ട്.



ദിവസം കുറച്ച് മണിക്കൂറുകൾക്കുള്ളിൽ വിട്ടുപോകണം. അധികമേ കറുപ്പാൻ തങ്ങൾ തന്നെയാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. കുറച്ചുസമയംകൊണ്ടും ജന്മമുണ്ടായി, ഓഫീസിലോ വീട്ടിലോ അയൽപക്കത്തോ ഉള്ളവരുമായി സംസാരിക്കാൻ തർക്കം പങ്കുവയ്ക്കാൻ തീക്കിവയ്ക്കുക. എത്രത്തോളം മോശപ്പെട്ട ഫോണിൽനിന്ന് വിട്ടുപോകാൻ പറ്റുമോ അത്രത്തോളം വിട്ടുപോകുക. ചിലരുണ്ട്, തങ്ങൾ വളരെ തിരക്കുള്ളവരുളെന്നു കാണിക്കാൻ വെറുതെ മോശപ്പെട്ട ഫോണിൽ ഓരോന്നു ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കും. താൻ വല്ല സംഭവങ്ങളെന്തെങ്കിലും ഭീകരങ്ങളും സംഭവിക്കുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കും.

-മോശപ്പെട്ട ഫോൺ എന്ന നിലയിൽ. മറ്റൊരാളുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക്, വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളിലേക്ക് നോക്കാനുള്ള സാധ്യതയാണ് ഇത്തരം സോഷ്യൽ മീഡിയയുകൾ. ഒരു നിമിഷത്തിനുള്ളിൽ ചിലപ്പോഴെങ്കിലും ഇവയ്ക്കുണ്ടാകാറില്ല.

**എന്താണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം സൈറ്റി?**  
സോഷ്യൽ മീഡിയയിലെ പ്രധാന പ്ലാറ്റ്ഫോമാണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം. ചിത്രങ്ങൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യാനും മറ്റും ആളുകൾ ഏറെ ഇടംകൊടുത്തു. ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ, കൂട്ടുകാരായിട്ടുള്ളവരും സെലിബ്രിറ്റിസ് ആയിട്ടുള്ളവരും കൈയെഴുത്തുകയും നാം പോലും ചെയ്യുന്നവരുടെ ഫോട്ടോകൾ, അതിലൂടെ പലതരത്തിലുള്ള ചിത്രങ്ങൾ പോസ്റ്റ് ചെയ്യും. യൂട്യൂബ്, ടെക്സ്റ്റ്, പ്യൂസിംഗ്, ഫോൺ, വാഹനം, ക്യാമറ എന്നിങ്ങനെ പലവിധ ചിത്രങ്ങൾ അവർ പങ്കുവയ്ക്കുമ്പോൾ അതിലൊരു വിഷയം, സങ്കടം എന്നിങ്ങനെ സാധിച്ചിട്ടുള്ളോ, സാധിക്കുന്നില്ലെല്ലോ എന്നിങ്ങനെയുള്ള കുറ്റബോധം എന്നിവയിൽ നിന്ന് ഉള്ളിലൊരു ആകുലത... ഒരു മനോവിഷയം ഉണ്ടാകും. ആ ആകുലതയാണ് വളർന്നുവളർന്ന് രോഗാവസ്ഥയാകുക. അതാണ് ഇൻസ്റ്റഗ്രാം ആൻഡ് അനിയറ്റി (Instagram Anxiety) അഥവാ ഇൻസ്റ്റഗ്രാം സൈറ്റി എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ തോന്നുന്ന അപകർഷണ ബോധം ഇതിന്റെ പ്രധാന കാരണമാണ്.

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ തന്നെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ അധികമേ ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിലാണുള്ളത്. വെറുതെ നോക്കി സ്മാർട്ട് ഫോൺ

താൻ മതി എന്നുള്ളതാണ് പ്രധാന ഗുണമായി ഇതിന്റെ ഉപയോഗം. അതുകൊണ്ടാണ് ഫോൺബുക്ക് പോലെ നെടുങ്കയ്ക്ക് ലേഖനങ്ങളോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രകടനങ്ങളോ ഇവിടെയില്ല. വെറുതെ നോക്കി കടന്നിട്ട് പോകാം. നീക്കം ചെയ്യാൻ വാഗ്ദാനം അപ്രശ്നമല്ലെങ്കിൽ ആവശ്യമില്ല. എല്ലാ കാര്യങ്ങളും അപ്പുറം പോയി അറിയാം എന്ന പ്രധാന ഗുണമൊഴിച്ചുനിർത്തിയാൽ ഇതിൽ ഒന്നിലധികം പോരായ്മകൾ തന്നെയാണ്.

