

स्क्रीन समय: प्रभाव और प्रबंधन

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा

मनोचिकित्सा विभाग के प्रोफेसर, एम्स, नई दिल्ली

इस सत्र में

स्क्रीन टाइम क्या है?

स्क्रीन टाइम के बारे में बात करना क्यों महत्वपूर्ण है?

अत्यधिक स्क्रीन समय के प्रतिकूल परिणाम क्या हैं?

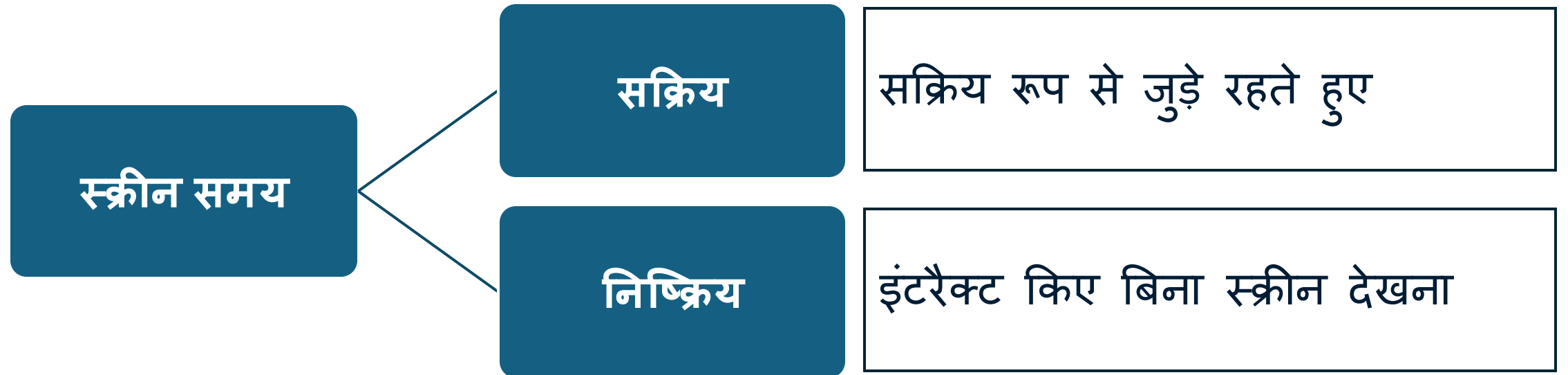
स्क्रीन टाइम का प्रबंधन कैसे करें?

स्क्रीन टाइम क्या है?

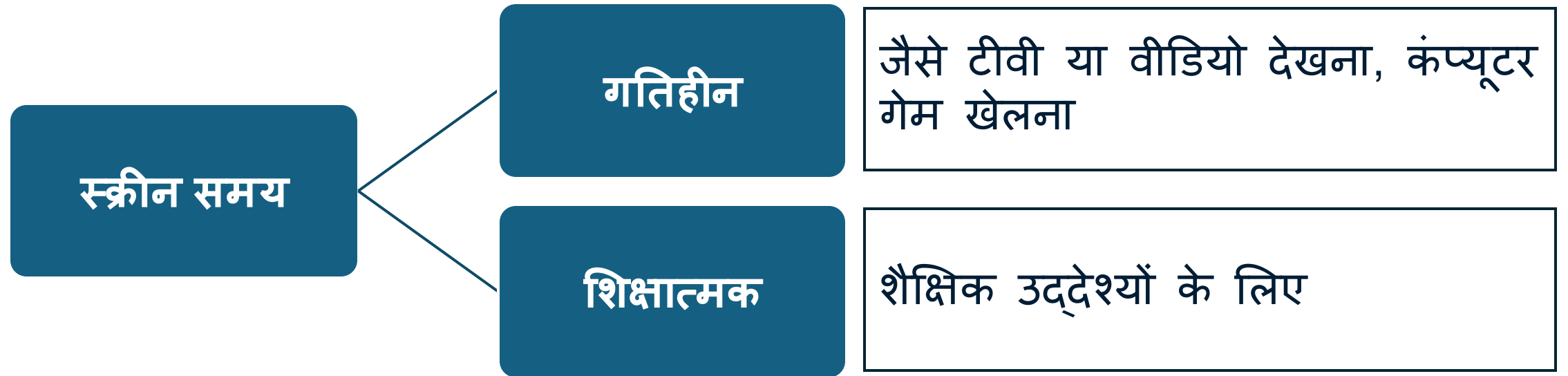
स्क्रीन टाइम क्या है?

- "स्क्रीन टाइम" शब्द का उपयोग स्क्रीन के सामने की गई गतिविधियों के लिए किया जाता है
- इसमें स्मार्टफोन, टैबलेट, लैपटॉप, कंप्यूटर, टेलीविज़न, गेमिंग कंसोल या अन्य हैंडहेल्ड डिवाइस का उपयोग करके की जाने वाली गतिविधियाँ शामिल हैं

स्क्रीन टाइम क्या है?



स्क्रीन टाइम क्या है?



