



साइबर सुरक्षा में स्वास्थ्य और कल्याण

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा

मनोचिकित्सा विभाग के प्रोफेसर, एम्स, नई दिल्ली

डिजिटल स्पेस के
संधर्ब में स्वास्थ्य
और कल्याण की
सहभागिता पर
ध्यान क्यों केंद्रित
किया जाए?



विद्यार्थियों की दिनचर्या का महत्वपूर्ण पहलू



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

विद्यार्थियों की दिनचर्या का महत्वपूर्ण पहलू



पढ़ाई



संचार



जानकारी



मनोरंजन



वित्तीय लेनदेन

साइबर स्पेस में
काफी समय
व्यतीत किया जाता
है



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

साइबर स्पेस से बाहर
निकलने के बाद भी
प्रभाव और निहितार्थ
बने रहते हैं

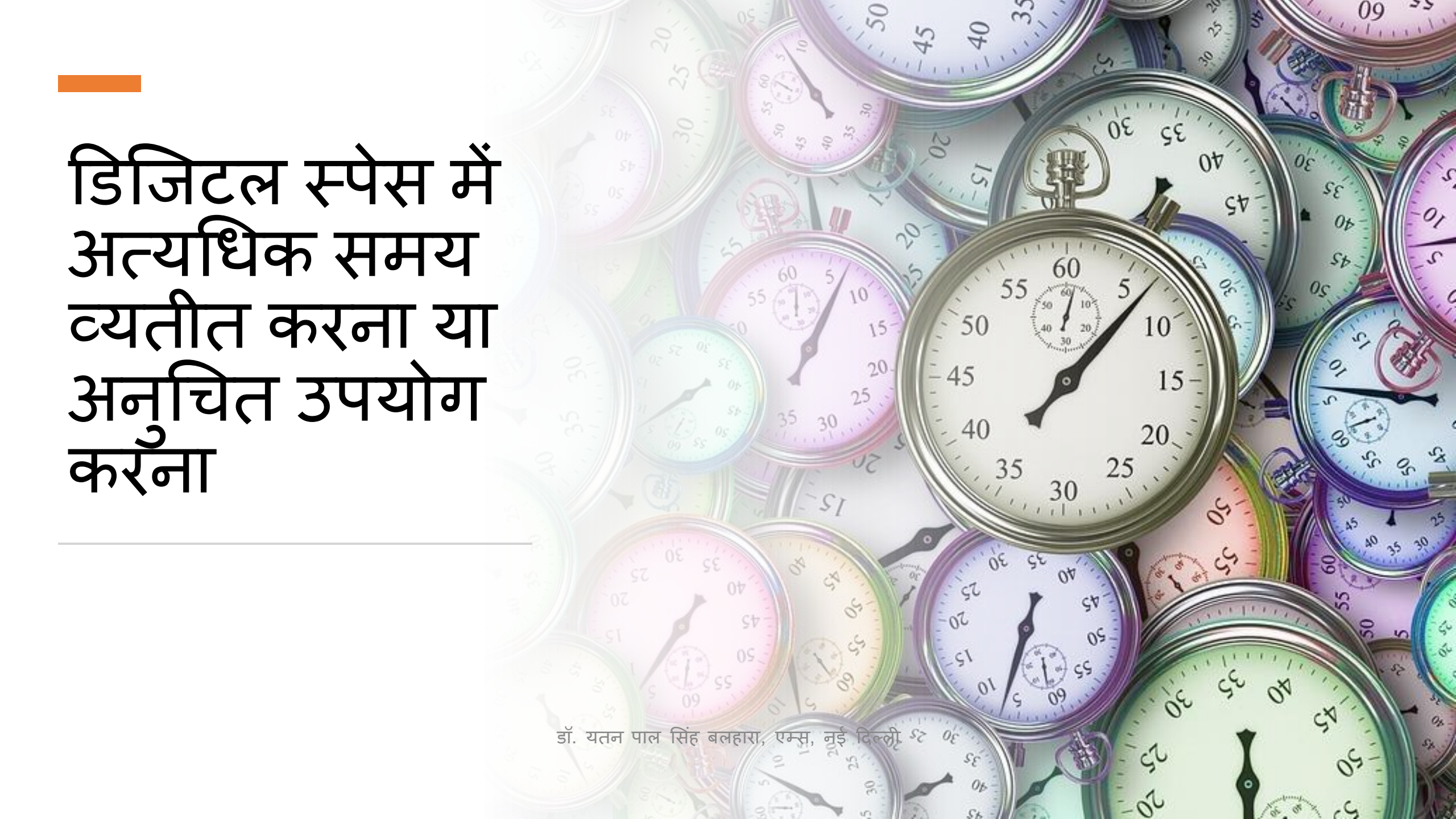
डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली






डिजिटल स्पेस के संदर्भ में स्वास्थ्य और कल्याण की सहभागिता पर ध्यान क्यों केंद्रित किया जाए?

वे संदर्भ जिनमें स्वास्थ्य संबंधी
निहितार्थ अनभव किए जा
सकत हैं?



