



మనీ తరంగం

మీ పిల్లలు.. డేంజర్ జోన్ లో ఉన్నారా?

ఆ మధ్య వచ్చిన ఇద్దరమ్మాయిలతో సినిమాలో హీరో అల్లు అర్జున్ 'మాటల్లేవ్.. మాట్లాడుకోవటాల్లేవ్' అంటూ ఉంటాడు. ఇళ్లల్లోనూ, ఫంక్షన్ లోనూ ఇప్పుడు అదే పరిస్థితి. ఇంట్లో ఉండే సమయంలో ఎవరి ఫోన్లో వాళ్లుంటే, వేడుకల్లో పలకరింపుల తర్వాత మళ్ళీ ఫోన్ లో తలదూర్చడం చూస్తూనే ఉన్నాం. పిల్లల నుంచి పిల్లల వరకు వాస్తవ ప్రపంచంలో కంటే సోషల్ మీడియాలోనే ఎక్కువ సమయం గడిపేస్తున్నారు. ఈ ధోరణి మనుషుల మధ్య సంబంధ బాంధవ్యాలపై, మానసిక ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతున్నది.

మరీ ముఖ్యంగా యువత సోషల్ మీడియా బారినపడటం ప్రమాదకరం సంతం.

ఒక

టిక్కెట్ రెండు వైపులా పడునున్న కత్తి లాంటిది. ఓ మోతాదులో వాడుకుంటే జీవితం సుఖంగా వెళ్లేట్టు చేస్తుంది. మితిమీరి వాడితే లేనిపోని అనర్థాలకు దారితీస్తుంది.

ఇప్పుడు అంతా ఆ దారిలోనే ఉన్నారు. మనిషి జీవితంలో సోషల్ మీడియా జోక్యం మితిమీరి పోయింది. ముఖ్యంగా యువత ఈ ఉచ్చులో పడి శారీరక, మానసిక అనారోగ్యాలను కొని తెచ్చుకుంటున్నారు.

అధ్యయనంలో ఇలా...

యువతపై ఫేస్ బుక్, ఇన్ స్టా, ఎక్స్ వంటి సోషల్ మీడియా వేదికల ప్రభావంపై నిరంతరం అధ్యయనాలు జరుగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ కోవలోనే ఈ ఏడాది జనవరిలో లివింగ్ సర్కిల్ అనే సంస్థ దేశవ్యాప్తంగా 287 జిల్లాల్లో అధ్యయనం చేసింది. ఈ అధ్యయనంలో తొమ్మిది నుంచి పదమూడు సంవత్సరాల వయసు పిల్లలు ఉన్న తల్లిదండ్రులు 65 వేల మంది పాల్గొన్నారు. అందులో 40 శాతం మంది పేరెంట్స్ తమ పిల్లలు వీడియో గేమ్స్, సోషల్ మీడియాకు బానిసలుగా మారారని ఆవేదన వ్యక్తం చేయడం ఆందోళన కలిగించే

విషయం. పిల్లలు హైస్కూల్ కి వెళ్లే నాటికే వారికంటూ ఓ ఫోన్ ఉందని 55% అంగీకరించారు. టీనేజర్స్ లో 71 శాతం మంది చేతుల్లో ఫోన్ ఉంటుందని అధ్యయనంలో వెల్లడైంది. కొవిడ్ సమయంలో విద్యా సంబంధ విషయాల కోసం పిల్లలకు సెల్ ఫోన్లు ఇవ్వాలన్న వచ్చిందని, దీంతో పిల్లలకు సామాజిక మాధ్యమాల పరిచయం ఏర్పడిందని, అది నెమ్మదిగా వ్యసనానికి దారి తీసిందని చాలామంది తల్లిదండ్రులు అభిప్రాయపడ్డారు. ఈ విషయం తాము గుర్తించే సరికే పరిస్థితి చేయి దాటిపోయిందని ఆవేదన వ్యక్తం చేశారు. సామాజిక మాధ్యమాల అకౌంట్ ఓపెన్ చేయడానికి కనీస వయసు 13 సంవత్సరాలు ఉందని, దానిని 15 సంవత్సరాలకు మార్చితే పరిస్థితి కొంత మెరుగుపడే అవకాశం ఉందని తల్లిదండ్రులు అభిప్రాయం వ్యక్తం చేశారు.

స్వీయ భావన సన్నగిల్లుతూ..