स्क्रीन टाइम का महत्व



सभी आयु समूहों में स्क्रीन समय में वृद्धि

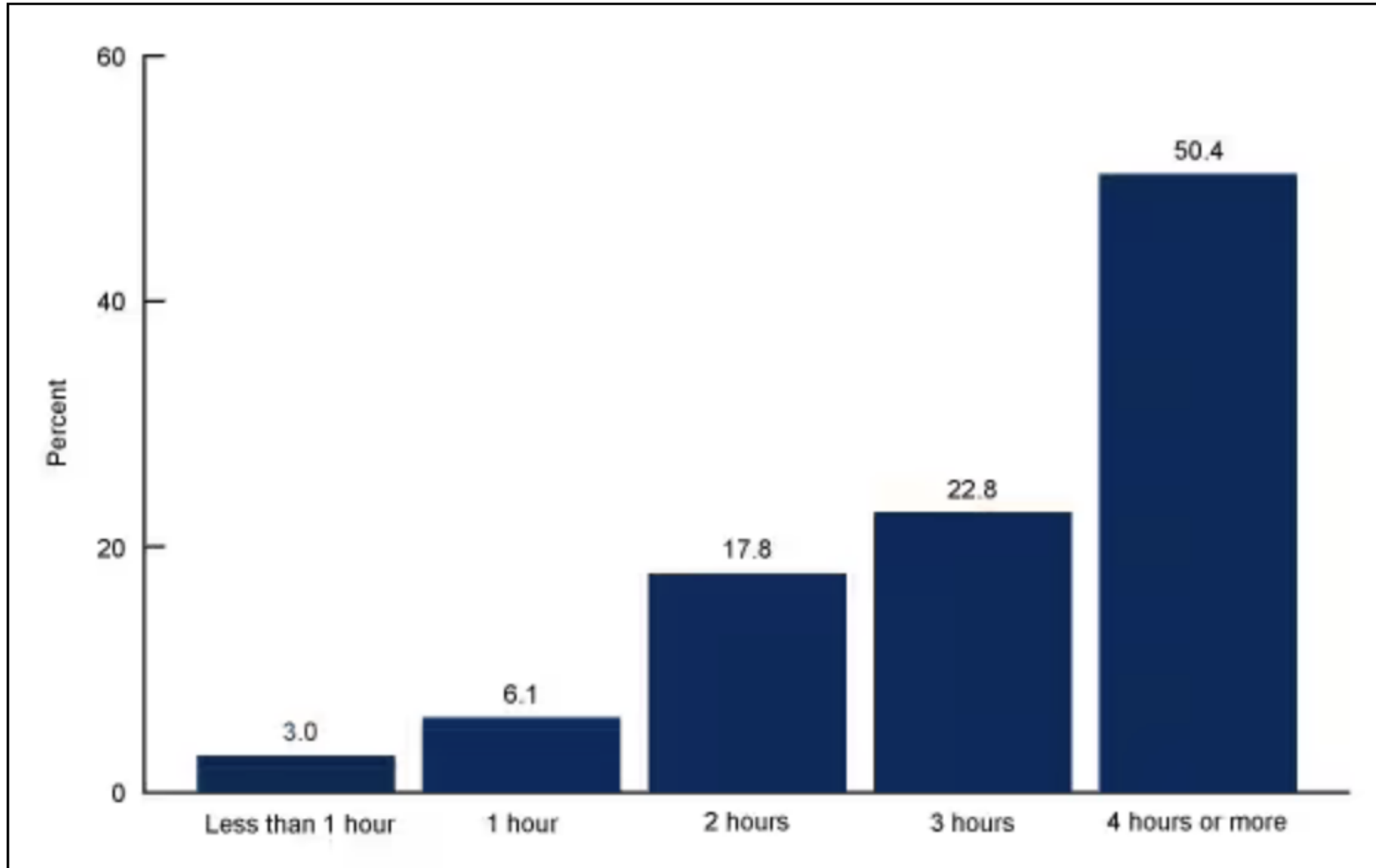


डिजिटल उपकरणों का बढ़ता उपयोग



शारीरिक, मानसिक और सामाजिक नकारात्मक प्रभाव

Figure 1. Percent distribution of teenagers ages 12–17, by hours of daily screen time: United States, July 2021–December 2023



National Center for Health Statistics, National Health Interview Survey – Teen, July 2021–December 2023.

Global Prevalence of Meeting Screen Time Guidelines Among Children 5 Years and Younger

