

শ্রেণি - ৮ম

বিষয়ঃ সাইন্স অব লিভিং

সময়ঃ ১ ঘণ্টা

তারিখঃ ১৬-০৮-২০২০

ভুল বিনোদন ॥ ডেকে আনতে পারে ভয়াবহ পরিণতি

শহর কিংবা মফস্বল যেখানেই হোক, শিশুদের কাছে ভিডিও গেমস, কম্পিউটার গেমস এসব অত্যন্ত আনন্দের এক পরিচিত জগৎ। সাথে টিভি তো আছে ঘরে ঘরেই। অনেক ব্যস্ত মা-বাবা-অভিভাবক আছেন, যারা তাদের সন্তানদের সময় দিতে না পারার ক্ষতিটুকু পুষিয়ে দিতে, কখনো-বা সন্তানের মন রাখতে, মান রাখতে কিংবা ভুলিয়ে রাখার চেষ্টায় নির্বিচারে টিভি দেখা আর গেমস নিয়ে সময় কাটানোর অবাধ স্বাধীনতা দিয়ে দেন। কিন্তু শিশু-মনস্তত্ত্ববিদরা এ নিয়ে আমাদের জানাচ্ছেন ভয়াবহ সব তথ্য।

ভিডিও গেমস ॥ সহিংসতার দীক্ষা?

জার্মানির বিশেষজ্ঞরা সম্প্রতি এক গবেষণায় বলেন, আমাদের মস্তিষ্কের যে অংশটি আবেগ-অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করে, নিয়মিত ভিডিও গেমস খেলার ফলে শিশু-মস্তিষ্কের সে অংশটি প্রায় অসাড়া আর অবসন্ন হয়ে পড়ে। শুধু তা-ই নয়, শারীরিক-মানসিক উত্তেজনার সাথে সংশ্লিষ্ট পিঠের অংশটি হয়ে ওঠে অত্যধিক সক্রিয়, যার প্রভাব অত্যন্ত ক্ষতিকর। এর চেয়েও মারাত্মক দুঃসংবাদ এসেছে রাশিয়া থেকে। বছর কয়েক আগে ১২ বছর বয়সী কয়েকজন বালক ক্রমাগত উত্তেজনাকর ভিডিও গেমস খেলার কারণে স্ট্রোক বা মস্তিষ্কে রক্তক্ষরণ হয়ে মারা যায়।



চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা এ-ও বলেছেন, ভিডিও গেমস প্রায়শই শিশুদের কল্পনা ও বাস্তবতার পার্থক্য-রেখাটি ভুলিয়ে দেয়। ভারতের বিশিষ্ট শিশু-মনস্তত্ত্ববিদ হেমাঙ্গি দাভালে বলেন, এসব গেমস শিশুরা নিয়মিতভাবে খেলার ফলে এর সহিংসতাকেই একসময় স্বাভাবিক বাস্তবতা বলে ধরে নেয়। ফলে প্রাত্যহিক জীবনে কখনো কখনো তার এসব প্রয়োগ করার ইচ্ছা জাগে। তখন নিজেকে গেমসের অংশ বলে মনে করে হিংস্র শারীরিক সক্ষমতা ও সহিংসতাকে অনুকরণ করতে চায়। তারা আরো জানাচ্ছেন, ভিডিও গেমস শিশুর অফুরান মনোদৈহিক শক্তি ক্ষয় করে ফেলে। শেষপর্যন্ত তাকে করে তোলে অবসাদগ্রস্ত। ভারতের আরেকজন শিশু-বিশেষজ্ঞ নির্মলা রাও বলেন, এ ধরনের খেলা শিশুদের মস্তিষ্কের ওপর চাপ বাড়ায় এবং উদ্ধত হয়ে ওঠাসহ নানারকম সমস্যা তৈরি করে।

গেমস নির্মাতা প্রতিষ্ঠানের আকর্ষণীয় বিজ্ঞাপনে আমরা প্রভাবিত হচ্ছি। অবিদ্যার কারণে কেউ কেউ আবার এটাও ভেবে বসি যে, ভিডিও গেমস শিশুদের বুদ্ধিদীপ্ত করে তোলে। আর এ ভয়াবহ অজ্ঞানতার অসহায় শিকার হয় আমাদের কোমলমতি শিশুরা।

এটা আচরণগত আসক্তি

যদিও গেম আসক্তি বিষয়টি ইন্টারনেট আসক্তি থেকে খানিকটা আলাদা। কখনো দেখা যায় ইন্টারনেটে কেউ অতিরিক্ত পরিমাণে গেম খেলছে, কেউবা নানা সফটওয়্যার বা এসব নিয়ে মশগুল আর কেউবা ফেসবুকসহ নানান সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে ব্যয় করছে দিনের বেশির ভাগ সময়। মোটদাগে সবই হচ্ছে ননকেমিক্যাল অ্যাডিকশন বা আচরণজনিত আসক্তি। বিশ্বজুড়ে এই বিষয়ে প্রকাশিত ১৬টি গবেষণাপত্রের মেটা অ্যানালাইসিস করে দেখা গেছে কিশোর ও তরুণদের মধ্যে ৪ দশমিক ৬ শতাংশ ইন্টারনেট গেমিংয়ে আসক্তিতে ভুগছে। যাদের মধ্যে ৬ দশমিক ৮ শতাংশ হচ্ছে কিশোর আর ১ দশমিক ৩ শতাংশ কিশোরী (জে ওয়াই ফ্যাম, ২০১৮)।

