మన్‌తరంగం

తప్పు.. చూసే కొద్దీ ముప్పు!

అప్పుడెప్పుడో వచ్చిన 'ఆ నలుగురు' సినిమాలో ఒక డైలాగ్ ఉంటుంది. 'రూపాయి రూపాయి నువ్వేం చేస్తావు?' అంటే.. 'అన్నదమ్ములను విడదీస్తాను. ఆలుమగల మధ్య చిచ్చు పెడతాను'.. అందట.. ఇప్పుడు ఆ రూపాయి స్థానంలో మరొకటి వచ్చి చేరింది. ఒత్తిడి నుంచో, ఆందోళన నుంచో.. ఉపశమనం కోసం మొదలైన ఆ అలవాటు మనిషిని బంధువులందరికీ దూరం చేస్తున్నది, ఆలుమగల మధ్య అగాధం సృష్టిస్తున్నది. మొత్తంగా మనిషి జీవితంపై స్వారీ చేస్తూ, చిచ్చు పెడుతున్నది. అదే పోర్న్. దీనికి అలవాటు పడిన భర్తల వేధింపులు భరించలేక భార్యలు ఆత్మహత్యకు పూనుకొంటున్నారన్న వార్తలూ వినిపిస్తున్నాయి. అసలు ఈ అలవాటు ఎలా మొదలవుతుంది, మనిషిపై ఎంతగా ప్రభావం చూపిస్తుంది, ఫలితంగా వ్యక్తి ఎలా పతనమవుతాడు, పోర్న్ భూతం నుంచి బయటపడే మార్గాల గురించి తెలుసుకుందాం.

పోర్న్ అడిక్షన్ .. ఇప్పుడు పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు పట్టిపీడిస్తున్న మహమ్మారి. సరదాగానో, కుతూహలం కొద్దో మొదలైన అలవాటు జీవితాల్లో సుడిగుండాలను సృష్టిస్తున్నది. పిల్లలు, పెద్దలు, చివరికి మహిళలూ ఈ వ్యసనం బారినపడుతుండటం ఆవేదన కలిగించే అంశం.

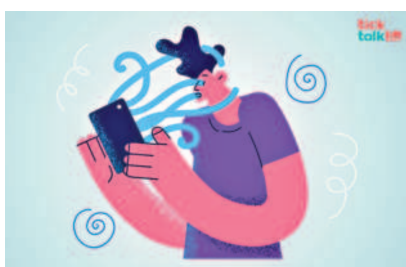
గణాంకాలు ఇలా..

భారత దేశంలో 72 శాతం మంది మగవారు, 28 శాతం మంది ఆడవారు పోర్న్ వీడియోలు చూస్తున్నారని ఓ సర్వేలో వెల్లడైంది. దక్షిణ భారతదేశంలోని విద్యార్థులపై జరిపిన సర్వేలో 84.2 శాతం మంది రోజూ పోర్న్ చూస్తున్నారని తేలింది. ప్రతిసారి సరాసరిన ఎనిమిది నిమిషాల పాటు చూస్తున్నారని తెలుస్తున్నది. 69 శాతం మంది వారానికి ఆరు గంటల చొప్పున పోర్న్ వీడియోస్ చూస్తున్నారని ఈ సర్వే తెలిపింది. 24 శాతం మంది అమ్మాయిలు పోర్న్ వీడియో చూడటం అంత ప్రమాదకరమేమీ కాదనే అభిప్రాయం వ్యక్తం చేయడం గమనార్హం. మెడికల్ కళాశాల విద్యార్థులపై జరిపిన సర్వేలో 14 శాతం మంది అబ్బాయిలు, ఎనిమిది శాతం అమ్మాయిలు పోర్న్ వీడియోలకు బానిసలమయ్యామని అంగీకరించారు. ఈ గణాంకాలు చాలు ఈ వ్యసనం సమాజంలో ఎంతగా చొచ్చుకుపోతున్నదో చెప్పడానికి!

అలా మొదలవుతుంది..

ఈ వ్యసనం మనిషిని ఇంతగా లోబర్చుకోవడానికి కారణం ఏంటని శోధించిన సైకాలజిస్టులకు కొన్ని కారణాలు కనిపించాయి.

- ఒత్తిడి, ఆందోళన, కుంగుబాటు నుంచి బయటపడటానికి పోర్న్ వీడియోలను ఆశ్రయిస్తుంటారు. బాధలు, ప్రతికూల ఉద్వేగాల నుంచి తాత్కాలికంగా బయటపడటం కోసం వీటిని ఎంచుకుంటున్నారు.
- పోర్న్ వీడియోలు చూసినప్పుడు మెదడులో డోపమైన్ విడుదల అవుతుంది. ఇది మెదడులోని రివార్డ్ సిస్టమ్‌ను మేలుకొలిపి మనిషికి ఆహ్లాదాన్ని కలిగిస్తుంది. దీంతో మనిషి మళ్లీ మళ్లీ ఇలాంటి భావన కోసం ఈ వ్యసనానికి బానిసగా మారతాడు.
- మానసిక సమస్యలు, ఆత్మన్యూనత, ఒంటరిగా ఉంటున్నవాళ్లు ఈ వ్యసనానికి త్వరగా లోనవుతారని పరిశోధనలు చెబుతున్నాయి. బంధాలు బలంగా లేనప్పుడూ ఈ వ్యసనం వైపు మళ్లే అవకాశం ఉంది.
- లైంగిక ఉద్దీపన, సంతృప్తిని కలిగించడం ద్వారా వ్యక్తిని పోర్న్ వశపర్చుకుంటుంది. వీటికోసం పదేపదే పోర్న్ వీడియోలు చూడటంతో నాడీ బంధాలు ఏర్పడి అలవాటుగా మారిపోతుంది. అలవాట్లు మానుకోవడానికి ఈ నాడీ బంధాలు ప్రతిబంధకాలుగా తయారవుతాయి.