A Systematic Review and Meta-analysis

JAMA Paediatrics 2022

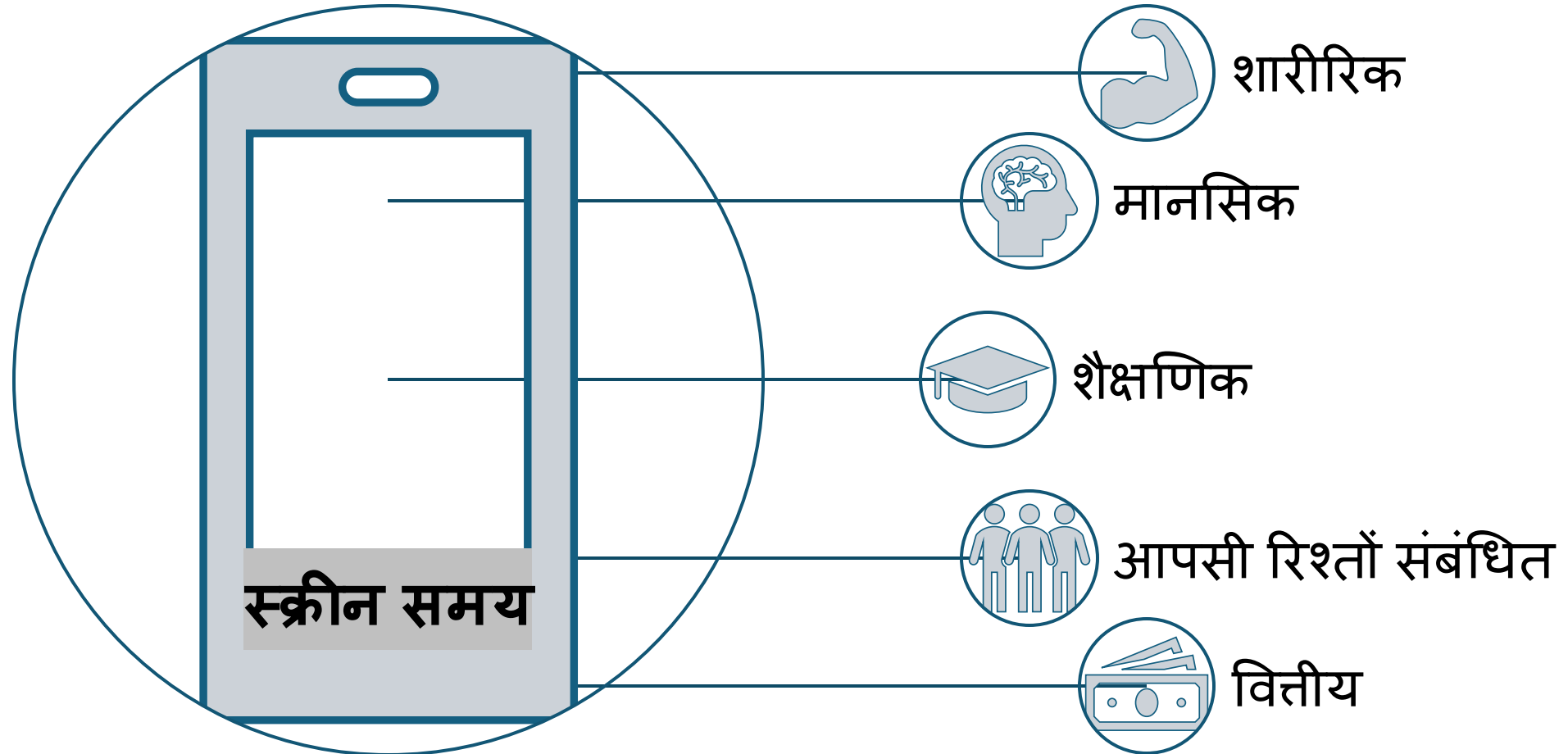
63 अध्ययन

89 163 प्रतिभागी

- वे बच्चे जो स्क्रीन टाइम के लिए दिशा-निर्देशों पर खरे उतरे
- 2 वर्ष से कम उम्र के बच्चे- **24.7%**
- 2-5 वर्ष आयु के बच्चे- **35.6%**

