மனவியல்

ஏக்... தோ... டீன்!

"பொழுதன்னிக்கும் கம்ப்யூட்டரே கதி...

எப்போ பார்த்தாலும் இன்டர்நெட்ல கேம்ஸ் விளையாடறது...

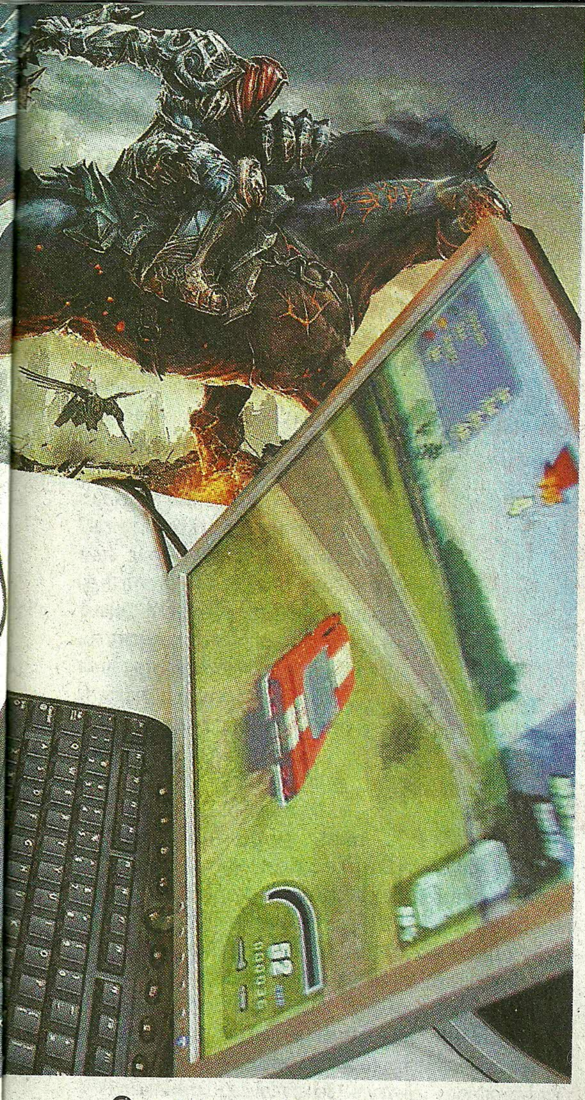
வெளியே போய் விளையாடறதோ, ஃப்ரெண்ட்ஸ் கூட பேசறதோகூட இல்லாமப் போச்சு...

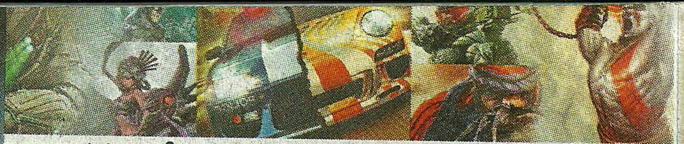
வீட்ல யார் இல்லாட்டாலும் பரவாயில்லை... கம்ப்யூட்டரும் நெட் கனெக்ஷனும் இருந்தா போதுங்கிறாங்க... எங்கே போய் முடியப் போகுதோ..."

எதிர்படுகிற எல்லா பெற்றோரிடமும் இந்தப் புலம்பலைக் கேட்கிறேன்... பிள்ளைகளின் இன்டர்நெட் அடிமைத்தனம் குறித்த கவலை அவர்களுக்கு அதீதமாக இருப்பினும், அதைத் தடுத்து நிறுத்தும் வழி தெரியாதவர்களாகவே இருக்கிறார்கள் பலரும்!

