‘செல்பி’ பிரியரா நீங்கள்?

மனநோய் பாதிக்கும் அபாயம்

– நமது நிருபர் –

காலையில் கண் விழித்ததும், ‘பேஸ்புக்’கில், ‘குட் மார்னிங்’ என பதிவிட்டு, எத்தனை, ‘லைக்’ விழுந்திருக்கிறது என பார்த்துவிட்டு பல் துலக்கச்செல்வோரும் உள்ளனர். இணைய தள அடிமைகளாக, இன்றைய தலைமுறை மாறிவிட்டதோ என்றே அஞ்சும் அளவுக்கு, அவற்றின் உபயோகம் எல்லைமீறிவிட்டது.

குடும்ப உறுப்பினர்களுள் ஆரோக்கியமான உரையாடல்களும், ஆனந்தமாக பேசி பொழுது போக்கும் நகைச்சுவை பேச்சுக்களுக்கும், இப்போதைய அவசர உலகில், அவசியமில்லாமல் போய்விட்டது. பலரும் ‘பேஸ்புக்’, ‘டிவிட்டர்’ போன்ற இணையதள இடிபாடுகளில் சிக்கி பொழுதை போக்கிவருகின்றனர்.

போதாக் குறைக்கு, ‘செல்பி’ மோகம் வேறு. உயரமான கட்டடத்தின் மீதேறி, பார்ப்போர் நடுங்கும் வகையில், தன்னுயிரை ஒரு கையில் பிடித்துக்கொண்டு மறுகையில், ‘செல்பி’ எடுத்து, சமூக வலைதளங்களில் பதிவிடுவது; ஓடும் ரயில் அருகில் நின்று, தங்களை தாங்களே படமெடுத்து பதிவேற்றம் செய்வது போன்ற செயல்கள் அதிகரித்துள்ளன. அதையும் பார்த்து பலரும் ‘லைக்’ போடுகின்றனர். தான் இட்ட பதிவுகளுக்கு எதிர்பார்த்த அளவில் ‘லைக்’ விழாவிடில், ‘லைப்’பே முடிந்து போனதாக கருதி, அன்றைய பொழுதை கவலையில் கழிப்போரும் உள்ளனர்.

கம்ப்யூட்டர், மொபைல்போன்களுக்கு அடிமையாகி திரியும் நபர்களுக்கு, இணைய அடிமையாதல் நோய் (Internet Addiction Syndrome) என்ற மனநோய் பாதிப்பு ஏற்படுவதாக அதிர்ச்சி தருகின்றனர் மனநல டாக்டர்கள்.

‘செல்பி’ மோகம்

இன்று நாம் அனைவரும் அறிந்த வார்த்தை 'செல்பி'. தூங்கி எழுவது முதல், இரவு தூங்கும் வரை, நாம் எடுக்கும் ‘செல்பி’ புகைப் படங்களை, ‘பேஸ்புக்’, ‘ட்விட்டர்’ போன்ற சமூக வலைதளங்களில் பகிர்வது, தினசரி பல் துலக்குவது போலாகி விட்டது. இதில், பல முகபாவங்களுடன் படம் எடுத்து கொள்வது ஆரம்பநிலையாக கூறப்படுகிறது.

அடுத்தடுத்து உடல் அங்கம் தெரியும்படி எடுப்பது, உடலை துன்பப்படுத்தி கோரமாக எடுப்பது, உள்ளாடையோடு ‘ஆபாச போஸ்’ கொடுத்து எடுப்பது என, பட்டியல் நீள்கிறது.

இதற்கு அடுத்த கட்டமாக, 'ரிவன்ஜ் பார்ன்' எனப்படும், ஆபாச பழிவாங்கல் படலமும் வளர துவங்கியுள்ளது. காதலர்கள் தங்கள் அந்தரங்க தருணத்தில் எடுத்த புகைப்படங்களை, பின்னர் பிரச்னை ஏற்படும்போது பரப்பி, பழிவாங்குவது தான் 'ரிவன்ஜ் பார்ன்'. இது சமீபகாலமாக அதிகரித்து வருகிறது.

'செல்பி' படங்களை பொழுதுபோக்குக்காக எடுத்தால் தவறில்லை. அந்த படங்களுக்கு, 'லைக்', 'கமென்ட்ஸ்' வர வேண்டும் என்ற நோக்கில் செய்தால், அந்த பழக்கத்தை உடனே கைவிட வேண்டும்; இல்லையென்றால் காலப்போக்கில் மனநோயாளியாக மாறுவது உறுதி என்கின்றனர், மனநல டாக்டர்கள்.