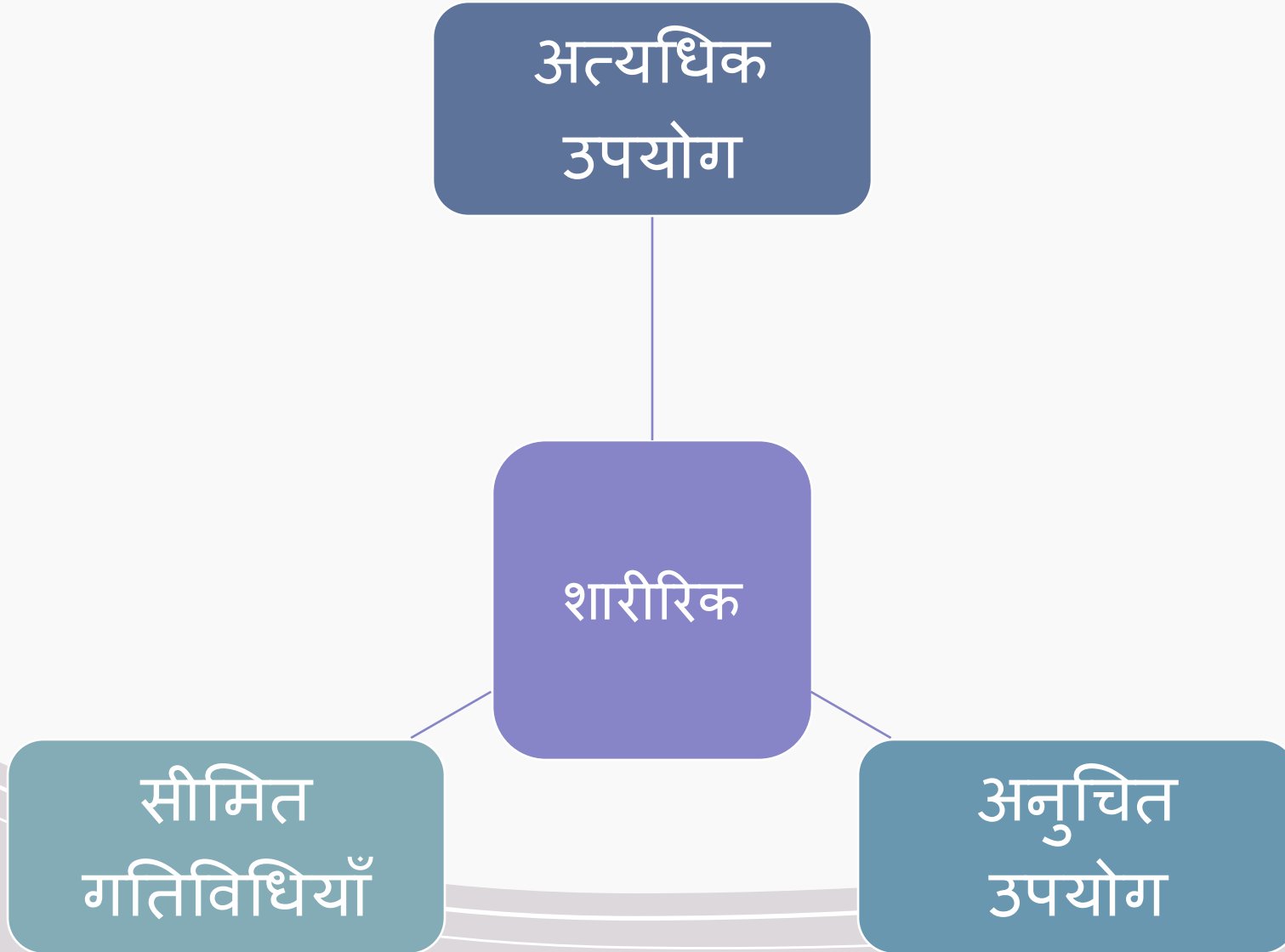
स्क्रीन टाइम का प्रभाव

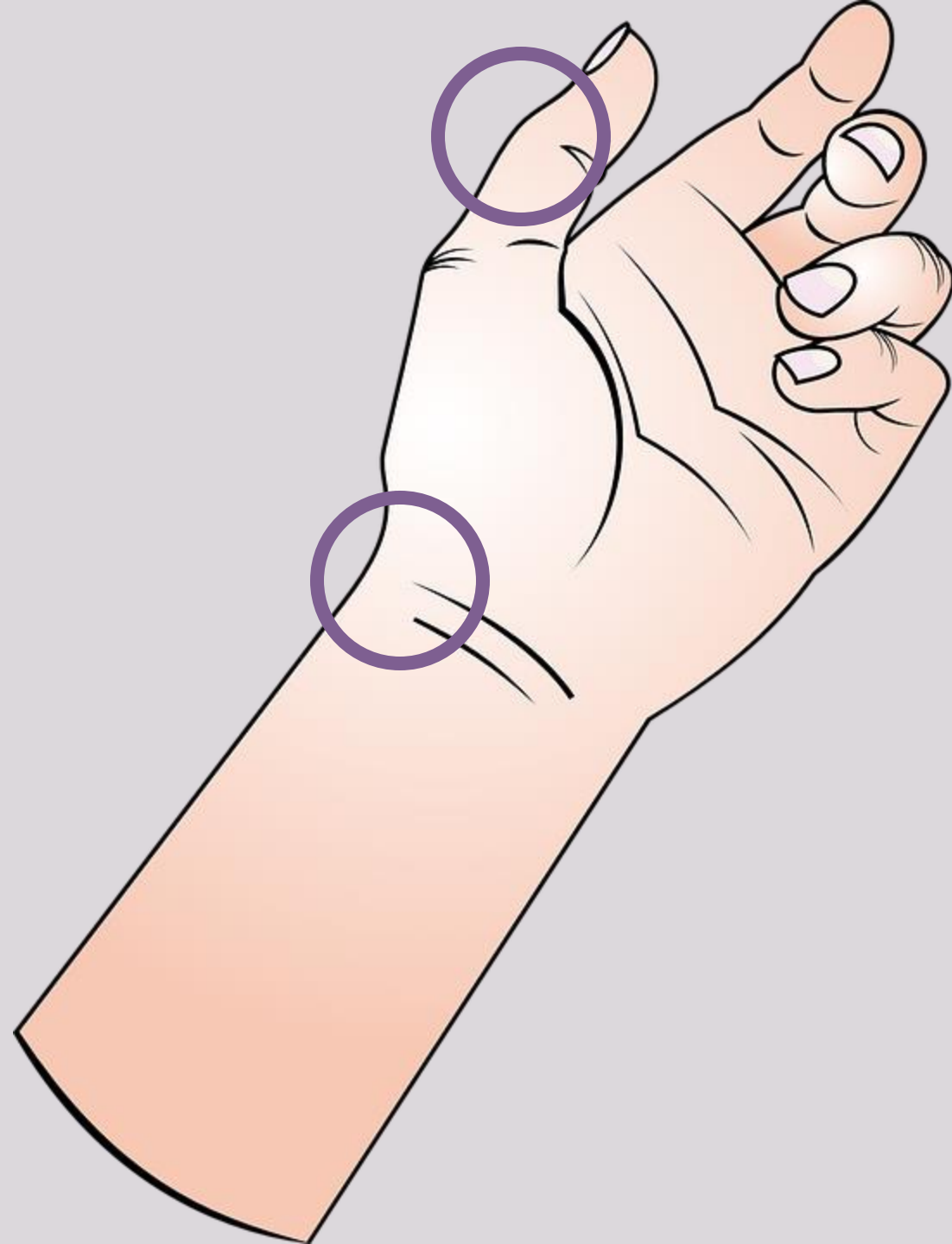
स्क्रीन टाइम का प्रभाव



शारीरिक



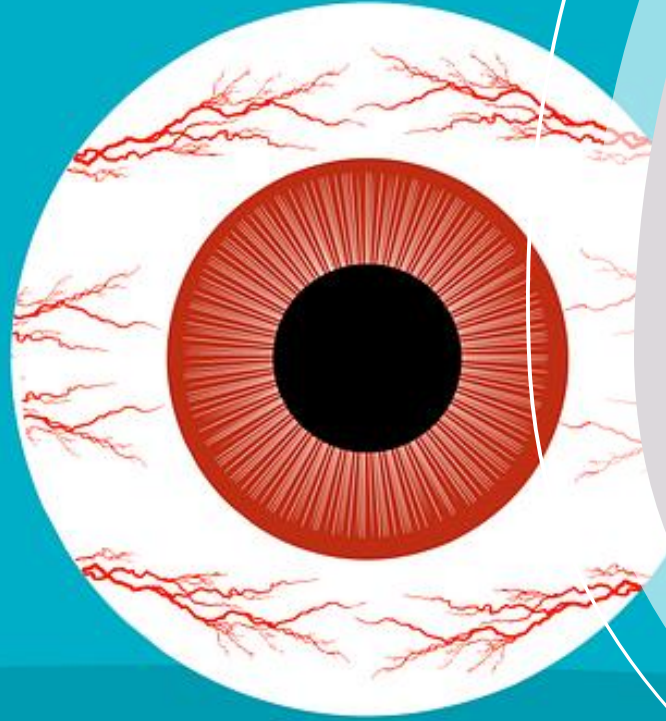








सिर दर्द



नेत्र (आँखें)