மனநல மருத்துவர்

கவுதம் தாஸ்





இன்டர்நெட்டில் செலவிடும் நேரம் ஆக்கப்பூர்வமானது, அவசியமானது என்பதில் யாருக்கும் மாற்றுக்கருத்தே இருக்காது. ஆனால், அளவுக்கு மீறிய, தேவைக்கு அதிகமான இன்டர்நெட் நேரக் கழிப்பு அன்றாட வாழ்க்கையை, வேலையை, உறவுகளைக் கட்டாயம் பாதிக்கும். உங்கள் டீன் ஏஜ் பிள்ளைகள், இயல்பு வாழ்க்கையில் அவர்களது நண்பர்களுடன் செலவிடுகிற நேரத்தைவிட, இன்டர்நெட் நண்பர்களுடன் நேரம் செலவழிப்பதை மகிழ்ச்சியாக உணர்கிறார்களா? இன்டர்நெட்டில் கேம்ஸ் விளையாடும் அவர்களது நேரத்தை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையா? கல்வி சரிந்தாலும், நண்பர்கள் பிரிந்தாலும், உங்கள் பிள்ளைகள் இன்டர்நெட்டிலும் கம்ப்யூட்டர் கேம்சிலும் மூழ்கிக் கிடக்கிறார்களா? ஜாக்கிரதை! அவர்கள் இன்டர்நெட் அடிமைகள் (internet addict) ஆகிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உலக நடப்புகள், உள்ளூர் தகவல்கள், பொழுதுபோக்குச் செய்திகள் என எல்லாவற்றையும் நமது உள்ளங்கைகளுக்கே கொண்டு சேர்ப்பதில் இன்டர்நெட்டை மிஞ்ச வேறெதுவும் இருக்காது. இன்டர்நெட் இணைப்புள்ள கையடக்க செல்போனில் தொடங்கி, டேப்லட், லேப்டாப், கம்ப்யூட்டர் என எதன் மூலமாகவும் இன்டர்நெட்டை அடையலாம். இமெயிலும், வலைத்தளங்களும் தெரிந்தவர்களுடன் மட்டுமின்றி தெரியாதவர்களுடனும் தொடர்பு கொள்ளவும், தெரிந்த விஷயங்களை மட்டுமின்றி, தெரியாத எதைப் பற்றியும் அறிந்து, விவாதிக்கிற இடங்களாகி விட்டன.

உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு இன்டர்நெட் உபயோகம் எதுவரை அனுமதிக்கத் தக்கது?

இன்டர்நெட் உபயோகம் என்பது ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்ட தேவையைப் பொறுத்தது. அறிவு வளர்ச்சிக்கு அல்லது பள்ளிக்கூட ப்ராஜெக்ட் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களுக்காக பிள்ளைகள் இன்டர்நெட்டை உபயோகப்படுத்தலாம். அல்லது தொலைதூரத்தில் உள்ள தன் குடும்பத்தார் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பிலிருக்க, சமூக வலைத்தளங்களைப் பயன்படுத்தலாம். இரண்டுமே தவறில்லை. அளவோடு இருக்கும் வரை...

படிப்பு, பள்ளிக்கூடம், இதர வேலைகள், வீடு, உறவுகள் என எல்லாவற்றையும் மறக்கச் செய்கிற அளவுக்கு அதிக நேரத்தை இன்டர்நெட்டில் செலவிடுவதுதான் ஆபத்தின் அறிகுறி. தற்சுகத்திலும் பொழுதுபோக்கிலும் ஆரம்பித்து இன்டர்நெட் அடிமைத்தனத்தில் முடியலாம். அப்போது அதில் உங்கள் தலையீடு நிச்சயம் இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் பிள்ளை இன்டர்நெட்டில் ஆபாசப் படங்களையோ, அது தொடர்பான விஷயங்களையோ பார்ப்பதில் அதிக நேரத்தை செலவிடுவது இன்டர்நெட் அடிமைத்தனம் அல்ல. இணையதள அடிமைத்தனத்துக்கான அறிகுறிகள் நபருக்கு நபர் வேறுபடும். உதாரணத்துக்கு தினம் இத்தனை மணி நேரத்தைத் தாண்டினாலோ, குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கைக்கு அதிகமாக மெசேஜ் அனுப்பினாலோ அதை இன்டர்நெட் அடிமைத்தனம் எனக் கணக்கிட முடியாது. ஆனால், பொதுவான சில எச்சரிக்கைக் குறிப்புகளைச் சொல்லலாம்.

- **அனுமதிக்கப்பட்டதைத் தாண்டி, அதிக நேரம் உங்கள் பிள்ளைகள் ஆன்லைனில் செலவிடுகிறார்களா?**
- **சில நிமிடங்கள்... சில மணி நேரமாக மாறுகிறதா?**

● இன்டர்நெட்டில் இருக்கும்போது ஏதேனும் இடையூறு வந்தால் உங்கள் பிள்ளைகள் எரிச்சலடைகிறார்களா?

● பள்ளிக்கூடப் பாடங்களையோ, வீட்டுப் பாடங்களையோ முடிப்பதில் சிரமப்படும்போது இன்டர்நெட்டை நாடுகிறார்களா?

● படிப்பிலிருந்து விலகி இருக்கக் காரணம், அவர்களது நேரத்தை ஆன்லைன் ஆக்கிரமித்திருப்பதுதான் என உணர்கிறீர்களா?

● இன்டர்நெட்டில் காலம் செலவிடுவதால் குடும்பத்தாரிடமிருந்தும் நண்பர்களிடமிருந்தும் விலகியிருக்கிறார்களா?