ప్రతికూల ప్రభావం..

పోర్న్ అడిక్షన్... వ్యక్తి ఆలోచన విధానంపై, ఉద్వేగాల వ్యక్తీకరణపై ప్రభావం చూపిస్తుంది. క్షణికమైన కోరికలు అదుపులో లేకుండా చేస్తుంది. తరచూ పోర్న్ వీడియోలు చూడటం వల్ల స్వీయ నియంత్రణ, ఉద్వేగాల వ్యక్తీకరణలను అదుపు చేసే మెదడులోని ప్రీ ఫ్రంటల్ కార్టెక్స్ ప్రభావితం అవుతుందని న్యూరో సైకాలజిస్టులు నిరూపించారు. ఇది వ్యక్తి ప్రవర్తనా ఆరోగ్యాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. అంతేకాకుండా, కోరికలను అదుపులో పెట్టే మెదడులోని భాగం వెంట్రల్ స్టైరాటియం కూడా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. ఇది లైంగిక సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

గుర్తించడం ఎలా..

అడపాదడపా పోర్న్ వీడియోలు చూసినంత మాత్రాన వ్యసనంగా పరిగణించకూడదు. కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తేనే అలవాటు నుంచి వ్యసనం స్థాయికి చేరుకుందని గ్రహించాలి. అవి ఏంటంటే..

- వారంలో 10 గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం ఆ దృశ్యాలు చూస్తే వ్యసనంగా పరిగణించవచ్చు.
- వ్యక్తిగత, వృత్తిగత జీవితాల్లో బాధ్యతలు పట్టించుకోకపోవడం, పోర్న్ వీడియోలు చూడకుండా ఉండలేకపోవడం, వెరైటీ వీడియోలు కోసం వెతకడం ఇవన్నీ తీవ్రతను తెలియజేస్తాయి.
- పోర్న్ వీడియోలు చూడటం మానుకోవాలని ప్రయత్నించి విఫలం కావడం. నియంత్రణ లేకుండా చూస్తున్నానని పశ్చాత్తాప పడటం, నలుగురిలో ఉండటానికి సిగ్గు పడటం తదితర లక్షణాలు కనిపిస్తాయి.
- సహజ సిద్ధమైన లైంగిక చర్యలో సంతృప్తి పొందలేకపోవడం, భాగస్వామితో సాన్నిహిత్యం తగ్గిపోవడం, ఎమోషనల్ కనెక్షన్ లేకపోతే ప్రమాదంలో ఉన్నట్టే!
- సెక్స్, సన్నిహిత సంబంధం పట్ల వాస్తవ విరుద్ధమైన అంచనాలు ఉండటం, లైంగిక సాన్నిహిత్యం తప్ప మరే రకమైన సాన్నిహిత్యం మనసుకు ఆనందాన్ని ఇవ్వకపోవడం.

ఇలా నయం చేయొచ్చు..

పోర్న్ అడిక్షన్ నుంచి బయటపడటం అంత సులభం కాదు. వ్యక్తిగత ప్రయత్నాలు విఫలమయ్యే అవకాశాలే ఎక్కువగా ఉన్నాయి. దీన్నుంచి బయటపడటానికి సైకాలజిస్టుల సాయం చాలా అవసరం. వారు వివిధ థెరపీల ద్వారా వ్యసనాన్ని తగ్గిస్తారు. కాగ్నిటివ్ బిహేవియర్ థెరపీ ఉపయోగించి అసహజ ఆలోచన విధానం, ప్రవర్తనలను మారుస్తారు. మోటివేషనల్ ఇంటర్వ్యూ పద్ధతి ద్వారా వ్యసనం నుంచి బయటపడాలనే ప్రయత్నానికి బలం చేకూరుస్తారు. ఒత్తిడి నివారణ, మైండ్‌ఫుల్‌నెస్ ద్వారా పోర్న్ వీడియో వీక్షణకు ప్రేరేపించే కారకాలను అదుపులో ఉంచుకునే విధంగా శిక్షణ ఇస్తారు. అవసరమైతే భార్యాభర్తలు ఇద్దరికీ కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వడం ద్వారా ఈ వ్యసనం నుంచి బయటపడే మార్గాలను చూపుతారు. ఈ క్రమంలో కొందరిలో చిరాకు, నిద్ర పట్టకపోవడం, పోర్న్ వీడియోలు చూడాలని బలమైన కోరిక కలగటం, తిండి సహించకపోవడం లాంటి ఉప సంహరణ లక్షణాలు కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. వీటికి బెంబేలెత్తిపోకుండా సైకలాజికల్ కౌన్సిలింగ్ కొనసాగించడం, అవసరమైతే మందులు వాడటం ద్వారా ఈ వ్యసనం నుంచి బయటపడవచ్చు.■

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్
ఇగ్నిషియో చైల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261