कंप्यूटर विज्ञान सिंड्रोम

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

धुंधली दृष्टि

सिर दर्द

पीठदर्द

गर्दन दर्द

मांसपेशियों में थकान

डॉ. यतन पाल सिंह बल्हारा



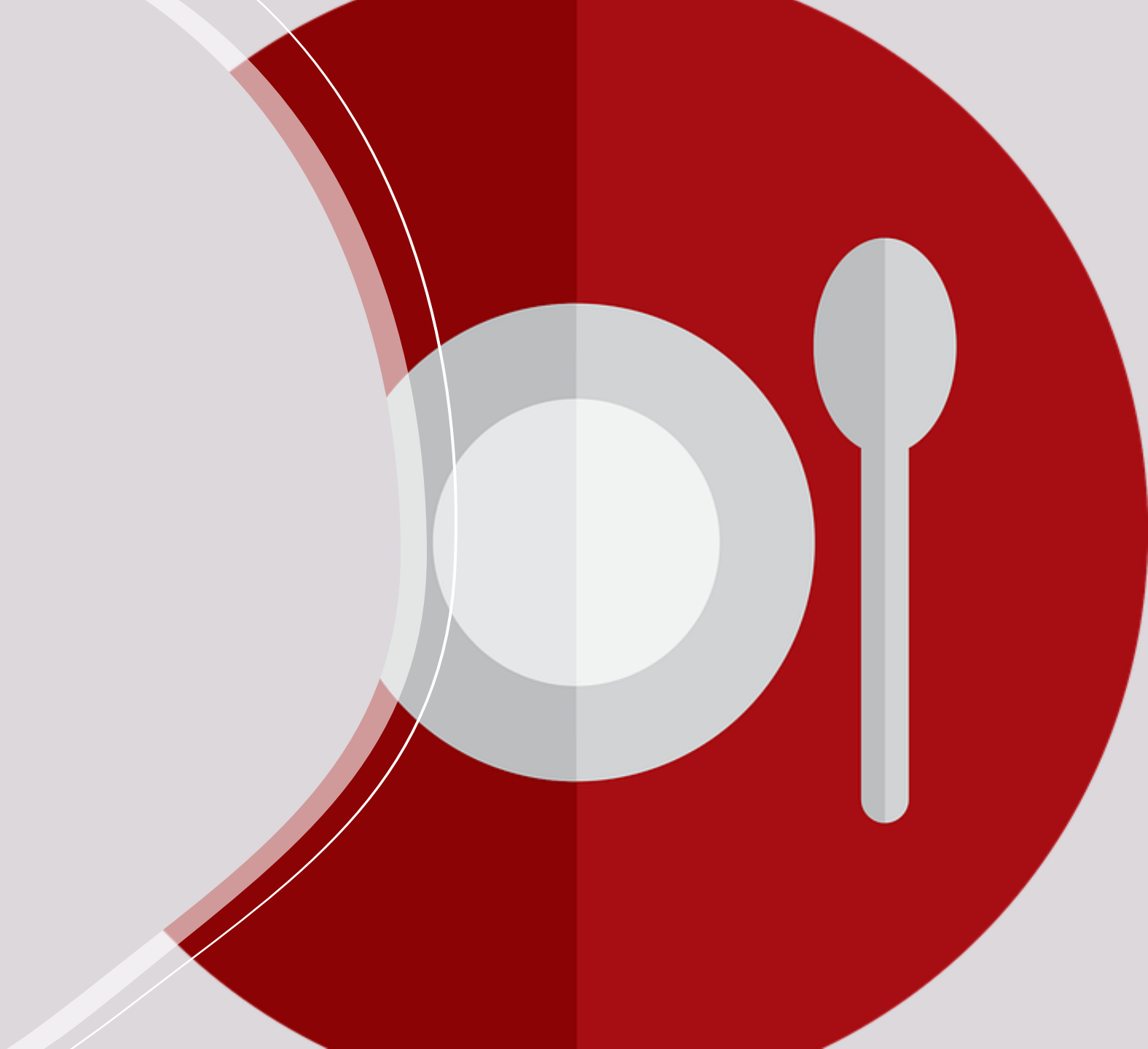
श्रवण (कान) स्वास्थ्य



नींद-जागने का चक्र



भोजन संबंधी आदतें



अत्यधिक वजन बढ़ना



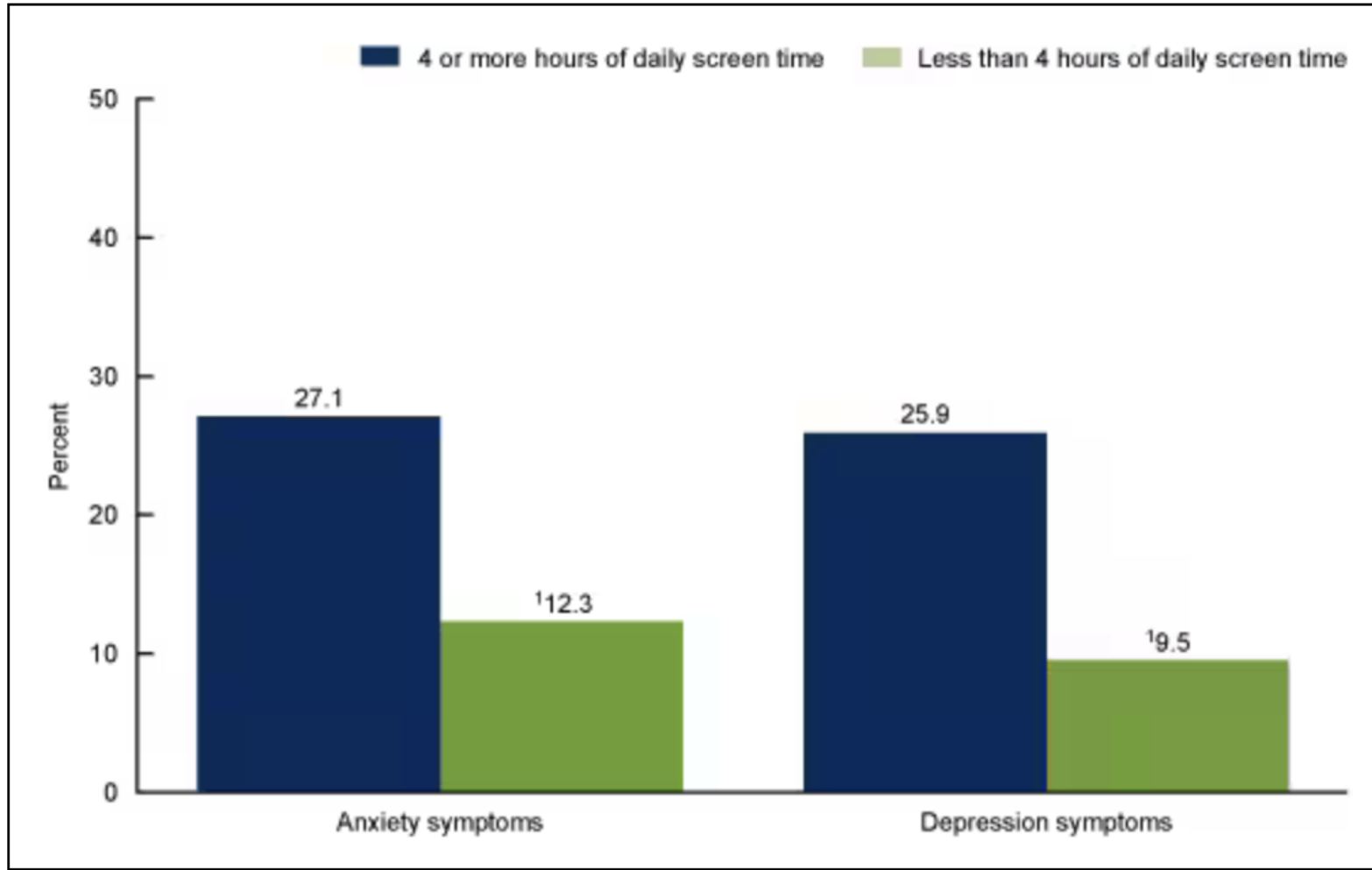
मानसिक स्वास्थ्य





अवसाद
चिंता

Figure 4. Percentage of teenagers ages 12–17 who had symptoms of anxiety or depression in the past 2 weeks, by daily screen time: United States, July 2021–December 2023



National Center for Health Statistics, National Health Interview Survey – Teen, July 2021–December 2023.

अवसाद और चिंता

सोशल मीडिया से जुड़ी चिंता: कुछ छूट जाने का डर (FOMO), जुड़े रहने का दबाव

सूचनाएं और ओवरलोड: लगातार अलर्ट तनाव प्रतिक्रिया को ट्रिगर करते हैं

अन्य मनोवैज्ञानिक प्रभाव

ध्यान अवधि में कमी

व्यक्तिगत संचार कम होना

अशाब्दिक संकेतों को पढ़ने में कठिनाई



हिंसा और आक्रामकता का सामना करना

डिवाइस/इंटरनेट का अत्यधिक और समस्याग्रस्त उपयोग

डिवाइस/इंटरनेट का अत्यधिक और समस्याग्रस्त उपयोग

- नियंत्रण ना रहना
- वैकल्पिक गतिविधियों की उपेक्षा
- नकारात्मक परिणामों के बावजूद इसका उपयोग जारी रखना



**World Health
Organization**

गेमिंग विकार (डिसऑर्डर)