डिजिटल स्पेस में
अत्यधिक समय
व्यतीत करना या
अनुचित उपयोग
करना

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली



डिजिटल स्पेस में गोपनीयता और सुरक्षा का उल्लंघन



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

साइबर बुलिंग

साइबरस्टॉकिंग

साइबर ग्रूमिंग

डेटा चोरी/ वित्तीय हानि



मानसिक स्वास्थ्य और खुशहाली पर प्रतिकूल प्रभाव

तनाव का अनुभव



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

अवसाद



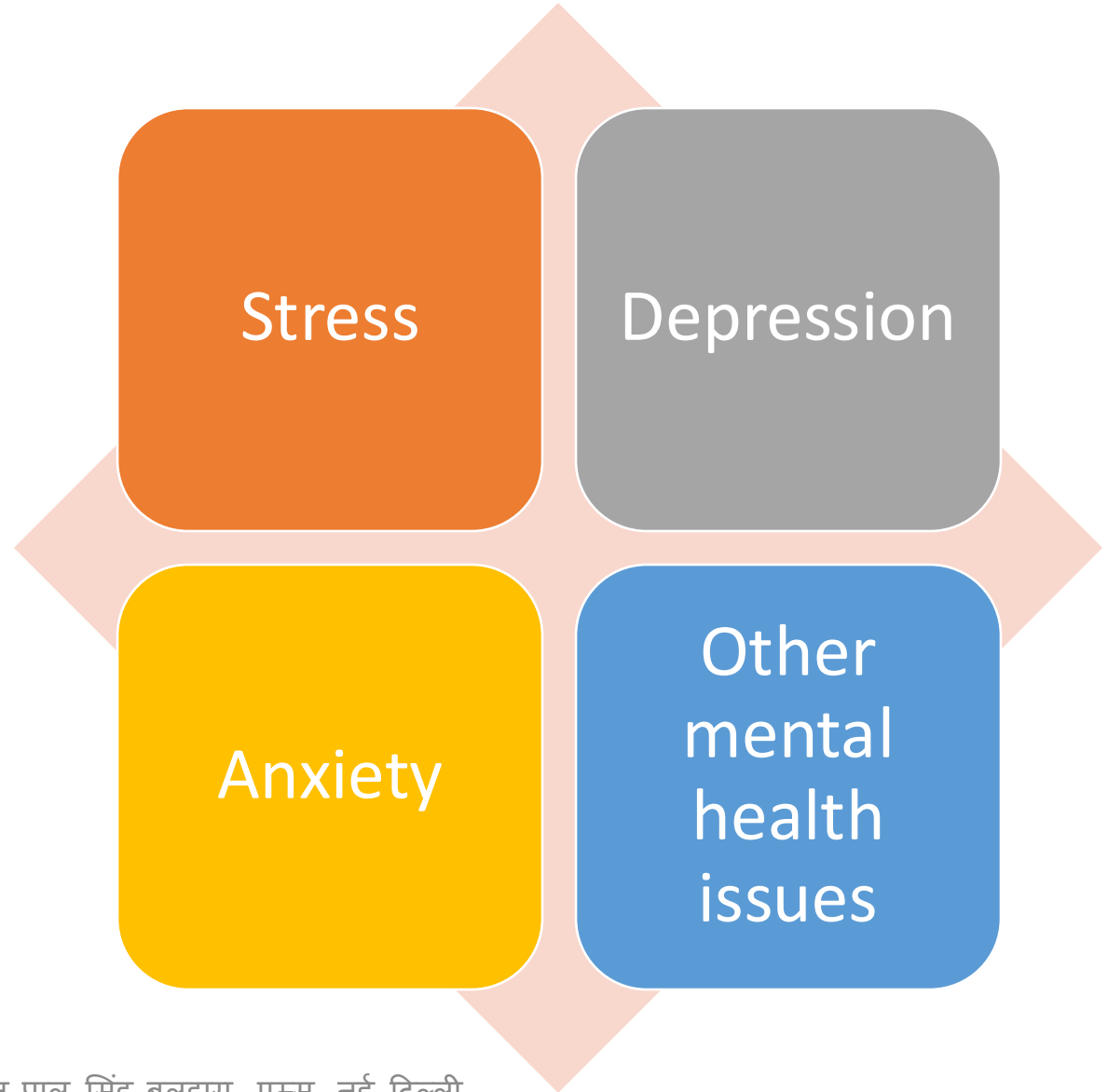
डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