கோவையைச் சேர்ந்த மனநல மருத்துவர் மணி கூறியதாவது:

‘செல்பி’ எடுத்து சமூக வலைதளங்களில் பரப்புவதை சிலர், `முழுநேர பணி`யாக செய்கின்றனர். இதுவும் புதுவகையான மனநோய்தான். தினமும் குறைந்தது மூன்று முறை, ‘செல்பி’ படம் எடுப்பது, அதை சமூக வலைதளங்களில் போடுவது ஆரம்ப மனநிலை.

கணக்கின்றி நினைத்த போதெல்லாம் படம் எடுத்து, அதை சமூக வலைதளங்களில் தவறாமல் பதிவேற்றம் செய்வது இரண்டாம் நிலை. எப்போதும் எதை பார்த்தாலும், ‘செல்பி’ படம் எடுத்து உடனுக்குடன், சமூக வலைதளங்களில் போடும் செயல் மூன்றாம் நிலை. இதுதான் ‘செல்பி’ மோகம் முற்றி, மனநோயாளியாக மாறும் நிலை.

‘செல்பி’ மோகத்துக்கு அடிமையானவர்கள் உணர்ச்சிவசப்படுவர்களாக இருப்பார்கள். தன்னை காட்சி பொருள் போன்று பார்க்கும் நடவடிக்கைகள், அதிக பிரச்னைகளை உண்டாக்கும். ‘செல்பி’ மோகம் முற்றி, மனநோயாளியாக மாற்றும் நிலை உருவாகும். மற்றவர்கள் தன்னை பெருமையாக பேச வேண்டும் என, தம்பட்டம் அடிப்பவர்களின் வெளிப்பாடு தான் ‘செல்பி’. இதற்கு உடல் தோற்ற விருப்ப ஆளுமை கோளாறு (Narcissistic Personality Disorder) என பெயர். இவ்வாறு, மணி கூறினார்.

‘ரீ-ஸ்டார்ட்’ சிகிச்சை

இணைய தள மோகத்தால் நேரிட்ட மனநோய் பாதிப்பிலிருந்து மீட்க, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் மறுவாழ்வு மையம் துவக்கப்பட்டுள்ளது. இவர்கள் அளிக்கும் சிகிச்சைக்கு, ‘ரீ-ஸ்டார்ட்’ என்று பெயர். கம்ப்யூட்டரால் ‘ஹேங்க்’ ஆகி போனவர்களுக்கு அளிக்கப்படும், ‘ரீ-ஸ்டார்ட்’ சிகிச்சை, 45 நாட்கள் அளிக்கப்படுகிறது. இன்டர்நெட், வீடியோ, கம்ப்யூட்டர் விளையாட்டுகளில் இருந்து, 45 நாட்கள் பிரித்து வைத்து, யோகா, உடற்பயிற்சி, மசாஜ், நடைப்பயிற்சி, கலந்தாய்வு என, ‘ரீசார்ஜ்’ சிகிச்சை பல கட்டங்களாக அளிக்கப்படுவதாக, டாக்டர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

போலீஸ் எச்சரிக்கை

‘செல்பி’ படங்களால் அந்தரங்கத்துக்கு ஆபத்து. கோவை மாநகர ‘சைபர் கிரைம்’ போலீஸ் இன்ஸ்பெக்டர் முத்துமாலை கூறுகையில், ‘‘எதற்கும் ஒரு அளவு உண்டு; மீறினால் ஆபத்து. தினமும், ஆபாச எஸ்.எம்.எஸ்., புகைப்படங்கள் குறித்த புகார்கள் வருகின்றன. பெண்களே அதிகமாக பாதிக்கின்றனர். ‘செல்பி’ எடுப்பதாக சொல்லி, அந்தரங்கங்களை வெளியிட்டு சிக்கி கொள்கின்றனர். அவரவர் பாதுகாப்பை அவர்கள்தான், உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்,’’ என்றார்.