शैक्षणिक समस्याएं



शैक्षणिक समस्याएं

रुची की कमी

एकाग्रता में कमी

कक्षा से अनुपस्थित होना

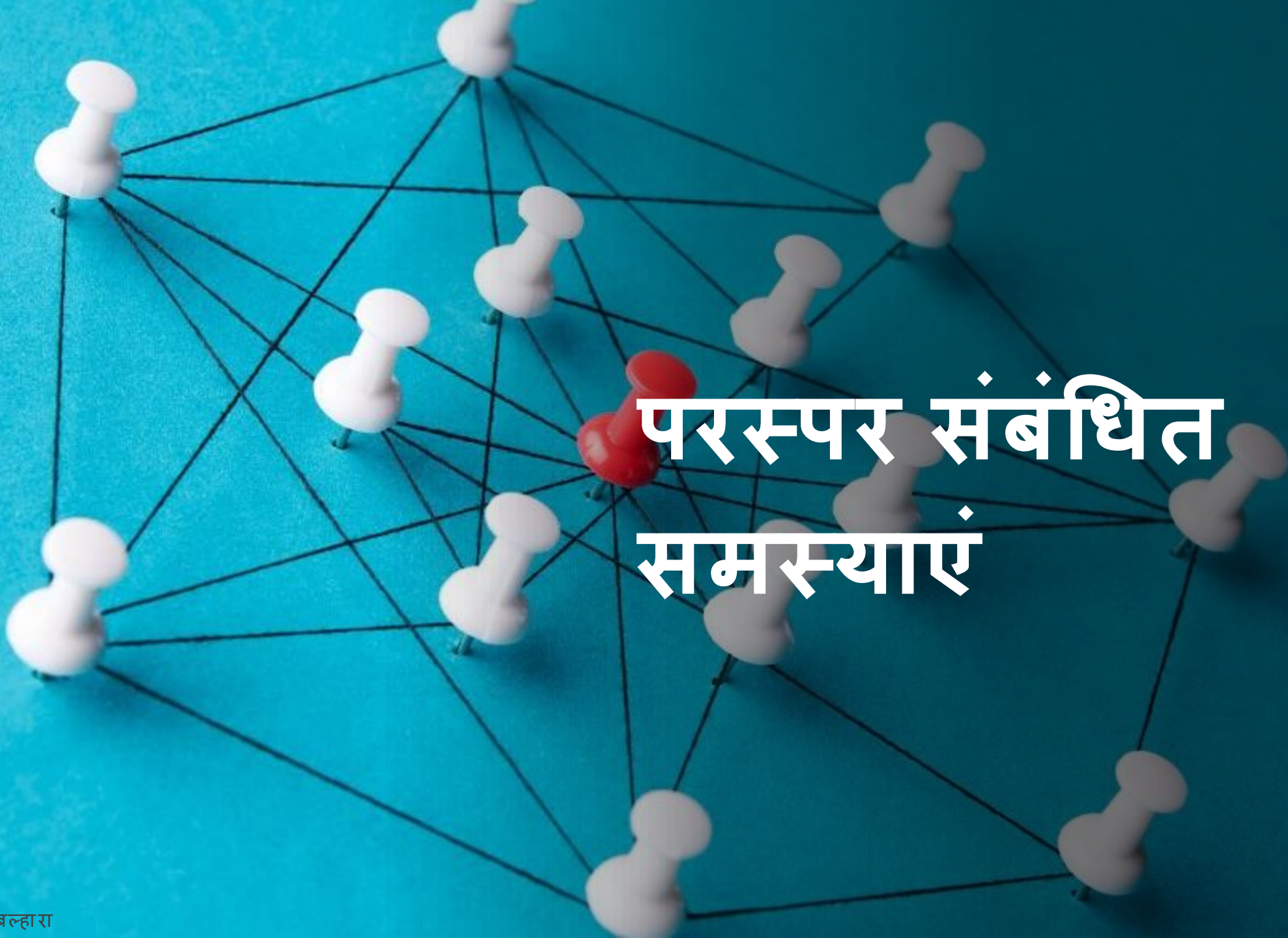
निम्न ग्रेड

परीक्षा में असफलता

आपसी रिश्तों संबंधित समस्याएँ

वित्तीय समस्याएँ





परस्पर संबंधित समस्याएं

स्क्रीन समय का प्रबंधन

स्क्रीन समय का प्रकार