घबराहट



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

मानसिक स्वास्थ्य और खशहाली पर प्रतिकूल प्रभाव



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

डिजिटल स्पेस में एक्सेस की जाने
वाली सामग्री का प्रकार

हिंसा/ आक्रामकता



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

आयु-अनुचित सामग्री



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

डिजिटल स्पेस में एक्सेस की जाने वाली सामग्री का प्रकार

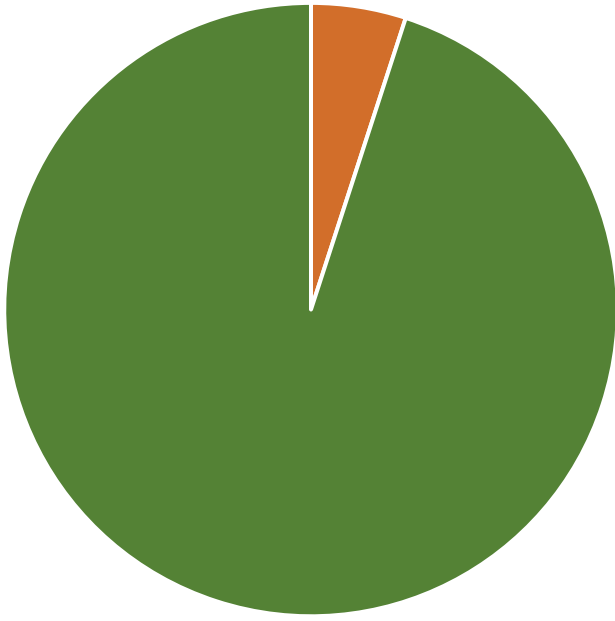
हिंसा/ आक्रामकता

आयु-अनुचित सामग्री

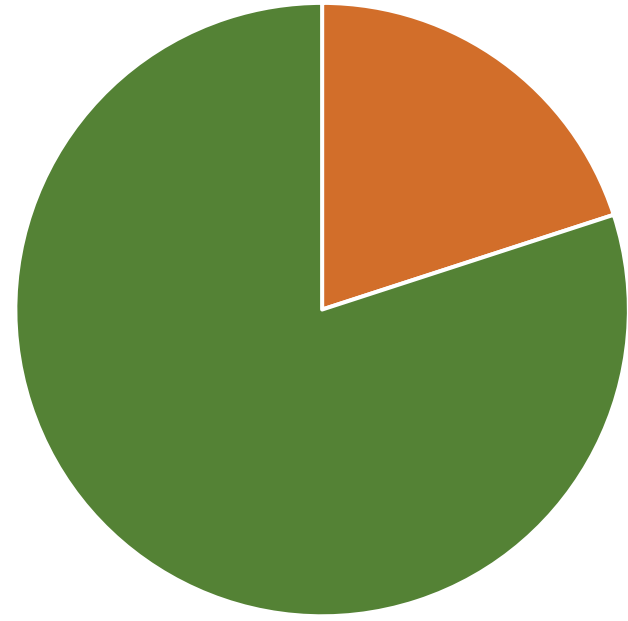


डिजिटल स्पेस में अत्यधिक समय व्यतीत करना