பெண்களே அதிகம்

குடும்பநலம் மற்றும் மாணவர் நல ஆலோசகர் டாக்டர் கோதனவல்லி கூறுகையில், ‘‘திருமணமான பெண்கள், 24 மணி நேரமும், மொபைல் போனும் கையுமாக இருப்பதால், குடும்பச் சிதைவு ஏற்படுகிறது. பெண்கள் அதிகளவில், ‘வாட்ஸ்ஆப்’, ‘செல்பி’, இணையதளங்களில் மூழ்கிக் கிடக்கின்றனர். இந்த மனநோய்க்கும் தனியாக சிகிச்சை மையங்கள் துவக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது,’’ என்றார்.

1 ஜிபி ஹார்ட் டிஸ்க் விலை என்ன தெரியுமா

இன்று அனைத்து பணிகளும் கணிப்பொறி மூலமே மேற்கொள்ளப்படுகிறது. கணிப்பொறி இயங்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது ஹார்ட் டிஸ்க் (வன் வட்டு). இது தகவல்களைப் பதிந்து வைத்து இயக்கப் பயன்படும் ஓர் அடிப்படை சாதனம்.

இதில் எழுத்து, ஆடியோ, வீடியோ, ஆப்பரேட்டிங் சிஸ்டம் (விண்டோஸ்), அப்ளிகேஷன் சாப்ட்வேர் (எம்.எஸ்.ஆபீஸ், பேஜ்மேக்கர் போன்றவை) என அனைத்து விதமான தகவல்களையும் பதியலாம். இதனை முறையாகவும் கவனமாகவும் கையாள வேண்டும். இது கோளாறு ஆவதைத்தான் ‘ஹார்ட் டிஸ்க் கரப்ட் ’ஆகி விட்டதாகக் கூறுவர். ஹார்ட் டிஸ்க்கில் எந்தளவுக்கு மெமரி இருக்கிறதோ. அந்தளவுக்கு தான் அதில் தகவல்களை சேமிக்க முடியும்.

இது 500 ஜி.பி (ஜிகா பைட்)., 1000 ஜி.பி., 1 டி.பி (டெரா பைட்) என பல வகைகளில் கிடைக்கிறது.

தலைசுற்றும் விலை

தற்போது 1 ஜி.பி., யின் விலை என்பது ஒரு அமெரிக்க டாலருக்கும் (இந்திய ரூபாய் 50) குறைவாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் இந்த ஹார்ட் டிஸ்க்கின் விலை 60 ஆண்டுகளுக்கு முன் எவ்வளவு என கேட்டால் தலை சுற்றி விடும். அப்போது 1 ஜிபி ஹார்ட் டிஸ்க்கின் விலை 10 மில்லியன் அமெரிக்க டாலர் (இந்திய ரூபாய் 65 கோடி ரூபாய்). பின் படிபடியாக அறிவியல் தொழில்நுட்பத்தின் வளர்ச்சி காரணமாக இதன் விலை குறைந்து கொண்ட வந்து, தற்போது 50 ரூபாய்க்கும் கீழ் வந்துள்ளது.

ஆண்டு	விலை
1956	65 கோடி
1989	24 லட்சம்
1998	3,785 ரூபாய்
2004	50 ரூபாய்
2010	50க்கும் கீழ்

‘செல்பி’யால் ஆபத்து

இன்றைய தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியில் அனைத்து மக்களையும் கவர்ந்துள்ள தொழில்நுட்பம் அலைபேசி தான். அதுவும் தற்போதைய அலைபேசிகளில் ஏராளமான வசதிகள் உள்ளன. இதில் ‘செல்பி’ எனப்படும் தன்னைத் தானே புகைப்படும் எடுக்கும் வசதியும் ஒன்று. எந்த ஒரு நிகழ்ச்சி என்றாலும் ‘செல்பி’ எடுக்கத் தொடங்கி விடுகின்றனர்.