● எந்நேரமும் ஆன்லைனில் நேரத்தைச் செலவிடுவதன் விளைவாக, அவர்கள் மற்றவர்களிடம் சகஜமாகப் பேசுவதும் பழகுவதும் குறைந்து விட்டதா?

● ஆன்லைன் நண்பர்கள்தான் உண்மையானவர்கள் என்றும், மற்றவர்கள் பொய்யானவர்கள் என்றும் குறை சொல்கிறார்களா?

● வழக்கமாக சோர்வாக, கோபமாக, எரிச்சலுடன் காணப்படுகிற உங்கள் பிள்ளைகள், இன்டர்நெட்டை உபயோகப்படுத்தும் போது மட்டும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைப் பார்க்கிறீர்களா?

● ஆன்லைன் கேம்ஸில் அதீத ஆர்வம் கொண்டு, அதற்காக அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதைப் பார்க்கிறீர்களா?

● தேவையோ, இல்லையோ எதற்காகவாவது கம்ப்யூட்டரை நோண்டிக் கொண்டு, அதன் முன்னேயே பழி கிடக்கிறார்களா?

● மேலே சொன்ன எல்லா விளைவுகளையும் சுட்டிக் காட்டியும், உங்கள் பிள்ளைகள் கம்ப்யூட்டரில் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுவதை நியாயப்படுத்திப் பேசுகிறார்களா?

> படிப்பு, பள்ளிக்கூடம், இதர வேலைகள், வீடு, உறவுகள் என எல்லாவற்றையும் மறக்கச் செய்கிற அளவுக்கு அதிக நேரத்தை இன்டர்நெட்டில் செலவிடுவதுதான் ஆபத்தின் அறிகுறி.

இந்தக் கேள்விகளுக்கு உங்கள் பதில் 'ஆமாம்' என்றிருந்தால்... சந்தேகமே இல்லை... உங்கள் குழந்தைகள் இன்டர்நெட் அடிமைகள்தான். உடனடியாக மனநல மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டிய தருணம் இது.

தனிமையிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக் கொள்ள பல குழந்தைகளுக்கு இன்டர்நெட்டே வடிகாலாக இருக்கிறது. தினசரி பிரச்னைகளில் இருந்து தப்பிக்கவும், கவலைகளில் இருந்து விடுபட்டு ஆறுதலடையவும் அவர்கள் இன்டர்நெட்டை நாடலாம். இன்டர்நெட்டில் மூழ்கும் போது, தன்னை வாட்டும் கவலைகள், தனிமை, மன அழுத்தம் என எல்லாமே காற்றில் கரைந்து காணாமல் போகிற மாதிரி அவர்கள் உணரலாம். ஆனால், அது தற்காலிகமானது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்க மாட்டார்கள்.

இன்டர்நெட் அடிமைத்தனம் என்பது, மன உளைச்சல் (Anxiety), மன அழுத்தம் அல்லது மனச்சோர்வின் (Depression) ஒரு அறிகுறியாகவும் பார்க்கப்பட வேண்டும். சமூக உளைச்சல் (social anxiety) , மற்றும் மனச்சோர்வின் காரணமாக உணரும் தனிமையையும், சோர்வையும், அலுப்பையும், சலிப்பையும், சுவாரஸ்யமின்மையையும் இன்டர்நெட் பட்டென பறந்து போகச் செய்துவிடும். அதனால் மனநல மருத்துவரின் ஆலோசனை மற்றும் அறிவுரையின் பேரில் இந்தப் பிரச்னையை அணுக வேண்டியது அவசியம்.

மன உளைச்சலும் மனச்சோர்வும் சரி செய்யப்பட்டாலே, உங்கள் பிள்ளையின் கம்ப்யூட்டர் மோகம் கட்டுப்படும். அப்படி மன உளைச்சலும் மனச்சோர்வும் இல்லாத பிள்ளைகளுக்கு 'காக்னிட்டிவ் பிஹேவியரல் தெரபி' கொடுக்கலாம். அது படிப்படியாக உங்கள் குழந்தையின் கம்ப்யூட்டர் மற்றும் இன்டர்நெட் உபயோகத்தைப் பற்றிய கருத்துகளை மாற்றி, அவர்களை வெளியே வரச் செய்ய உதவும். அது மட்டுமின்றி, அன்றாட வாழ்க்கையில் அவர்கள் சந்திக்கிற உணர்ச்சிப் போராட்டங்கள், கொந்தளிப்புகள் போன்றவற்றையும் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக் கொடுக்கும்.

விடலைப் பருவத்து நட்புகள்... எப்படிக் கையாள்வது?

அது அடுத்த இதழில்!

எழுத்து வடிவம்: சாஹா