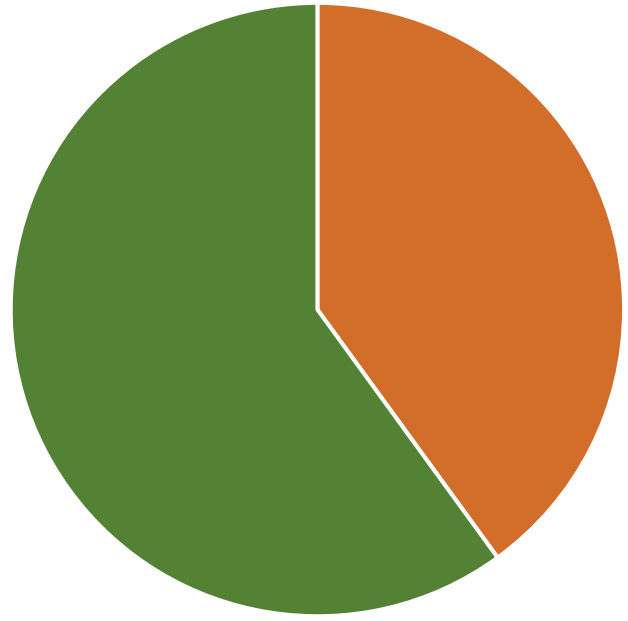
डिजिटल स्पेस और अन्य गतिविधियाँ



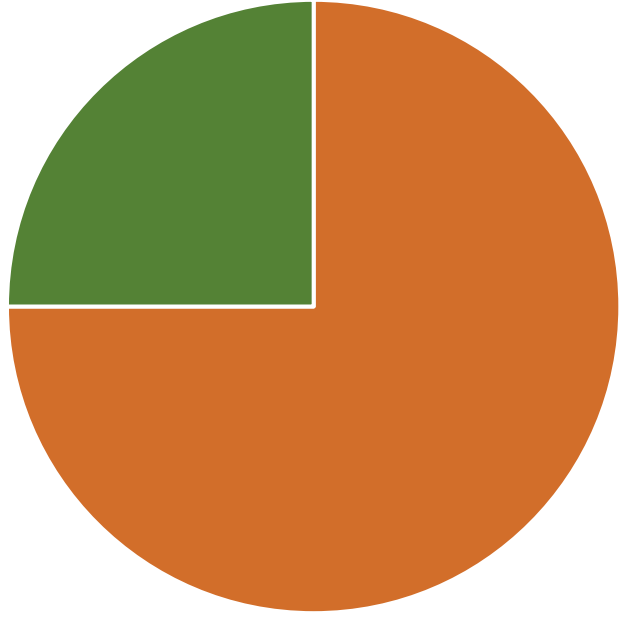
■ इंटरनेट का उपयोग ■ अन्य गतिविधियाँ



■ इंटरनेट का उपयोग ■ अन्य गतिविधियाँ



■ इंटरनेट का उपयोग ■ अन्य गतिविधियाँ



■ इंटरनेट का उपयोग ■ अन्य गतिविधियाँ

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

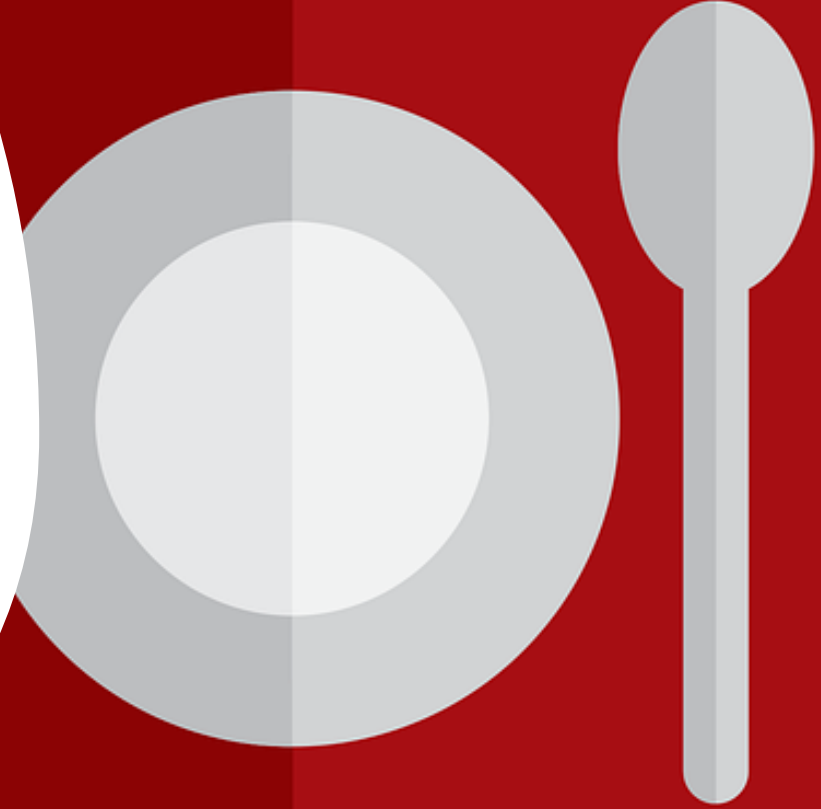
नींद-जागने का चक्र



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

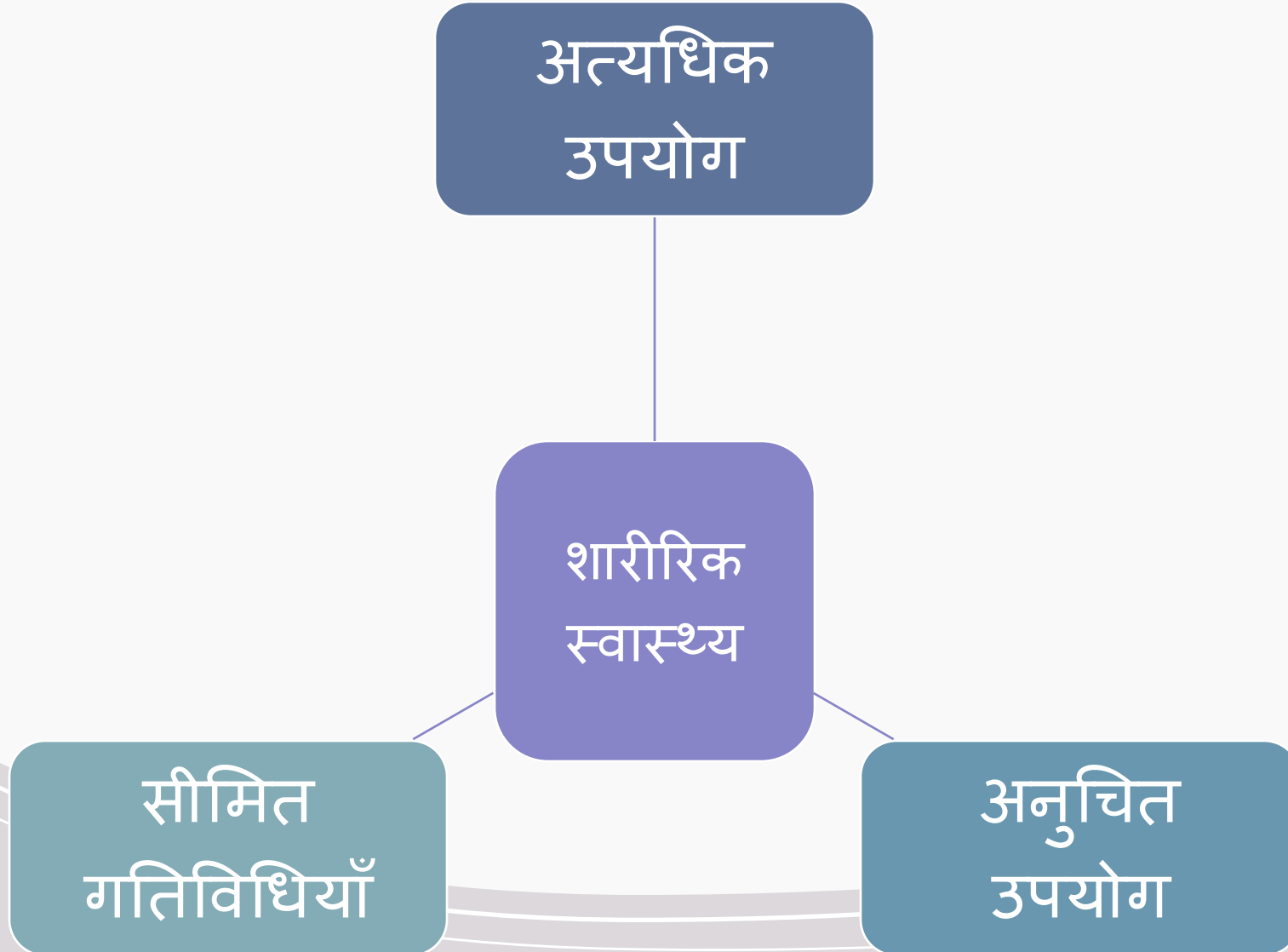
भोजन संबंधी आदतें

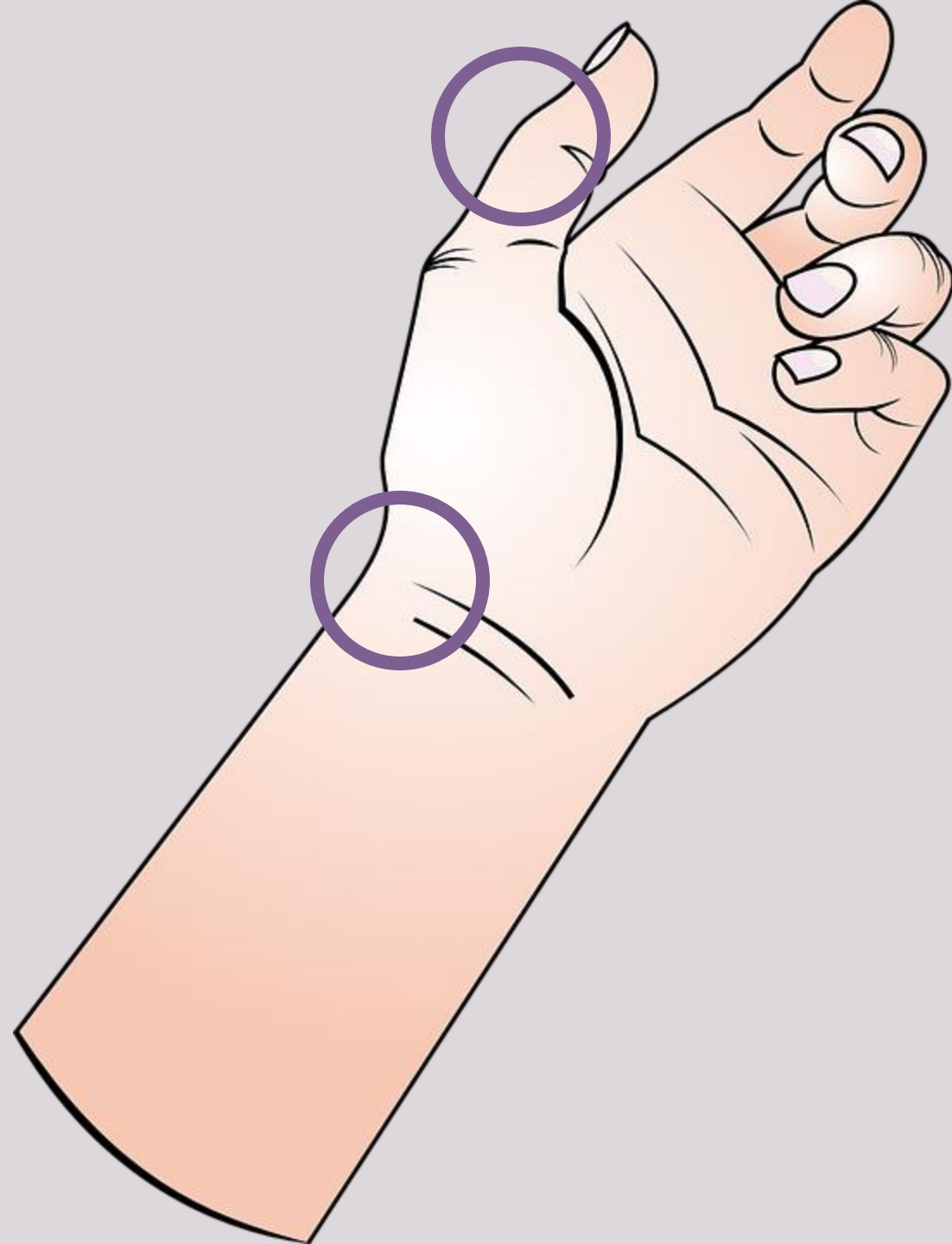
डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली



