

मानसिक विकारों का जाल बुनता इंटरनेट

जयकुमार

एक किशोरवय बालक घर पर 12 घंटे तक कंप्यूटर के सामने बैठा रहता। उसके अभिभावक यह सोचकर खुश होते कि वह पढ़ाई कर रहा है। लेकिन अचानक एक दिन उन्हें पता चलता है कि उनके बच्चे का अधिकांश समय तो कंप्यूटर गेम्स में बीत रहा था।

यह जानने के बाद उसके अभिभावकों ने घर से इंटरनेट कनेक्शन कटवा दिया। लेकिन वह बच्चा इंटरनेट का इतना आदी हो चुका था कि अब वह साइबर कैफे में जाने लगा। माता-पिता मना करते, तब भी वह नहीं मानता। अंततः थक-हारकर वे उसे परामर्श के लिए मनोविशेषज्ञ के पास ले गए। मनोविशेषज्ञ ने बताया कि उनके बच्चे को इंटरनेट एब्जूर डिऑर्डर (आईएडी) है।

इंटरनेट एब्जूर डिऑर्डर यानी आईएडी एक नया शब्द है। इसका इस्तेमाल ऐसे लोगों के लिए किया जा रहा है जिनके लिए इंटरनेट एक नशे के समान हो गया है। आज भारत सहित दुनिया भर में आईएडी के शिकार लोगों की संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। बेंगलुरु स्थित मनोचिकित्सा संस्थान निमहैन्स के अनुसार आज से एक दशक पहले तक 15 फीसदी मामले इंटरनेट की वजह से पैदा हुई मनोविकृतियों के होते थे। आज यह संख्या 80 फीसदी तक पहुंच गई है। समाज शास्त्री इसके और भी भयावह नतीजों की भविष्यवाणी करते हैं। समाज शास्त्री शिव विश्वनाथन कहते हैं कि कॉलेज के छात्र अपना बहुत सारा समय इंटरनेट की फंतासी दुनिया और इंटरनेट कम्प्युनिटी पर बर्बाद करते हैं। इससे उनका वास्तविक दुनिया से संपर्क कम होने लगता है। उनका मानना है कि यह न केवल इस युवा पीढ़ी, बल्कि समाज के भविष्य के लिए भी घातक साबित होगा।

हाल ही में एक अंग्रेज़ी पत्रिका *इकॉनॉमिक टाइम्स* में प्रकाशित एक विस्तृत रिपोर्ट इस मुद्दे पर गहराई से प्रकाश डालती है। इस रिपोर्ट के अनुसार भारत में यह समस्या

और भी गंभीर रूप इसलिए धारण करती जा रही है, क्योंकि यहां इंटरनेट और मोबाइल ने एक ऐसे फैशन का रूप ले लिया है जो धीरे-धीरे दिमाग पर हावी होता जा रहा है। हाल ही में एक मार्केट रिसर्च फर्म टीएनएस ने डिजिटल लाइफ पर अध्ययन किया था। इस अध्ययन में जिन भारतीयों ने भाग लिया था, उनमें से करीब 50 फीसदी ने माना कि इंटरनेट से उनके आत्मविश्वास में बढ़ोतरी हुई है, जबकि फ्रांस और जर्मनी के नागरिकों में यह आंकड़ा महज़ 12 फीसदी था। इतना ही नहीं, भारत की इंटरनेट आबादी (वे लोग जो इंटरनेट का इस्तेमाल करना जानते हैं) में से 39 फीसदी लोगों ने कहा कि वे नियमित रूप से अपना ब्लॉग लिखते हैं। अमरीका और ब्रिटेन में यह संख्या केवल 14 फीसदी है। दरअसल, भारत में इंटरनेट पर सक्रियता एक 'क्लास' का प्रतीक बन गई है।

जो फेसबुक पर हैं, जो ट्विटर का इस्तेमाल करते हैं, उन्हें स्मार्ट माना जाता है। जिनके पास स्मार्ट फोन हैं, वे