**ഇൻസ്റ്റഗ്രാം സൈറ്റി**  
താൽക്കാലിക സംതൃപ്തിയിൽനിന്നാണ് ഇത്തരം വലിയ അധികമേ ഉണ്ടാകുന്നത്. ചിത്രങ്ങൾ കാണുന്നതോ പോസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതോ അത് പലതും മേൽ ചെയ്യുന്നതോ മറ്റും നോക്കിയിരിക്കുന്നതിൽ ഒരു സന്തോഷം നാമറിയാതെ നമ്മൾ കിട്ടും. അതായത്, തലപ്പോറിലേക്ക് ഡോപമിൻ എന്ന ഹോർമോണിന്റെ സ്രവം കൂടും - ഡോപമിൻ റഷി ഉണ്ടാകും. അങ്ങനെ മനസ്സിൽ സന്തോഷം നിറയും. ഇത് കുറച്ചുനേരം തോറേ ഉണ്ടാകും. അത് കുറച്ചു നേരം വീണ്ടും ആ സന്തോഷം കിട്ടാൻ നമ്മൾ പോസ്റ്റ് എടുത്ത് നോക്കുകയോ മേൽ അടിക്കുകയോ ചെയ്യും. വീണ്ടും നമ്മളറിയാതെ ചാർജ്ജ് കൂടും. പിന്നെ വീണ്ടും ചുവ്വോടാകുമ്പോൾ നേരത്തേപോലെ ആവർത്തിക്കും. ഇങ്ങനെ അധികംകൂടും. സ്ഥിരമായ മോശപ്പെട്ട ഉപയോഗം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ, സ്മാർട്ട് ഫോൺ ഉപയോഗം ഉണ്ടാകും. ദിവസത്തിൽ നാലഞ്ച് മണിക്കൂറിലേറെ ഇൻസ്റ്റഗ്രാമിൽ ചെലവഴിക്കുന്നവരുണ്ട്. ചുരുക്കത്തിൽ കാര്യം പറയേണ്ടല്ലോ, അവർ

ജനിച്ചുവീണതുതന്നെ സോഷ്യൽ മീഡിയയുടെ ഇടയിലേക്കുമാണ്. എല്ലാവർക്കും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ അക്കൗണ്ടുണ്ട്. എന്തില്ലാതെ പോയാൽ മോശമല്ലേ എന്ന് കരുതിയും ഇതിലെ കൈത്തുന്നവരുണ്ട്. നമ്മളൊരു മോശക്കാരനോടേക്കൂടെ എന്ന മനശാസ്ത്രമാണിതിനുപിന്നിൽ.

**സൈബറട്ട് ചെയ്യും ഇടയ്ക്കെങ്കിലും**

വിവരം കുറച്ച് മണിക്കൂറുകളിലും മോശങ്ങൾപോണിയിനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കണം. അധികം കൂറൽക്കാൽ നമ്മൾതന്നെയാണ് ശ്രമിക്കേണ്ടത്. കുറച്ചുസമയമെങ്കിലും മറ്റുള്ളവരുമായി, ഓഫീസിലോ വീട്ടിലോ അയൽപക്കത്തോ ഉള്ളവരുമായി സംസാരിക്കാൻ നർമ്മപര്യവർത്തനം നിലവിലുണ്ടാക. ഏതെങ്കിലും മോശങ്ങൾപോണിയിനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കാൻ പറ്റുമോ അതെങ്കിലും വിട്ടുനിൽക്കുക. ചിലരുണ്ട്, തങ്ങൾ വളരെ തിരക്കുള്ളയാളാണെന്നു കാണിക്കാൻ വെറുതെ മോശങ്ങൾപോണിയിൽ ഓരോന്നു ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കും. താൻ വല്ല സംഭവമാണെന്ന തീതിയിൽ മിക്കപ്പോഴും സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും.