কখন আসক্তি বলব

ইন্টারনেট ব্যবহার করলেই সেটাকে নেতিবাচকভাবে নেওয়া যাবে না। দেখতে হবে সেটি আসক্তির পর্যায়ে চলে গেছে কিনা। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং অন্যান্য গবেষণা দলের মতে, গেমিং আসক্তির লক্ষণগুলো ১২ মাস ধরে থাকতে হবে। তবে লক্ষণ যদি গুরুতর ধরনের হয় তবে সেগুলো অল্প দিন ধরে লক্ষণ দেখা দিলে সেটাকেও গেমিং ডিজঅর্ডার বলা যাবে। কিছু লক্ষণ, ইন্টারনেট ব্যবহার বা গেম খেলা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যাবে। অর্থাৎ ঘন ঘন খেলতে থাকবে, অনেক বেশি সময় ধরে ইন্টারনেট ব্যবহার করবে এবং এত নিবিষ্টভাবে সেটিতে মগ্ন থাকবে যে চারপাশের অনেক কিছু তার মনোযোগ পাবে না।

১. দিনের শুরুই হবে ইন্টারনেট ব্যবহার বা গেম খেলার আকুতি দিয়ে, তীব্র আকাঙ্ক্ষা থাকবে গেম বা ইন্টারনেটের প্রতি। নতুন কিছুর চেয়ে ইন্টারনেট ব্যবহারকেই জীবনে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজনীয় বলে মনে করবে।

২. দিন দিন ইন্টারনেটে গেম খেলার সময় বাড়তে থাকবে। যেমন আগে সপ্তাহে দুই দিন খেলত, এখন প্রায় প্রতিদিনই খেলে। আগে দিনে ১ ঘণ্টা কাটাত ইন্টারনেটে বা গেম, এখন ৬ ঘণ্টা ব্যয় করে। চাইলেও নিজেকে গেম খেলা থেকে বিরত রাখতে পারে না।

৩. জীবনের সব আনন্দের উৎস হবে ইন্টারনেট বা গেম। এগুলো ছাড়া সে আর কোনো কিছুতেই আনন্দ পাবে না।

৪. যে কাজগুলো করার কথা, যেমন: পড়ালেখা, অফিস, বাসার কাজ সবকিছু ব্যাহত হবে। পরীক্ষার ফলাফল খারাপ হতে থাকবে। কাজের মান কমে যাবে। অফিসে দেরিতে যাবে।

৫. ঘুমের সমস্যা দেখা দেবে। দিনে ঘুমাবে আর রাতে জাগবে।

৬. খাবার গ্রহণে অনিয়মিত হয়ে উঠবে। তাড়াতাড়ি খাওয়া যায় এমন খাওয়া গ্রহণ করবে, যেমন ফাস্টফুড। অর্থাৎ সময় নিয়ে খাবে না। বাসায় সবার সঙ্গে টেবিলে বসে না খেয়ে নিজের ঘরে বসে খাবে।

আসক্তির পরিণতি কী

মস্তিষ্কের যে অংশে (রিওয়ার্ড সেন্টার) ইয়াবা বা গাঁজার মতো বস্তুর প্রতি আসক্তি জন্ম নেয় ঠিক সেই অংশেই কিন্তু ইন্টারনেট বা গেমের প্রতি আসক্তি জন্মায়। তাই একে হালকা করে দেখার সুযোগ নেই।

আসক্তির পরিণতি হচ্ছে—

১. পারিবারিক জীবন বাধাগ্রস্ত হবে। বাবা-মাসহ পরিবারের সদস্যদের সঙ্গে সম্পর্ক খারাপ হতে থাকবে। সামাজিক সম্পর্কগুলোর মূল্য কমে যাবে।

২. সামাজিক দক্ষতা কমে যাবে। সামাজিক অনুষ্ঠান বর্জন করার কারণে নিজের ভেতর গুটিয়ে থাকবে। সিদ্ধান্ত নেওয়ার সক্ষমতা কমে যাবে।

৩. ব্যক্তিগত জীবন বাধাগ্রস্ত হবে। নিজের যত্ন কম হবে। অপুষ্টিতে ভুগবে, কারণ উপযুক্ত পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করবে না।

৪. পড়ালেখা ও কর্মজীবনের মান কমে যাবে।

৫. কিছু গবেষণায় দেখা গেছে, গেমিং ডিজঅর্ডারের সঙ্গে অতি উদ্ভিগ্নতা, বিষণ্ণতা এবং তীব্র মানসিক চাপের মতো মানসিক রোগ দেখা দিতে পারে। বাইপোলার মুড ডিজঅর্ডারের সঙ্গে গেমিং ডিজঅর্ডার হওয়ার প্রবণতা কখনো বেশি পাওয়া গেছে।