इंटरनेट एब्जूर डिऑर्डर

इंटरनेट के नशे को मनोचिकित्सकों ने एक नया नाम दिया है - इंटरनेट एब्जूर डिऑर्डर (आईएडी)। यह समस्या दुनिया भर में पैर पसार रही है। आईएडी की कई भयावह कहानियां इंटरनेट पर भरी पड़ी हैं। एक किशोर ने केवल इसलिए अपने माता-पिता को मार दिया क्योंकि उन्होंने उससे गैजेट्स ले लिए थे। चीन में एक अध्ययन से मनोविश्लेषक इस नतीजे पर पहुंचे हैं कि इंटरनेट का नशा भी उतना ही प्रभावित करता है, जितना कि कोकेन या शराब का नशा। चीन सरकार ने इंटरनेट एडिक्शन को एक स्वास्थ्य समस्या के मानते हुए बड़े पैमाने पर इंटरनेट ब्यसन-मुक्ति कैंप खोले हैं। डॉ. डेविड ग्रीनफील्ड द्वारा किए गए शोध के अनुसार इंटरनेट में भी व्यक्ति उसी तरह सुधबुध खो बैठता है, जैसा कि जुए के दौरान होता है। इसी कड़ी में फेसबुक एडिक्शन डिऑर्डर यानी एफएडी भी जुड़ गया है।

खुद को अन्य की तुलना में 'स्मार्टर' महसूस करते हैं और इसी से उन्हें आत्मविश्वास का मुगालता भी हो जाता है। ये बातें उन अन्य लोगों को भी कनेक्ट होने के लिए ललचाती हैं, जो किन्हीं कारणों से इंटरनेट पर सक्रिय नहीं हैं। कई अभिभावक भी अपने बच्चों को लैपटॉप और इंटरनेट कनेक्शन इसीलिए देते हैं, ताकि उनके बच्चे स्मार्ट बन सकें और इससे उन्हें अपने कैरियर में आगे बढ़ने में आसानी हो। कई नामी-गिरामी शैक्षणिक संस्थानों के ब्रोशर्स पर हाथ में लैपटॉप थामे विद्यार्थियों की तस्वीरें होती हैं। लैपटॉप, स्मार्टफोन और इंटरनेट के साथ ग्लैमर जुड़ गया है। अब तो कई सेलेब्रिटी कॉलम में भी एक सवाल यह ज़रूर होता है- 'आपका पसंदीदा गैजेट क्या है?' इसका जवाब अक्सर 'ब्लैकबेरी' आता है। यह ऐसा माध्यम है जो आपको एक पल के लिए भी आभासी दुनिया से दूर नहीं होने देता है।

इकॉनॉमिक टाइम्स की रिपोर्ट में मुंबई की एक डॉक्टर को उद्धृत किया गया है, जो हाल ही में जहाज़ यात्रा पर गई थीं। वे बताती हैं, 'जैसे ही उनका जहाज़ किसी बंदरगाह पर रुकता, भारतीय अपने मोबाइल फोन और लैपटॉप लिए वाई-फाई ज़ोन की ओर टूट पड़ते, मानो उन्हें वहां कोई अमृत मिल रहा हो।' यह उन इंटरनेट कनेक्टेड भारतीयों की मानसिकता को दर्शाता है जिनके लिए मोबाइल पर

मैसेज चेक करना और फेसबुक पर अपनी अपडेट देना ही जीवन का सार बन गया है।

समाज शास्त्रियों का कहना है कि दरअसल भारतीयों को बातें करना पसंद है। हम भारतीय ट्रेन, बसों में अजनबियों से भी घंटों बातें कर सकते हैं। इसीलिए जब इस प्रवृत्ति को स्मार्टफोन का साथ मिल जाता है तो फिर वह नशा बनने लगती है। भारत में यह स्थिति तब है, जब यहां की सवा अरब की आबादी में केवल 2.70 करोड़ लोगों के पास ही स्मार्टफोन और करीब इतने ही लोगों के पास इंटरनेट कनेक्शन हैं। इसलिए जैसे-जैसे लोगों के पास इंटरनेट कनेक्शन बढ़ेंगे, इससे सम्बंधित समस्याएं और मानसिक विकारों में भी इज़ाफा होता चला जाएगा।

