



অতিরিক্ত রাত জেগে ফোন টিপলে ক্ষতিগ্রস্ত হয় শরীর ও মন: নিরব ঘাতকের নাম ‘স্ক্রিন অ্যাডিকশন’



সংগৃহীত ছবি

রাত জেগে স্মার্টফোন ব্যবহার এখন তরুণদের সাধারণ অভ্যাসে পরিণত হয়েছে। তবে এই নিরীহ মনে হওয়া অভ্যাস দীর্ঘমেয়াদে শরীর ও মনের ওপর মারাত্মক প্রভাব ফেলছে। ঘুমের ব্যাঘাত, চোখের ক্ষতি, মানসিক অবসাদ, হরমোনের ভারসাম্যহীনতা থেকে শুরু করে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা দুর্বল হয়ে যাচ্ছে ধীরে ধীরে। এই অভ্যাস থেকে বের হতে হলে প্রয়োজন সচেতনতা, সময় মেনে ঘুমানো এবং প্রযুক্তির সদ্যবহার।

স্মার্টফোন আমাদের জীবনে বৈপ্লবিক পরিবর্তন এনেছে, এতে কোনো সন্দেহ নেই। কিন্তু যখন রাতভর চোখ লেগে থাকে ফোনের পর্দায়, তখন এই প্রযুক্তিই হয়ে ওঠে শরীর ও মনের জন্য এক নিরব ঘাতক। বিশেষ করে তরুণ প্রজন্মের মধ্যে সোশ্যাল মিডিয়া, ইউটিউব, গেমস বা চ্যাটিং-এর প্রতি আসক্তি এতটাই বেড়েছে যে, ঘুমের সময়ও তারা হাতে ফোন নিয়ে বিছানায় যায় এবং মাঝরাত পর্যন্ত স্ক্রিনে চোখ রেখে সময় কাটায়।

এই অভ্যাস প্রথমে অবহেলাযোগ্য মনে হলেও এটি শরীরের ওপর ধীরে ধীরে ভয়াবহ প্রভাব ফেলে। রাতে ফোনের স্ক্রিন থেকে নির্গত ব্লু লাইট আমাদের মস্তিষ্কের মেল্যাটোনিन উৎপাদন ব্যাহত করে, যার ফলে ঘুমের স্বাভাবিকতা নষ্ট হয়। ঘুম না হলে পরদিন ক্লান্তি, মনোযোগের অভাব, খিটখিটে মেজাজ এবং স্মৃতিশক্তির দুর্বলতা দেখা দেয়।

শুধু ঘুমের ব্যাঘাত নয়, দীর্ঘ সময় স্ক্রিনের দিকে তাকিয়ে থাকার কারণে চোখের ওপর বাড়তি চাপ পড়ে। এতে দেখা দেয় ড্রাই আই, চোখে জ্বালা, ঝাপসা দেখা, এমনকি দীর্ঘমেয়াদে চোখের দৃষ্টিশক্তিও দুর্বল হয়ে যেতে পারে। অনেকে নিয়মিত মাথাব্যথা কিংবা মাইগ্রেনের সমস্যায় ভুগছেন এই অভ্যাসের জন্য।

রাত জাগা ও কম ঘুম শরীরের হরমোন ভারসাম্য নষ্ট করে, যার ফলে ওজন বেড়ে যাওয়া, ব্রণ, চামড়ার নানা সমস্যা এবং হরমোন-সম্পর্কিত জটিলতাও দেখা দিতে পারে। এছাড়া পর্যাপ্ত ঘুম না পাওয়ায় শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়, ফলে সহজেই সংক্রমণে আক্রান্ত হওয়া বা বারবার অসুস্থ হওয়া একটি স্বাভাবিক চিত্র হয়ে দাঁড়ায়।

এই পরিস্থিতি থেকে উত্তরণে প্রথমেই দরকার নিজেকে সচেতন করা। ঘুমানোর অন্তত ৩০ মিনিট আগে ফোন স্ক্রিন বন্ধ রাখার চেষ্টা করতে হবে। সম্ভব হলে বিছানায় ফোন না নেওয়ার অভ্যাস গড়তে হবে। বেডরুমে বই পড়া, হালকা গান শোনা বা ধ্যানের মতো বিকল্প অভ্যাস তৈরি করা যেতে পারে।

‘নাইট মোড’ বা ‘ব্লু লাইট ফিল্টার’ ব্যবহার করলেও ক্ষতি পুরোপুরি ঠেকানো যায় না। মূল কথা হলো—পর্যাপ্ত ও গুণগত ঘুম নিশ্চিত করতে হলে স্ক্রিন টাইম কমানো ছাড়া বিকল্প নেই।

অবশেষে বলা যায়, সুস্থ থাকতে চাইলে প্রযুক্তিকে নিয়ন্ত্রণে রাখা জরুরি। রাত জেগে ফোন টিপে শরীরের ক্ষতি করে নিজেকে ধ্বংসের দিকে ঠেলে দেওয়ার আগে এখনই অভ্যাস পরিবর্তন করুন। কারণ, শরীর একবার ভেঙে পড়লে মেরামত সহজ নয়। শরীরকে ভালোবাসুন, ঘুমকে গুরুত্ব দিন, প্রযুক্তিকে ব্যবহার করুন—অত্যধিক নয়।