

स्क्रीन और मन का संतुलन: कल्याण का मार्ग



डॉ रेखा रानी
सहायक प्रोफेसर (डी.ई.पी.एफ.ई)
एन.आई.ई., एन.सी.ई.आर.टी., नई दिल्ली

स्क्रीन और मन का संतुलन: कल्याण का मार्ग

- "स्क्रीन और मन को संतुलित करना: कल्याण के मार्ग" में यह बताया गया है कि मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए आधुनिक जीवन में प्रौद्योगिकी की भूमिका का उपयोग कैसे किया जाए।
- डिजिटल युग ने हमारे जीवन को कई तरह से बदल दिया है। हम अब जानकारी के समुद्र में डूबे हुए हैं। हर तरफ से हम लगभग हर सेकंड एक नई जानकारी मिल रही है। सोशल मीडिया, स्मार्टफोन और इंटरनेट ने हमारे जीवन को आसान बना दिया है, लेकिन साथ ही ये हमारे मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी चुनौतियां पैदा कर रहे हैं।
- लगातार जुड़े रहने की चाहत, तुलना की भावना, और ऑनलाइन हैरास्मेंट जैसे फैक्टर हमारे मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकते हैं। इसलिए इस डिजिटल युग में अपनी मानसिक सेहत का ध्यान रखना बेहद जरूरी है।
- डिजिटल डिटॉक्स का मतलब है कुछ समय के लिए स्मार्टफोन, कंप्यूटर, टैबलेट और ऐसे सभी डिजिटल गैजेट्स से दूरी बनाना। यह एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें हम जानबूझकर स्क्रीन टाइम को कम करते हैं और वास्तविक दुनिया की गतिविधियों में समय बिताते हैं।
- बच्चों और वयस्कों दोनों के लिए अत्यधिक स्क्रीन समय, चिंता, अवसाद और तनाव में वृद्धि के साथ-साथ सामाजिक संपर्क में कमी और खराब नींद से जुड़ा हुआ है।
- कल्याण के मार्ग में प्रौद्योगिकी का सावधानीपूर्वक उपयोग, सीमाएं निर्धारित करना, तथा भौतिक दुनिया से पुनः जुड़ने के लिए जानबूझकर खुद को अलग करना शामिल है।

अत्यधिक स्क्रीन समय के नकारात्मक प्रभाव

मानसिक और भावनात्मक प्रभाव

- लगातार सूचनाओं और सूचनाओं से होने वाली अति-उत्तेजना संज्ञानात्मक अधिभार में योगदान दे सकती है, जिससे चिंता और मानसिक थकान बढ़ सकती है।
- विशेष रूप से सोशल मीडिया सामाजिक तुलना के कारण अपर्याप्तता और कम आत्मसम्मान की भावनाओं को जन्म दे सकता है। इसका अत्यधिक उपयोग अवसाद के उच्च स्तर से भी जुड़ा है।

शारीरिक प्रभाव

- स्क्रीन पर बैठे-बैठे समय बिताने से:
- खराब मुद्रा
- गर्दन और पीठ दर्द
- सिरदर्द
- आँखों पर तनाव
- मोटापा भी बढ़ सकता है।

नींद में व्यवधान

- स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी शरीर में मेलाटोनिन के उत्पादन में बाधा डाल सकती है, जो नींद को नियंत्रित करने वाला हार्मोन है।
- सोने के समय के करीब स्क्रीन का इस्तेमाल करने से नींद का चक्र बाधित हो सकता है, जिससे नींद आना मुश्किल हो जाता है और थकान हो सकती है।

सामाजिक जुड़ाव में कमी

- हालाँकि स्क्रीन हमें आभासी रूप से जोड़ती हैं, लेकिन इनका अत्यधिक उपयोग, मूल्यवान आमने-सामने की बातचीत को कम कर सकता है।
- इससे अलगाव की भावना पैदा हो सकती है।
- बच्चों में सामाजिक-भावनात्मक कौशल के विकास पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है।

डिजिटल डिटॉक्स का अभ्यास करें

डिजिटल उपकरणों से अस्थायी

ब्रेक लेने से मानसिक स्पष्टता बहाल करने और तनाव व चिंता कम करने में मदद मिल सकती

नियमित ब्रेक शेड्यूल करें

हर घंटे छोटे, सक्रिय ब्रेक लें। आँखों के तनाव को कम करने के लिए "20-20-20 नियम" मददगार है: हर 20 मिनट में, 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर किसी चीज़ को देखें।

जानबूझकर सीमाएँ निर्धारित करें

विशिष्ट "तकनीक-मुक्त क्षेत्र" और समय निर्धारित करें, जैसे भोजन का समय और सोने से पहले का घंटा