शारीरिक स्वास्थ्य





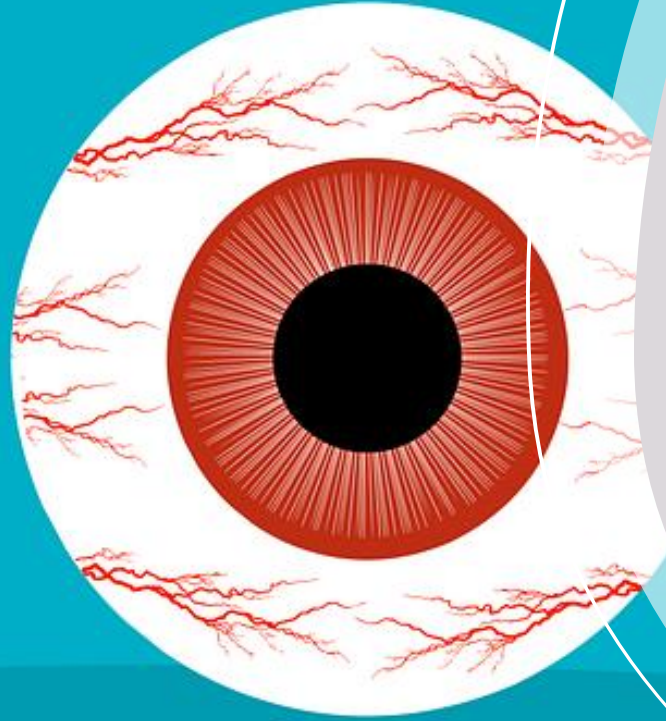




डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली



सिर दर्द



नेत्र (आँखें)

कंप्यूटर विज्ञान सिंड्रोम

आँखों में जलन (सूखी आँखें, खुजली वाली आँखें, लाल आँखें)

धुंधली दृष्टि

सिरदर्द

पीठ दर्द

गर्दन दर्द

मांसपेशियों में थकान



श्रवण (कान) स्वास्थ्य





शैक्षणिक समस्याएं

रुचि की कमी

कम एकाग्रता

अनुपस्थिति

कम ग्रेड

परीक्षा में असफलता

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

अंतर्वैयक्तिक समस्याएँ

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

वित्तीय समस्याएँ



डा. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली



परस्पर संबंधित समस्याएं

डॉ. यत्न पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

अत्यधिक एवं समस्याजनक उपयोग

डॉ. यतन पाल सिंह बल्लारा, एम्स, नई दिल्ली



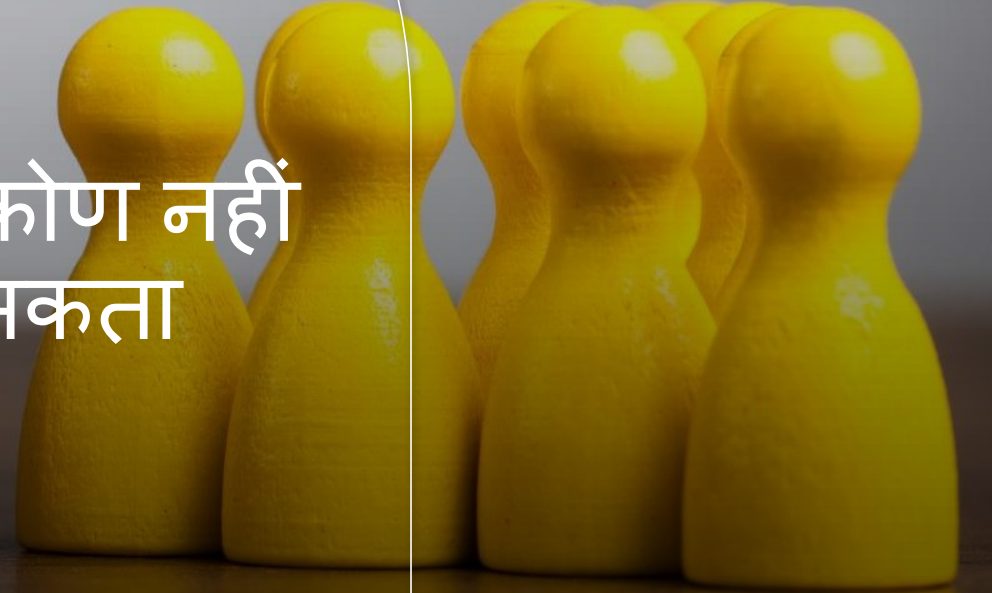
**World Health
Organization**

गोमिंग विकार (डिसऑर्डर)

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

क्या किया जा सकता है?