निष्क्रिय



सक्रिय

स्क्रीन टाइम का उद्देश्य



शिक्षात्मक



संचार



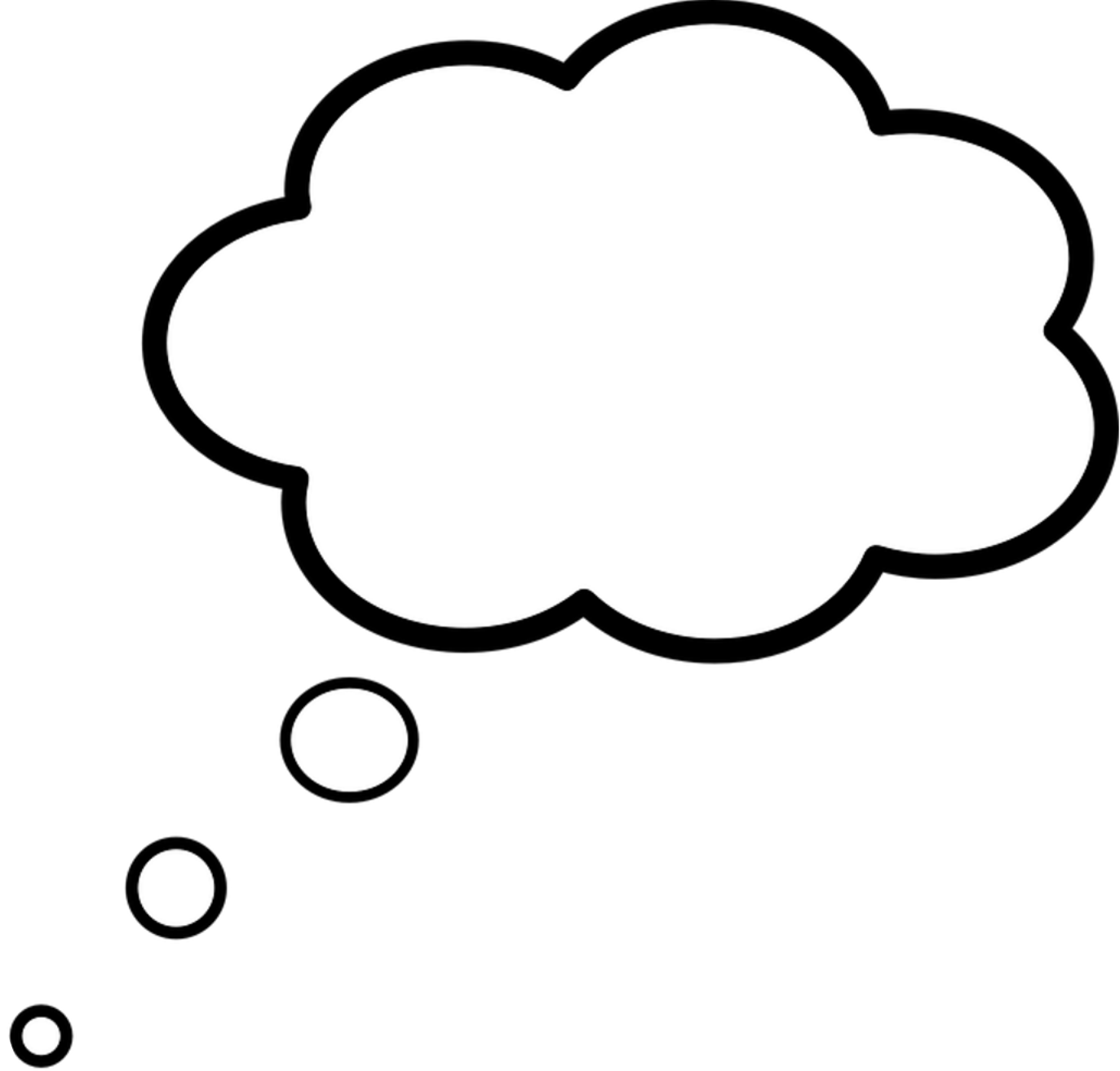
दैनिक गतिविधियां



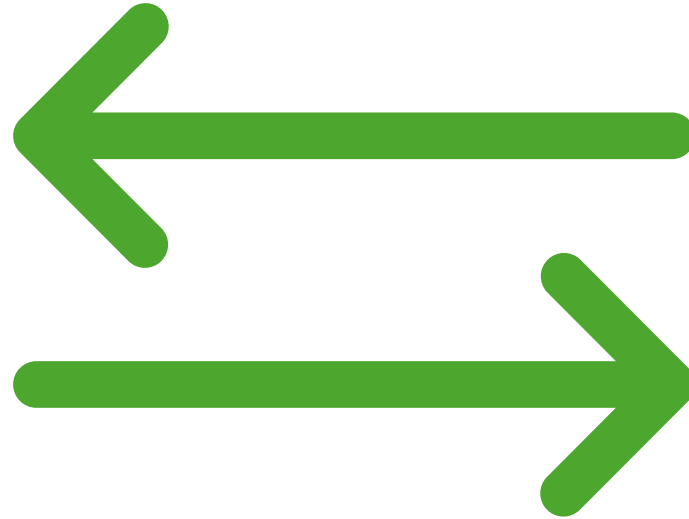
मनोरंजन



अपेक्षा



विकल्प के रूप में उपयोग न करें



दैनिक दिनचर्या पर
ध्यान दें