లివింగ్ సర్కిల్ అధ్యయనంలో 11 నుంచి 17 సంవత్సరాల వయసు ఉన్న పిల్లలు రోజు మొత్తంలో మూడు గంటల కంటే అధికంగా సోషల్ మీడియాలో ఉంటున్నారని తెలిసింది. నగరాల్లో అయితే 9 నుంచి 13 సంవత్సర

రాల వయసు ఉన్న పిల్లలు మూడు గంటల కన్నా ఎక్కువ సమయం సోషల్ మీడియాలో ఉంటున్నారని 49 శాతం తల్లిదండ్రులు తెలిపారు. సహజంగా పిల్లల్లో తాము ఏదైనా సాధించగలమనే నమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసం ఉంటాయి. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువగా గడుపుతున్న పిల్లల్లో ఈ లక్షణాలు కొరవడాయని ఈ అధ్యయనంలో తెలిసింది. సామాజిక మాధ్యమాల్లో ఉండే ఇన్ ఫ్లూయెన్సర్లు, సెలెబ్రిటీలతో పోల్చుకొని తమను తాము తక్కువగా అంచనా వేసుకుంటున్నారని తెలిసింది. సోషల్ మీడియాలో ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్న పిల్లల్లో మానసిక సమస్యలు వస్తున్నాయని ఇప్పటికే చాలా అధ్యయనాలు తెలిపాయి. నిద్రలేమి, ఏకాగ్రత లేకపోవడం, ఆందోళన, స్వీయ భావన సన్నగిల్లడం వంటి సమస్యలు యువతలో పెరగడానికి సోషల్ మీడియానే కారణం. పిల్లలకు వారి వయసుకు మించిన కంటెంట్ తెలియడంతో ప్రవర్తనపరమైన సమస్యలు పెరిగిపోతున్నాయి.

రోజుకు 150 సార్లు..

పెద్దవారైనా, టీనేజర్స్ అయినా రోజుకు 150 సార్లు ఫోన్ చెక్ చేసుకుంటున్నారని సర్వేలు తెలుపుతున్నాయి. ఫోన్ పై అతిగా ఆధారపడ్డ వారిలో ఈ సంఖ్య ఇంకా ఎక్కువే ఉంటుంది. సోషల్ మీడియా, మ్యూజిక్, గేమ్స్ అన్నిటినీ కలిపి టీనేజర్స్ రోజుకు తొమ్మిది గంటల కంటే ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారని అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. ఈ మితిమీరిన వినియోగం వారి ఆలోచన విధానం, ప్రవర్తనపై ప్రభావం చూపుతుంది. సోషల్ మీడియాను రోజుకు అరగంట వినియోగించే పిల్లలతో పోల్చినప్పుడు మూడు గంటల కంటే ఎక్కువ వినియోగిస్తున్న పిల్లల్లో మానసిక సమస్యలు అధికంగా ఉండటం గమనించారు. ■

ఇలా గుర్తించాల్సి ఉంది:

పిల్లలు, టీనేజర్స్ రోజు మొత్తంలో కొద్ది సమయాన్ని సోషల్ మీడియాకు వెచ్చిస్తే సమస్యగా పరిగణించాలని అవసరం లేదు. అది వ్యవసంగా మారిన వారిలో కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అవేంటంటే...

- ఎన్ని లైక్స్ వస్తున్నాయి, కామెంట్స్ వస్తున్నాయి అంటూ మామూలు సమయంలో కూడా ఆలోచిస్తూ ఉంటారు.
- పండుగలు, శుభకార్యాల సయమాల్లో నలుగురి మధ్య ఉంటూ కూడా ఎవరితో మాట్లాడకుండా ఫోన్ కే అంకితమవుతారు.
- ఫ్రెండ్స్ తో కబుర్లు తగ్గినా, ఇతర అలవాట్లపై ఆసక్తి తగ్గతూ ఉన్నా, ఫోన్ అందుబాటులో లేకపోతే ఆందోళన చెందుతుంటారు.
- రోజురోజుకూ ఏకాగ్రత తగ్గుతుంటుంది. చదువులో వెనకబడతారు.
- చీటికీ మాటికీ చిరాకు పడతారు. వాస్తవ ప్రపంచంలోని బంధాలు అనుబంధాల కంటే సోషల్ మీడియా బంధాలకు ఎక్కువ ప్రాముఖ్యం ఇస్తుంటారు.

ఇలాంటి లక్షణాలు తరచూ కనిపిస్తున్నాయంటే సోషల్ మీడియా ఉచ్చులో పడినట్లే. సైకాలజీ ప్రకారం ఫోన్ లో ఎక్కువ సమయం గడవటం అనేది ప్రవర్తనా సమస్య. ఏ మాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా మానసిక నిపుణులతో కౌన్సెలింగ్ ఇప్పించడం ద్వారా పిల్లలను దారిలోకి తెచ్చుకోవచ్చు.

బి. కృష్ణ, సీనియర్ సైకాలజిస్ట్

ఇగ్నిషియో చైల్డ్ డెవలప్ మెంట్ సెంటర్,
హైదరాబాద్, 99854 28261

సమస్త తెలంగాణ

బతుకమ్మ
8 జూన్ 2025

25