टकरावपूर्ण दृष्टिकोण नहीं
अपनाया जा सकता

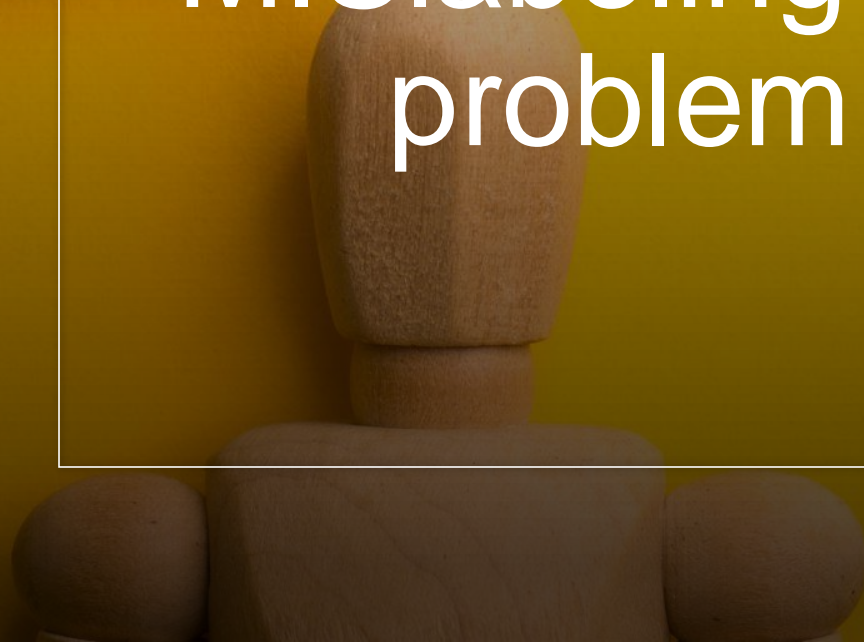


यह एक बार की घटना नहीं हो सकती





Avoid
Mislabeling the
problem



Online classes raise the spectre of screen addiction

Parents are finding it difficult to keep children away from gadgets

Updated - January 10, 2022 10:53 am IST - Thiruvananthapuram

R K ROHNI



 READ LATER  PRINT





Pew Research Center

RESEARCH TOPICS ▾

PUBLICATIONS

OUR METHODS

SHORT READS

TOOLS

[Home](#) > [Research Topics](#) > [Internet & Technology](#) > [Platforms & Services](#) > [Internet Connectivity](#) > [Broadband](#)

REPORT | APRIL 30, 2018

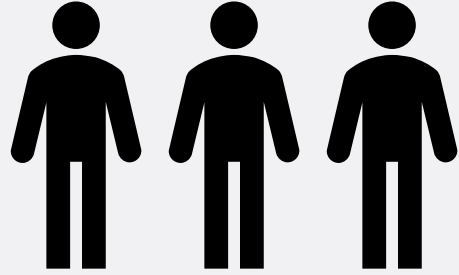
SHARE 

Declining Majority of Online Adults Say the Internet Has Been Good for Society

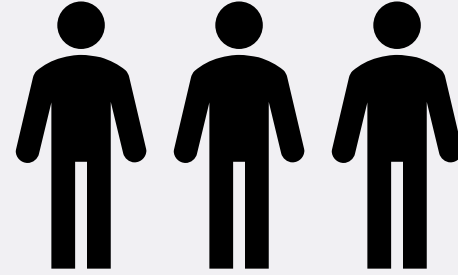
At the same time, the contours of connectivity are shifting: One-in-five Americans are now 'smartphone only' internet users at home