अमेरिका स्थित सेंटर फॉर इंटरनेट एंड टेक्नॉलॉजी एडिक्शन के संस्थापक डॉ. डेविड ग्रीनफील्ड पिछले करीब दो दशकों से वर्चुअल एडिक्शन (आभासी दुनिया की लत) पर शोध और अध्ययन करते रहे हैं। बकौल डॉ. ग्रीनफील्ड इंटरनेट एक ऐसी मशीन है, जिससे आप जब भी जुड़ते हैं, कुछ बहुत ही रोचक चीज़ आपको मिलती है। इससे आपका मस्तिष्क डोपामाइन (एक फील-गुड रसायन) उत्सर्जित करने लगता है। ऐसा ही रसायन तब भी उत्सर्जित होता है, जब व्यक्ति कोई नशा करता है। इसीलिए व्यक्ति बार-बार इंटरनेट देखता है और अपने ई-मेल या मोबाइल में मैसेज चेक करता रहता है। वे कहते हैं कि खासकर युवाओं और किशोरों के लिए इसके परिणाम बहुत ही घातक हो सकते हैं। इससे उनकी पूरी ज़िन्दगी अस्त-व्यस्त हो सकती है। वयस्कों पर भी इसका बुरा प्रभाव पड़ता है। कार्यस्थल पर उनके काम में गिरावट आती है और उनके प्राथमिक सम्बंधों पर भी विपरीत असर पड़ने लगता है। इससे बचने के लिए वे कहते हैं कि दिन का थोड़ा-सा समय ऐसा ज़रूर होना चाहिए जो पूरी तरह से गैजेट-मुक्त हो।

अब खासकर पश्चिमी देशों में आईएडी को लेकर जागरूकता बढ़ रही है। वहां पर एक छोटा-सा वर्ग ही सही, इंटरनेट से खुद को दूर कर रहा है। कई लोगों ने अपने फेसबुक अकाउंट डिलीट कर दिए हैं। छुट्टियों के दिन वे मोबाइल से भी दूर रहने लगे हैं। भारत में भी

इंटरनेट एब्यूज़ डिसऑर्डर के पांच लक्षण

1. इंटरनेट पर बैठे व्यक्ति को समय का ध्यान नहीं रहता है। वह चाहकर भी इस स्थिति को नियंत्रण में नहीं ला पाता।
2. जब कोई व्यक्ति इंटरनेट पर बैठता है तो उसे पहले की तुलना में कहीं ज़्यादा राहत महसूस होती है।
3. इंटरनेट पर निर्भरता पागलपन की हद तक बढ़ जाना। इंटरनेट से दूर होते ही ऐसा लगना कि जीवन में किसी चीज़ की कमी है।
4. जब कोई व्यक्ति इंटरनेट के बनिस्बत अपने परिवार और दोस्तों के साथ कम समय व्यतीत करने लगता है।
5. शारीरिक दिक्कतें बढ़ जाना, जैसे आंखें सूखी होना, अनिद्रा की समस्या बढ़ जाना इत्यादि।

मोबाइल गुम जाने का डर नोमोफोबिया

सेक्योरएन्वॉय द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार 'नोमोफोबिया' (नो मोबाइल फोबिया) तेज़ी से बढ़ रहा है। नोमोफोबिया यानी व्यक्ति को यह डर सताना कि उसके पास से मोबाइल कहीं चला तो नहीं गया। इस अध्ययन में 66 फीसदी लोगों ने माना कि वे इस फोबिया से ग्रस्त हैं। एक अन्य स्टडी में पाया गया कि 64 फीसदी लोग मोबाइल को अपने साथ रखकर सोते हैं। करीब 50 फीसदी लोगों ने कहा कि वे रात के दौरान कम से कम एक बार अपने मोबाइल फोन को जरूर चेक करते हैं कि कहीं कोई मिस कॉल या एसएमएस तो नहीं है। और एक रोचक तथ्य - पर्स खोने पर एक व्यक्ति पुलिस में उसकी रिपोर्ट दर्ज करने में औसतन 26 घंटे लेता है, जबकि मोबाइल फोन गुम होने पर वह 68 मिनट के भीतर ही रिपोर्ट दर्ज करवा देता है।