இதை இளைஞர்கள் மட்டுமல்லாமல், வயது வித்தியாசமின்றி அனைத்து தரப்பினரும் பயன்படுத்துகின்றனர். இந்த ‘செல்பி’ கொண்டாட்டம் ஒரு புறம் இருக்க, செல்பி எடுக்கும் ஆர்வத்தில் தங்களது கவனத்தை சிதற விடுகின்றனர். இதனால் பல்வேறு விதமான விபத்துகளில் சிக்கி உயிரையே இழக்கும் பரிதாபமும் ஏற்படுகிறது. சுறா மீன் தாக்கி உயிரிழப்பவர்களை விட, செல்பியால் உயிரிழப்பவர்களின் எண்ணிக்கை தான் அதிகம் என ஒரு ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

5 பேர் உயரமான இடத்தில் இருந்து தவறி விழுந்து பலி

3 பேர் ஓடிக் கொண்டிருந்த ரயிலில் தவறி விழுந்து பலி

2 பேர்
- கையெறிக் குண்டுகளை கையில் வைத்து ‘போஸ்’ கொடுக்கும் போது உயிரிழப்பு
- மின்சாரம் தாக்கி பலி
- ஒருவருக்கொருவர் மோதி உயிரிழந்தனர்

1 எருது மோதியதில் ஒருவர் பலி.

சுறா மீன் தாக்கி உயிரிழந்த வர்களின் எண்ணிக்கை 8

சமீபத்தில் 66 வயதான ஜப்பான் சுற்றுலாப்பயணி ஒருவர் தாஜ்மகாலில் செல்பி எடுக்கும் போது உயிரிழந்தார்.

அமெரிக்காவில் 19 வயது இளைஞர், கையில் துப்பாக்கியை வைத்துக் கொண்டே தன்னைத் தானே சுடுவது போல ‘செல்பி’ எடுக்கும் போது, தவறுதலாக சுட்டு உயிரிழந்தார்.

ரஷ்ய அரசு இதன் பாதிப்புகளை அறிந்து, ‘செல்பி’ யால் ஏற்படும் ஆபத்து தொடர்பாக விழிப்புணர்வு போராட்டம் நடத்தும் அளவுக்கு சென்று விட்டது.

அமெரிக்காவின் டென்வரில் உள்ள ஒரு உயிரியல் பூங்காவில் சுற்றுலாப் பயணிகள், உயிரினங்களுக்கு அருகில் வந்து ஆபத்தான வகையில் செல்பி எடுப்பதால், அந்த பூங்கா மூடப்பட்டது.

15 பேர் உலகில் இந்த ஆண்டு இதுவரை ‘செல்பி’யால் உயிரிழந்துள்ளனர்.

இந்தியா முதலிடம்

தற்போதைய நவீன தொழில்நுட்ப உலகில், அனைத்து விதமான துறைகளிலும் தொழில்நுட்பம் அதிகளவில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. அதிலும் மொபைல் போன் பயன்பாடு என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகி விட்டது.

துவக்கத்தில் பேசுவதற்கு மட்டும் பயன்படுத்தப்பட்ட இந்த மொபைல் போன், இன்று பல வழிகளிலும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. டிக்கெட் புக்கிங், பில் கட்டுதல், தகவல் தேடுதல், வீடியோ சாட்டிங், பைல்கள் அனுப்புதல், ஆன்லைன் ஷாப்பிங் உள்ளிட்ட பல செயல்பாடுகள் மொபைல் போன் மூலமே செய்யப்படுகிறது.

இந்தியாவில் சுமார் 96 கோடி மொபைல் போன் சந்தாதாரர்கள் உள்ளனர். இதில் சுமார் 23 கோடி போர் மொபைலில் இன்டர்நெட் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இந்நிலையில் ‘இகாமர்ஸ்’ எனப்படும் மின்னணு வியாபாரத்தில், மொபைல் போன் மூலம் வியாபாரம் செய்வதில் இந்தியா முதலிடத்தை பெற்றுள்ளது.‘ஸ்பிரிங் 2015 குளோபல் ஆட்ரிடுட்ஸ்’ சர்வேயில் இது வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

இந்த பட்டியலில் அமெரிக்கா, இங்கிலாந்து உள்ளிட்ட வளர்ந்த நாடுகளை பின்னுக்கு தள்ளி இந்தியா முதலிடத்தை பிடித்துள்ளது. இந்தியாவின் மொத்த மின்னணு வியாபாரத்தில் 42 சதவீதம் மொபைல் போன் மூலம் நடைபெற்றுள்ளது.

டாப் 10 நாடுகள்

நாடுகள்	சதவீதம்
1] இந்தியா	42
2] சீனா	37
3] இங்கிலாந்து	21
4] பிரான்ஸ்	20
5] பிரேசில்	19
6] ஆஸ்திரேலியா	17
7] அமெரிக்கா	15
8] ஜெர்மனி	14
9] ரஷ்யா	13
10] ஜப்பான்	7