പലതരം ചിത്രങ്ങളും മറ്റും മാനി മാനി പോസ്റ്റ് ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കും. ഇത്തരക്കാർ പലപ്പോഴും ജീവിതത്തിൽ ഒന്നും നേടാൻ കഴിയാത്തവരോ അഥവാ ജീവിതത്തിൽ ചൊതുസമൂഹത്തെ അതിമുഖ്യമാക്കിയാൽ കഴിയാത്തവരോ ആയിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ സോഷ്യൽ പ്ലാറ്റ്ഫോമിൽ കാണുന്ന പലതും അഥവാ മറ്റൊരാളായി ബന്ധമില്ലാത്തതാണെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ ആദ്യം ശ്രമിക്കുക. ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിന്റെ ആയിട്ടുള്ളവർ എത്രകിലും വിധത്തിൽ ആളുകളുടെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കാൻ ഓരോന്നു ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കും. അതുതന്നെ മനസ്സിലാക്കണം. ഒരാൾ നാലിരുന്നെങ്കിൽ അഞ്ച് മണിക്കൂറിലും ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിൽ പെലവഴിക്കുമ്പോൾ അതിലൂടെ മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതവുമായി തന്റെ ജീവിതം താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ദേഷ്യം, ആഗതമുണ്ടാകും എന്നിവയാണ് ആർക്കെന്തിനെയെങ്കിലും നയിക്കുന്നത്. നെഗറ്റീവ് ഇംപാക്റ്റ് വളരെമേറെ ഉള്ളതുകൊണ്ടാണ് ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിനെപ്പറ്റി എന്ന വരൾതന്നെ ഉണ്ടായത്.

സിനിമാതാരങ്ങൾ, ക്രിക്കറ്റ് താരങ്ങൾ പോലുള്ള സെലിബ്രിറ്റിസ്മെന്റോടൊപ്പം ചെയ്യുന്നവർക്ക് ശ്ര

ദ്ധിയുടേ മനസ്സിലാകും. പലരും ഇപ്പോൾ ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിലേക്കുമാണ്. ഫർസാൽ അക്ടർ, പലപ്പോൾ ചോദ്യം ചെയ്തതും താരങ്ങൾ ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിൽ കൂടുതൽ സമയം പെലവഴിക്കുന്നവരാണ്. എന്നാൽ വീരാർ കോഹ്ലി, പ്രിയങ്ക, ചോദ്യം ചെയ്തതും വളരെ കൂടുതലായതും ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിലേക്കാണ്. ഇല്ലാത്തവരോട് അടുത്തും വികാരമേറിയവരോട് അടുത്തും അതിനാൽ പരസോധി ഉപയോഗം കൂടുതലാകും എന്നതേ ഇതിന് പരിഹാരമുള്ളൂ. പരസോ, മാനിക്കൾ എന്നിവ വായിക്കാൻ സമയം കണ്ടെത്തുക. ടിവി പരിപാടികളോ പുറത്തുപോയി സിനിമയോ കാണുക. എഫ്.ബി പോലുള്ള virtual friends അല്ലാതെ real life friends ഉമായി സമയം പെലവഴിക്കുക, സരസാകുക കണ്ടെത്തുക. ഇന്ത്യയിൽ മോശങ്ങൾപോണി ഉപയോഗിക്കുന്നവരുടെ എണ്ണം വളരെമേറെയുണ്ടെങ്കിലും ഇൻസ്റ്റാഗ്രാമിനെപ്പറ്റി നിസ്സാർദ്ദ്യം ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. ഒരുപക്ഷേ ഇതൊരു രോഗമായി കാണുന്ന അതിനാലാകാം. ഒരു സർവ്വേ നടത്തിയാൽ അത്തരം മോശങ്ങളെ എണ്ണം അത്ര ചെറുതാക്കുന്നതാണെന്ന കണ്ടെത്താൻ പറ്റും.

**STATEMENT ABOUT OWNERSHIP AND OTHER PARTICULARS ABOUT NEWSPAPER**  
Form IV  
**GOKULAMSREE MAGAZINE**  
(See Rules 8of the Registration of newspapers (Central) Rules 1956)

1. Place of publication	: Technotop Building VMB ROAD, Calicut, 673001
2. Periodicity of its publication	: Monthly
3. Printers Name	: AM Gopalan
Nationality	: Indian
Address	: Gokulam Vitta, Puthuppanam P.O. Vadakara, Calicut, 673015, Kerala
4. Publishers Name	: AM Gopalan
Nationality	: Indian
Address	: Gokulam Vitta, Puthuppanam P.O. Vadakara, Calicut, 673015, Kerala
5 a) Name of Managing Editor	: AM Gopalan
Nationality	: Indian
Address	: Gokulam Vitta, Puthuppanam P.O. Vadakara, Calicut, 673015, Kerala
b) Name of Editor	: AM Gopalan
Nationality	: Indian
Address	: Gokulam Vitta, Puthuppanam P.O. Vadakara, Calicut, 673015, Kerala

I am Gopalan, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/  
**AM Gopalan**  
Publisher

Calicut  
05-03-2019