मनोचिकित्सक निजी कंपनियों के मैनेजर्स को इस समस्या की गंभीरता से अवगत कराने के लिए कार्यशालाएं आयोजित करने पर जोर देते हैं। लेकिन यहां ऐसे कई कारण हैं, जिनकी वजह से इंटरनेट और मोबाइल से दूर होना संभव नहीं है।

कार्यस्थलों के संवेदनहीन माहौल और असंवेदनशील बॉस के कारण कारपोरेट एग्ज़ेक्यूटिव्स के लिए इंटरनेट या मोबाइल से कटना मुश्किल है। खासकर यह उन कर्मचारियों के लिए तो और भी कठिन है, जो ऐसी कंपनियों में काम करते हैं, जो उनके मोबाइल व इंटरनेट का बिल खुद भरती हैं। इसलिए चाहे सोमवार हो या रविवार, ऐसे कर्मचारियों को मोबाइल तो चालू रखने ही होंगे, ई-मेल भी लगातार चेक करते रहने होंगे। भारत में कंपनियों के बॉस की अपेक्षा भी यही रहती है कि उनके मातहत 24x7 काम के लिए उपलब्ध रहें। खासकर निजी क्षेत्र के कर्मचारियों के लिए उनकी निजी जिन्दगी के कोई मायने नहीं है।

कर्मचारियों के लिए आगे बढ़ने की शर्त ही होती है कि वे प्रोफेशनल लाइफ को अपनी निजी जिन्दगी पर कितनी तवज्जो देते हैं। बैंगलुरु में तो एक आईटी कंपनी के सीईओ सुबह सात बजे अपनी टीम के सदस्यों को मीटिंग के लिए बुलवाते थे। लेकिन पश्चिम के देशों में सप्ताहांत के

दौरान किसी कर्मचारी को मोबाइल और ई-मेल भी तब तक नहीं किया जाता, जब कि बहुत ही अनिवार्य न हो।

फिर भारत की भौगोलिक परिस्थितियों के कारण भी यह संभव नहीं है कि कुछ समय के लिए भी इंटरनेट या मोबाइल से दूर रहा जाए। जो लोग निजी कंपनियों में बड़े पदों पर कार्यरत हैं, उन्हें एशिया के अन्य देशों के साथ संपर्क करने के लिए जल्दी उठकर और अमरीका के साथ संपर्क रखने के लिए देर रात तक जागकर कनेक्ट होना पड़ता है। फिर जैसा कि बार-बार कहा जाता है कि भारतीय ऐसे सामाजिक प्राणी हैं, जो अधिक से अधिक लोगों से संपर्क रखना और बातें करना पसंद करते हैं। इसमें

इंटरनेट और मोबाइल उनकी मदद करता है।

लेकिन जैसा कि मनोविशेषज्ञ कहते हैं कि वे लोग जिनके लिए इंटरनेट और मोबाइल प्रोफेशन के लिए अनिवार्य नहीं हैं, खुद को आईएडी की गिरफ्त में आने से बचा सकते हैं। इसके लिए वे जितनी जल्दी पहल करेंगे, उतना ही अच्छा होगा।

मनोविशेषज्ञ पांच ऐसे उपाय बताते हैं, जो किसी व्यक्ति को आईएडी से बचा सकता है। एक, अगर मूड अच्छा नहीं है तो उसे ठीक करने के लिए किसी गैजेट या इंटरनेट का इस्तेमाल बिलकुल न करें। दूसरा, इंटरनेट का इस्तेमाल करने के लिए समय सीमा तय करें। आराम करते और सोते समय अपने मोबाइल या स्मार्टफोन को दूर रखें। हो सके तो उसे साइलेंट पर रख दें। तीसरा, समय-समय पर ऐसी छुट्टियों पर जाएं जिसमें आपके साथ आपको डिस्टर्ब करने वाला कोई गैजेट न हो। चौथा, आभासी दुनिया से परे वास्तविक दुनिया में अधिक से अधिक दोस्त बनाएं और उनसे रूबरू मुलाकात करें। अगर यह मुलाकात संभव नहीं है तो मोबाइल पर खुद बात करें, टेक्स्ट मैसेज कदापि न दें। पांचवां, शारीरिक गतिविधियां बढ़ाएं और कोई खेल जरूर खेलें, भले ही आप उसमें पारंगत न हों। (स्रोत फीचर्स)