



নতুন অসুখ

ডিজিটাল ভার্টিগো

শয্যাশায়ী থাকার সময় ঘুম থেকে জেগে আবার না ঘুমানো পর্যন্ত তিনি মুঠোফোন স্ক্রলিং করেছেন। তিনি বুঝতে পারেননি যে তিনি নিজেই নিজের শরীরকে আরও অসুস্থ করে ফেলছেন

আধুনিক প্রযুক্তি এই যুগে ঘণ্টার পর ঘণ্টা স্মার্টফোন ব্যবহার করার অভ্যাস কমবেশি অনেকেরই আছে। স্মার্ট ফোনে সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যম ব্যবহার অনেকের কাছে নেশার মতোই। এই নেশা থেকে নানা সমস্যার পড়ারও অভিজ্ঞতা আছে কারও কারও। এবার ২৯ বছর বয়সি একজন তরুণীও সোশ্যাল মিডিয়া ইনফ্লুয়েন্সার দাবি করেছেন, দিনে ১৪ ঘণ্টা করে মুঠোফোনে কাজ করতে করতে তিনি 'ডিজিটাল ভার্টিগো' রোগে আক্রান্ত হয়েছেন। তাঁকে চলাফেরার জন্য কিছুদিন ছুইলচেয়ারের ওপর ভরসা করতে হয়েছে।

জানা গেছে, ফেনেপাক নামের ব্রিটিশ এই তরুণীর সকাল থেকে রাতের অধিকাংশ সময়ই কাটত মুঠোফোন ব্যবহার করে। তিনি মূলত ইনস্টাগ্রামের নেশায় পড়ে গিয়েছিলেন। ইনস্টাগ্রামে তার অনুসারীর সংখ্যা ১ লক্ষ ৫৬ হাজারেরও বেশি। ২০২১ সালের শুরু দিকে ফেনেলা মাথায় এবং ঘাড়ে ব্যথা অনুভব করেন। এই ব্যথা ধীরে ধীরে তীব্র হতে থাকে। এর কিছুদিন পরেই তার মাথা ঘোরানো ও বমি বমি ভাব শুরু হয়।

তিনি বলেছেন, হঠাৎ বুঝতে পারেন যে তিনি সজিই ঠিকভাবে হাঁটতে পারছেন না। অসুস্থ বোধ করছিলেন। মাথা ঘুরতে থাকে। বিষয়টি তিনি বুঝতে পারছিলেন ঠিকই, কিন্তু



ব্যাখ্যা করাটা সহজ নয়।

সে সময় সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে জনপ্রিয় এই তরুণী পর্তুগালে থাকতেন। তাঁর সমস্যার কথা শুনে হস্তাক্ষর হয়ে পড়েন চিকিৎসকেরা। শুরু হওয়া লক্ষণগুলো থেকে ত্রিটেনে মা-বাবার কাছে ফিরে যান। তিনি বলেন, বাসা থেকে তিনি বিমানবন্দরে ট্যাক্সিতে করে গিয়েছিলেন। কিন্তু ট্যাক্সি থেকে নামার পর তিনি আর হাঁটতে পারছিলেন না। এ সময় থেকে তিনি ছইলচেয়ার ব্যবহার শুরু করেন। এরপর থেকে ফেনোলা শয্যাশায়ী হয়ে পড়েন। হাঁটাচলা করতে পারতেন না। কোথাও যাওয়ার জন্য তাকে ছইলচেয়ারের ওপর নির্ভর করতে হতো। তিনি কিছুতেই বুঝতে পারেননি যে শুধু মুঠোফোন ব্যবহারের কারণেই তার জীবন একটা দুঃসহ হয়ে উঠবে।