सूचनाएँ सीमित करें

ध्यान भटकाने वाली चीज़ों और फ़ोन देखने की लगातार इच्छा को कम करने के लिए डिवाइस पर गैर-ज़रूरी सूचनाएँ बंद कर दें

एक आदर्श बनें

विशेष रूप से माता-पिता को स्वस्थ स्क्रीन उपयोग की आदतें अपनानी चाहिए, क्योंकि बच्चे अक्सर घर पर देखे गए व्यवहार की नकल करते हैं।

समय सीमा कैसे तय करें

लाभ मिले तो बाद में इसे 7 दिन तक बढ़ा सकते हैं
शुरुआत में 1 या 2 दिन का detox प्लान बनाना आसान रहता है। वीकेंड detox से शुरुआत करना आसान रहता है

- **डिजिटल डिटाँक्स** - समय-समय पर डिजिटल डिवाइस से दूर रहना जरूरी है। आप हफ्ते में एक दिन या कुछ घंटे का समय निकालकर डिजिटल डिटाँक्स कर सकते हैं। इस दौरान आप किताबें पढ़ सकते हैं, नेचर के बीच घूम सकते हैं, या अपने परिवार और दोस्तों के साथ समय बिता सकते हैं।
- **सोशल मीडिया का सीमित इस्तेमाल** - सोशल मीडिया का इस्तेमाल सीमित करें और केवल सकारात्मक चीजों को ही फॉलो करें। तुलना की भावना से बचें और याद रखें कि हर किसी का जीवन बिल्कुल परफेक्ट नहीं होता।
- **स्क्रीन टाइम कम करें** - स्मार्टफोन, लैपटॉप और टीवी का उपयोग कम करने की कोशिश करें। नींद से पहले कम से कम एक घंटे तक स्क्रीन से दूर रहें।
- **ध्यान और योग** - ध्यान और योग जैसे अभ्यास तनाव कम करने और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करते हैं। आप कुछ मिनटों के लिए ध्यान लगाकर या कुछ योगासन करके अपने मन को शांत कर सकते हैं।
- **शारीरिक गतिविधि** - नियमित रूप से व्यायाम करने से तनाव कम होता है और मूड बेहतर होता है। इसके लिए आप दौड़ सकते हैं, योग कर सकते हैं, या जिम जा सकते हैं।

- **पर्याप्त नींद**- पर्याप्त नींद लेना मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है। ज्यादातर वयस्कों को रोजाना 7-9 घंटे की नींद लेनी चाहिए।
- **हेल्दी डाइट**- हेल्दी डाइट खाने से आपका शरीर और मन दोनों स्वस्थ रहते हैं। फलों, सब्जियों, और साबुत अनाज का सेवन करें।
- **सामाजिक संबंधों को मजबूत बनाएं**- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं। उनके साथ बातचीत करने से आपका मन खुश रहेगा और आपको तनाव कम महसूस होगा।
- **डॉक्टर से मदद लें**- अगर आपको लगता है कि आप अकेले तनाव का सामना नहीं कर पा रहे हैं, तो किसी मनोवैज्ञानिक से मदद लें।
- **सकारात्मक सोच**- सकारात्मक सोच रखने से आप किसी भी स्थिति का बेहतर तरीके से सामना कर सकते हैं।

माता-पिता और बच्चों के लिए परामर्श

- **उम्र के अनुसार दिशानिर्देशों का पालन करें:** भारतीय बाल चिकित्सा अकादमी जैसे स्वास्थ्य संगठन, उम्र के आधार पर मनोरंजन के लिए स्क्रीन देखने के समय की सीमाएँ सुझाते हैं।
- **उच्च-गुणवत्ता वाली सामग्री को प्राथमिकता दें:** निष्क्रिय मनोरंजन या बिना सोचे-समझे स्क्रॉल करने के बजाय शैक्षिक ऐप्स, रचनात्मक गेम और वृत्तचित्रों पर ध्यान केंद्रित करें।
- **बिना किसी रुकावट के खेलने के समय को प्रोत्साहित करें:** बाहर और खेलौनों के साथ बिना किसी ढाँचे के खेलने के समय को बढ़ावा दें, जो छोटे बच्चे के विकासशील मस्तिष्क के लिए महत्वपूर्ण है।
- **अभिभावकीय नियंत्रण का उपयोग करें:** समय सीमा प्रबंधित करने और अनुपयुक्त सामग्री को फ़िल्टर करने के लिए अंतर्निहित अभिभावकीय नियंत्रण का उपयोग करें।
- **सामग्री को साथ-साथ देखें और उस पर चर्चा करें:** बच्चों के साथ कार्यक्रम देखें और जो देखा जा रहा है उस पर चर्चा करें। इससे उन्हें सामग्री को समझने और उसके संदर्भ को समझने में मदद मिलती है।

धन्यवाद