প্রতিরোধের উপায়

১. ইন্টারনেট ব্যবহারের জন্য প্রস্তুত না হলে, ইন্টারনেট সংযোগ বা ব্যক্তিগত মুঠোফোন নয়। সে নিজেকে কতটুকু নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম, তা আগে বিবেচনা করতে হবে।।

২. গ্যাজেট আর ইন্টারনেট ব্যবহার করতে দিলে তার একটি সময়সীমা বেঁধে দিন।

৩. বাসার ডেস্কটপ কম্পিউটারটি প্রকাশ্য স্থানে রাখুন।

৪. নিরাপত্তামূলক অনেক সফটওয়্যার আছে। সেগুলো ব্যবহার করুন, যাতে আপনার বাসার সংযোগ থেকে কোনো নিষিদ্ধ ওয়েবসাইটে প্রবেশ করা না যায়। এ বিষয়ে আপনার ইন্টারনেট সংযোগদাতা বা প্রযুক্তি বিশেষজ্ঞের সাহায্য নিতে পারেন।

এসাইনমেন্ট

আমাদের মস্তিষ্কের যে অংশটি আবেগ-অনুভূতি নিয়ন্ত্রণ করে, নিয়মিত ভিডিও গেমস খেলার ফলে শিশু-মস্তিষ্কের সে অংশটি প্রায় অসাড়া আর অবসন্ন হয়ে পড়ে। শারীরিক-মানসিক উত্তেজনার সাথে সংশ্লিষ্ট পিঠের অংশটি হয়ে ওঠে অত্যধিক সক্রিয়, যার প্রভাব অত্যন্ত ক্ষতিকর। চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা এ-ও বলেছেন, ভিডিও গেমস প্রায়শই শিশুদের কল্পনা ও বাস্তবতার পার্থক্য-রেখাটি ভুলিয়ে দেয়।

প্রশ্নঃ শিশুরা নিয়মিতভাবে খেলার ফলে এর সহিংসতাকেই একসময় স্বাভাবিক বাস্তবতা বলে ধরে নেয়। ফলে প্রাত্যহিক জীবনে কখনো কখনো তার এসব প্রয়োগ করার ইচ্ছা জাগে। ভিডিও গেমস কীভাবে আমাদের অবসাদগ্রস্ত করে তুলছে ? গেমিং ডিজঅর্ডার এর লক্ষণগুলো পয়েন্ট আকারে লিখ।

চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলেছেন, ভিডিও গেমস প্রায়শই শিশুদের কল্পনা ও বাস্তবতার পার্থক্য-রেখাটি ভুলিয়ে দেয়। ফলে প্রাত্যহিক জীবনে কখনো কখনো তার এসব প্রয়োগ করার ইচ্ছা জাগে। তখন নিজেকে গেমসের অংশ বলে মনে করে হিংস্র শারীরিক সক্ষমতা ও সহিংসতাকে অনুকরণ করতে চায়।

প্রশ্নঃ ভারতের বিশিষ্ট শিশু-মনস্তত্ত্ববিদ হেমাঙ্গি দাভালে বলেন, এসব গেমস শিশুরা নিয়মিতভাবে খেলার ফলে এর সহিংসতাকেই একসময় স্বাভাবিক বাস্তবতা বলে ধরে নেয়। ভিডিও গেমস আসক্তির ফলে আমাদের দৈনন্দিন জীবন কীভাবে ক্ষতির সম্মুখীন হচ্ছে এবং এর ভয়াবহতার পরিসমাপ্তি ব্যাখ্যা কর।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার তথ্যমতে, বিশ্বে গেমারদের দুই থেকে তিন শতাংশ 'গেমিং ডিজঅর্ডারে' ভোগে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার আন্তর্জাতিক রোগ শ্রেণীকরণ সংক্রান্ত প্রতিবেদন থেকে জানা যায়, গেমিংয়ে আসক্ত ব্যক্তি মূলত অন্য সব কিছুর প্রতি আকর্ষণ হারিয়ে ফেলে। এছাড়া কারো সঙ্গে মিশতে না পারা, ঘুম, খাওয়া-দাওয়ায় অনিয়ম তো রয়েছেই।

প্রশ্নঃ মনরোগ বিশেষজ্ঞরা বলেন, ভিডিও গেমের অতিরিক্ত আসক্তিতে একদিকে যেমন শিশু-কিশোরদের সামাজিকীকরণ বাধাগ্রস্ত হয় তেমনি মেধা বিকাশেও নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। আমরা ভিডিও গেমস আসক্তি থেকে কীভাবে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি এবং এর পরিত্রাণ এর উপায়গুলো পয়েন্ট আকারে লিখ।

****আগামী (২১-০৮-২০২০) এর মধ্যে উত্তরপত্র সাবজেক্ট টিচার এর ইমেইল এড্রেস এ সাবমিট করতে হবে, ইমেইল এর সাবজেক্টে নিজের নাম এবং ক্লাশ অবশ্যই লিখতে হবে****

Subject Teacher : Junayed Hossain Chowdhury

Email: junayedtishad@gmail.com