ফেনোলা বলেন, শয্যাশায়ী থাকার সময় ঘুম থেকে জেগে আবার না ঘুমানো পর্যন্ত তিনি মুঠোফোন জুটিয়ে করেছেন। তিনি বুঝতে পারেননি যে তিনি নিজেই নিজের শরীরকে আরও অসুস্থ করে ফেলেছেন। ত্রিটেনের চিকিৎসকেরাও ফেনোলার এই অসুস্থতায় বিস্মিত হয়েছিলেন। তারাও এর কারণ বুঝতে পারছিলেন না। পরে ফেনোলার বাবা 'সাইবার সিকনেস' ও 'ডিজিটাল আর্টিগো' সম্পর্কিত কিছু নিবন্ধ খুঁজে পান। এসব পড়ার পরেই ফেনোলা ডিজিটাল আসক্তি ছেড়ে দিতে মুঠোফোন ব্যবহার না করার সিদ্ধান্ত নেন।

'ফেনোলা মুঠোফোনটি বন্ধ করে আলমারির পেছনে ফেলে দিয়েছিলেন। পরে সেটি মা-বাবাকে দিয়ে বলেন, আমি চাইলেও ফেন এটি আমাকে না দেওয়া হয়'। এরপর থেকে ধীরে ধীরে তিনি আবার হাঁটার শক্তি ফিরে পান বলে জানান ফেনোলা।

কোন চিকিৎসকের কাছে গিয়ে পরীক্ষা-নিরীক্ষায় আর্টিগো রোগ শনাক্ত হয়েছে, তা প্রকাশ করেননি ফেনোলা। তবে কয়েকজন চিকিৎসক বলেছেন, কোনো ক্ষিমে অতিরিক্ত সময় থাকলে এ ধরনের লক্ষণ প্রকাশ পেতে পারে। মার্কিন চিকিৎসক গিলিয়ান আইজাক রাসেল বলেছেন, যখন মস্তিষ্ক বার্তা পায় যে কোনো ব্যক্তি দীর্ঘক্ষণ ক্ষিমে দিকে তাকিয়ে স্থির হয়ে আছেন এবং হঠাৎ কোনো এক সময় নড়াচড়া করছেন, তখনই সাইবার সিকনেস ঘটে। এর কারণে ডিজিটাল ডেস্টিনাল কনফ্লিক্টের সৃষ্টি হয়, যা মোশন সিকনেসের জন্য দায়ী। অনুপেশনাথ খেরাপি বিষয়ে সহযোগী অধ্যাপক ও মার্কিন চিকিৎসক ত্রিশিনা ফিন বলেন, চোখ যখন কিছু অনুভব করে এবং একই সঙ্গে ভেতরের কান ও শরীর যখন কিছু শনাক্ত করে তখন (ডিজিটাল ডেস্টিনাল কনফ্লিক্ট) এক ধরনের বিভ্রান্তির সৃষ্টি করে। এর কারণে সাইবারসিকনেস আর্টিগোর প্রভাবকে অনুকরণ করতে পারে।

তবে ফেনোলা ফন্সের ক্ষেত্রে একটা সমস্যা ছিল, তিনি সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমকে অর্থ আয়ের একটা পথ হিসেবে বেছে নিয়েছিলেন।

তিনি ইনস্টাগ্রাম ছাড়াও এই মাধ্যম থেকে মাসে পনেরো হাজার ডলার আয় করতেন। ফেনোলা এখন আর খুব বেশি সময় মুঠোফোন ব্যবহার করতে পারবেন না। আবারও আঁচের মতো মুঠোফোন ব্যবহার করলে তার আঁচের শারীরিক অসুস্থতার লক্ষণগুলো দ্রুত ফিরে আসার আশঙ্কা আছে।

ফেনোলা বলেন, এটা বাস্তব। এটাই মানুষের জীবন, মানুষের পৃথিবী। মানুষ যদি অর্থ উপার্জন করতে চায়, তাহলে ঘুমানোর আগে পর্যন্ত মুঠোফোন ব্যবহার করতে হবে। আর তিনি তো এটা আর আঁচের মতো করতে পারছেন না। আঁচের মতো মুঠোফোন ব্যবহার করলে আবারও অসুস্থ হয়ে পড়বেন।



ডাঃ প্রকাশ মল্লিক
৭৯, মহাত্মা গান্ধী রোড
কলকাতা-৯ (কলেজ স্ট্রিট)
শাখা : ৮৮/১, দমদম রোড (দমদম কুইন
বিজি, দোস্তনায়), কলকাতা-৩০