सभी विद्यार्थियों को लक्ष्य करें

विद्यार्थी दो प्रकार के होते हैं

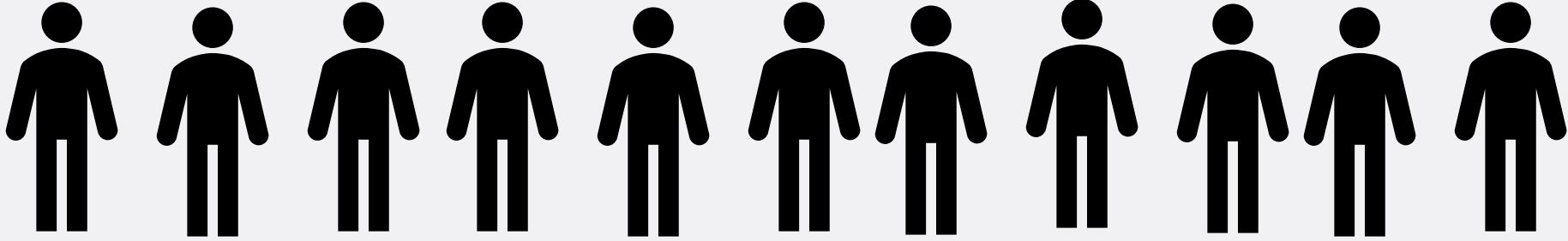


बिना इंटरनेट की लत
के



इंटरनेट की लत के
साथ

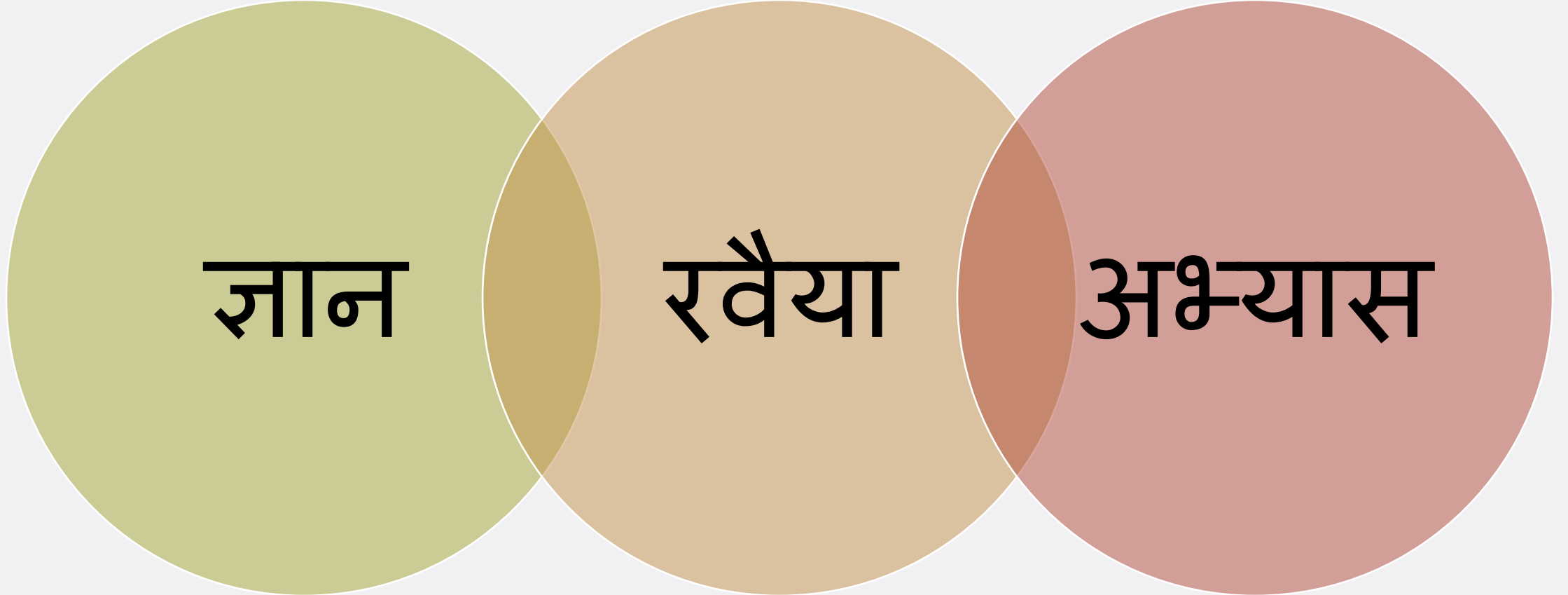
समस्याग्रस्त इंटरनेट उपयोग



बिना इंटरनेट की लत
के

इंटरनेट की लत के
साथ

ऐसा नहीं है कि ज्ञान की कमी ही एकमात्र बाधा है



लक्ष्यों की पहचान



ऑनलाइन बिताया गया समय

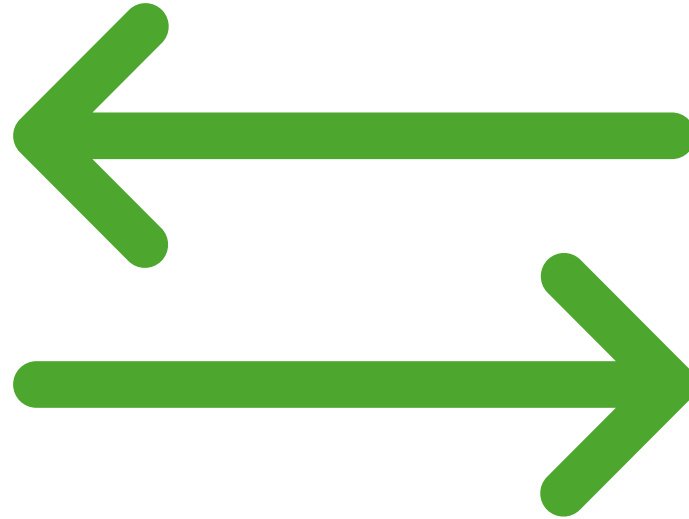
उपयोग का कारण

आनंद

आराम

विकल्प

विकल्प के रूप में उपयोग न करें



दिनचर्या पर ध्यान दें

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

19

सीमा निर्धारित करें



ऑफ़लाइन गतिविधियों को प्राथमिकता देना

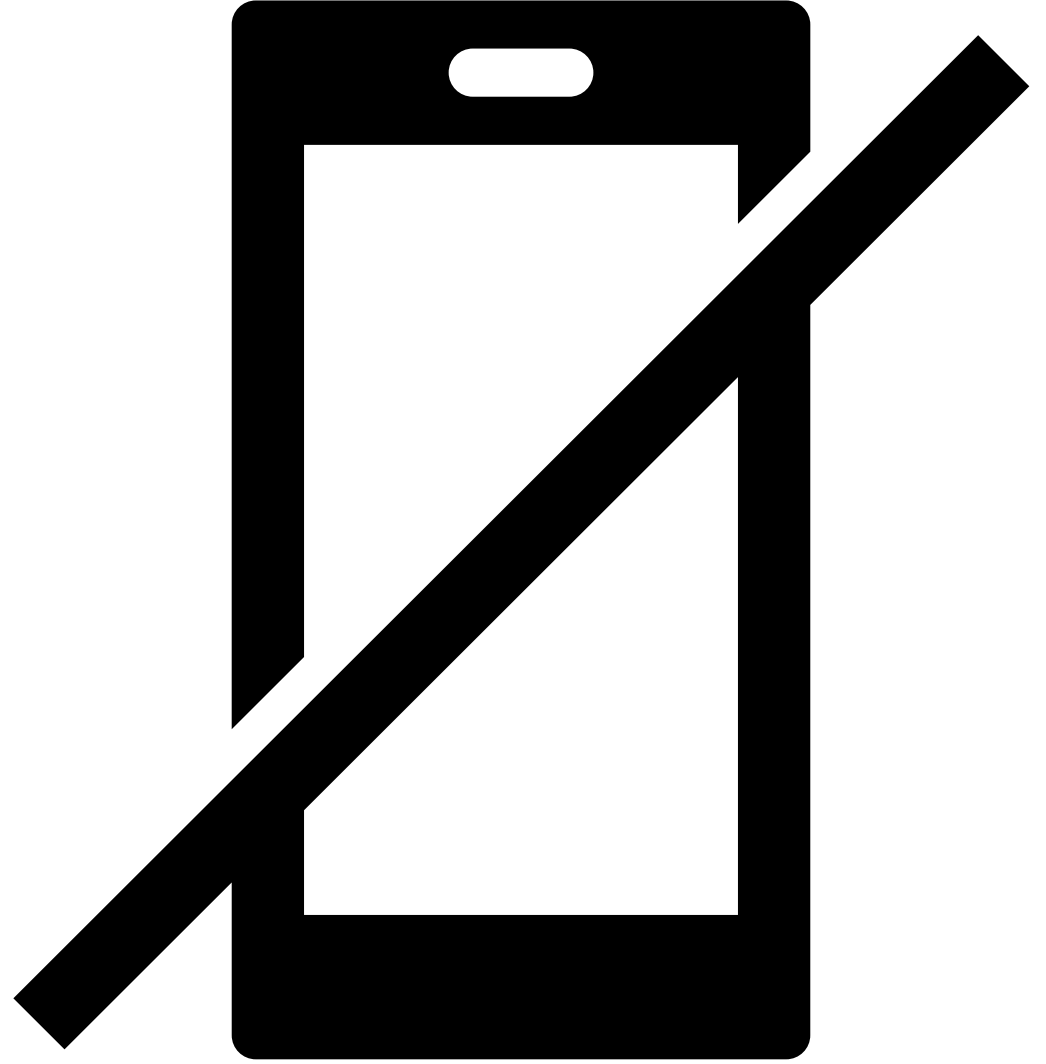


शारीरिक गतिविधि



आमने सामने मिलकर
बातचीत

डिवाइस-
मुक्त क्षेत्र
बनाना





सचेतन उपयोग

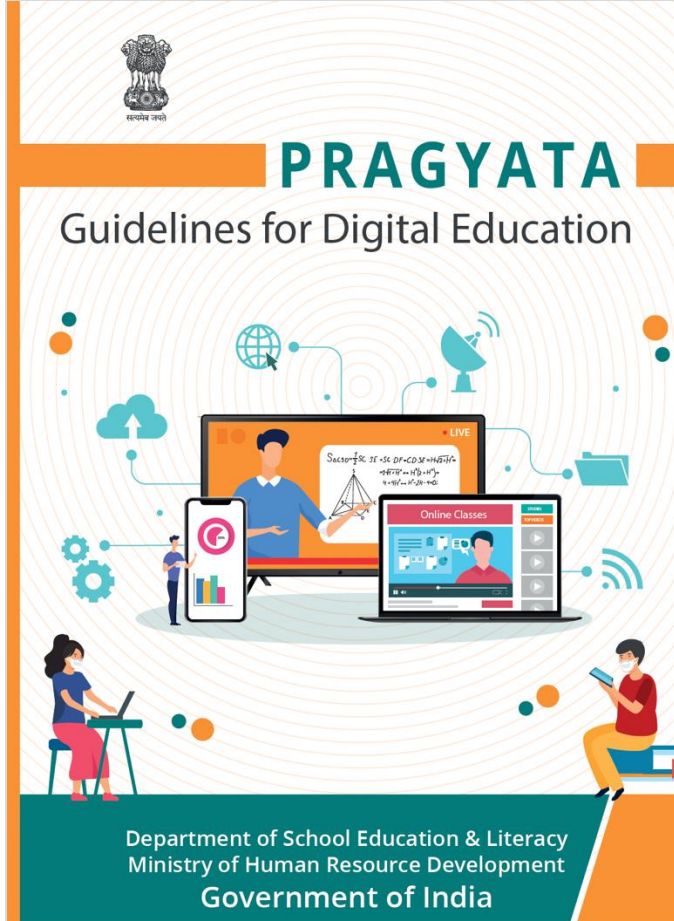
डिवाइस रहित समय



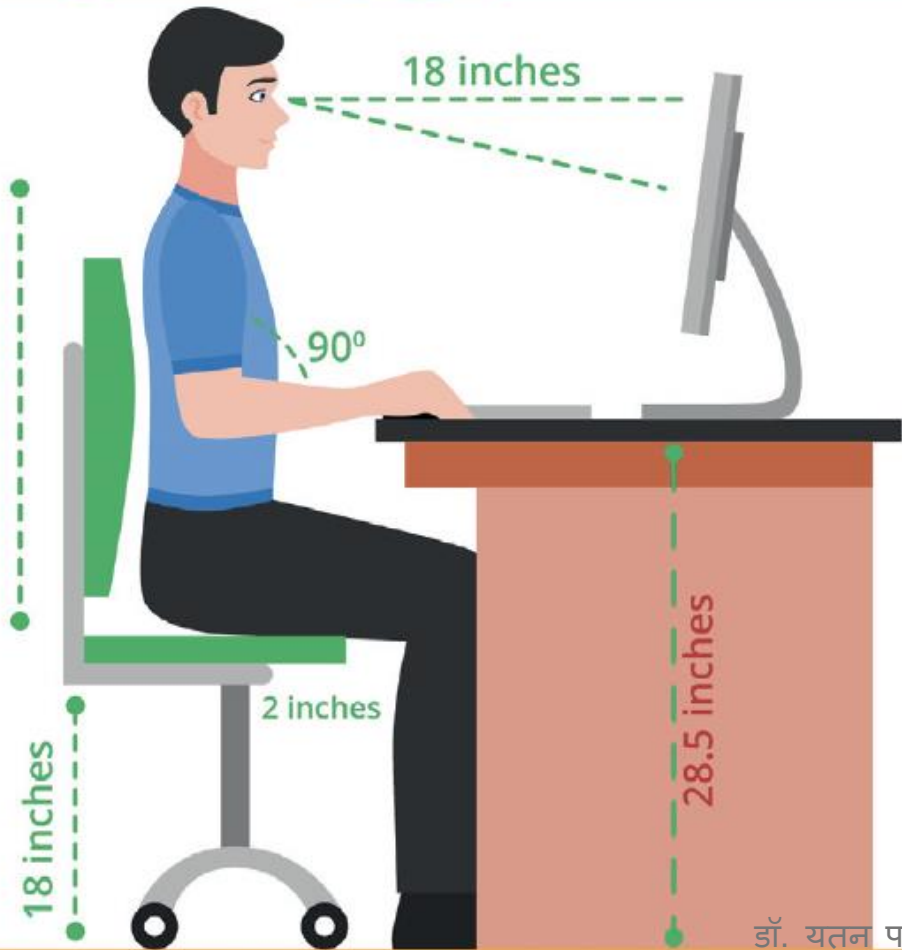
भोजन के समय



सोने से पहले



प्रज्ञाता दिशानिर्देश



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

20
Minutes



SIT

08
Minutes



STAND

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

02
Minutes



MOVE

DO



Alternate between sitting and standing as much as possible.

डॉ. यश्वन्त पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

DON'T



Sit or stand for long periods of time without interruption.

DO



Sit Up!

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली

DON'T



Slouch!

DO



Check your posture and position every 20 minutes or so and readjust or move around.

डॉ. यतन पाल सिंह बनहारा, एम्स, नई दिल्ली

DON'T



Feel bad if you've assume bad posture after being at your desk a while.

सभी हितधारकों की सहभागिता



डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली



मनोचिकित्सक/ मनोवैज्ञानिक से परामर्श लें




संतुलित स्वस्थ जीवन जीना

सुरक्षित **ऐवम्** स्वस्थ

डिजिटल स्पेस में

धन्यवाद!

ypsbalhara@gmail.com

 @yatan_balhara