स्क्रिन समय सीमा निर्धारित करें



यतन पाल सिंह बल्हारा, एम्स, नई दिल्ली

ऑफ़लाइन गतिविधियों को प्राथमिकता देना

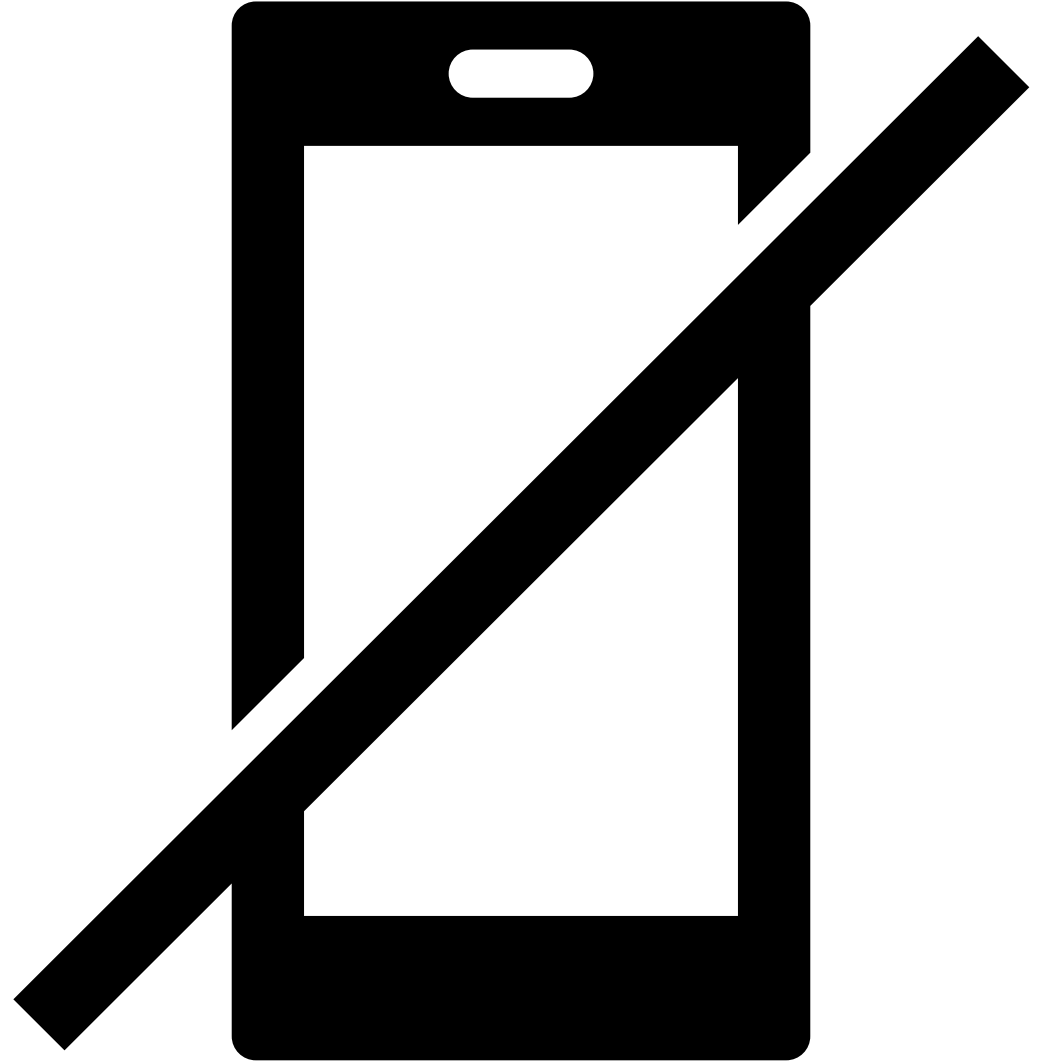


शारीरिक गतिविधि



व्यक्तिगत बातचीत

स्क्रीन-मुक्त
क्षेत्र बनाना





सचेतन उपयोग

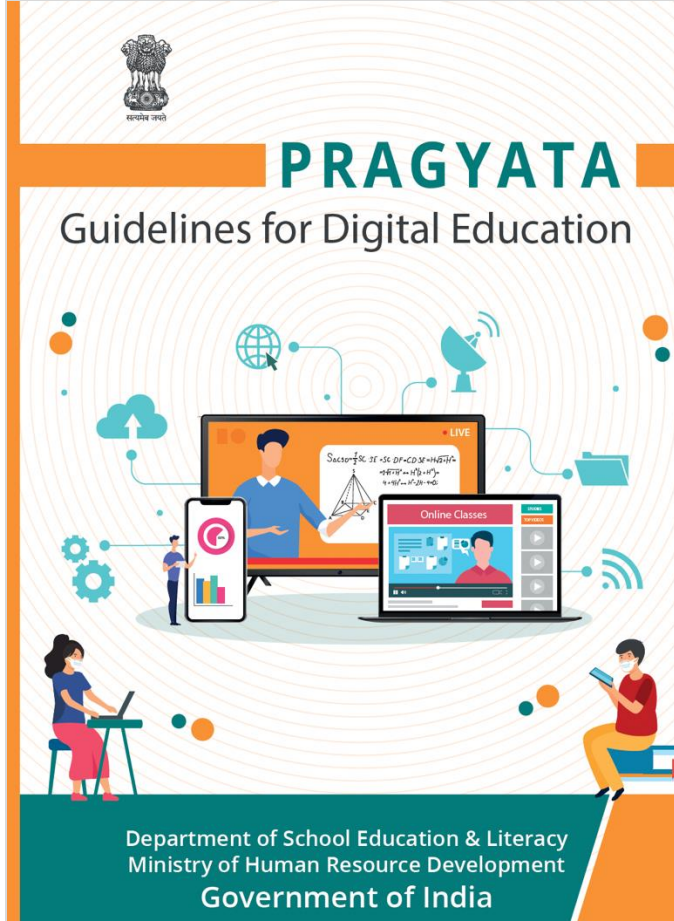
स्क्रिन मुक्त समय



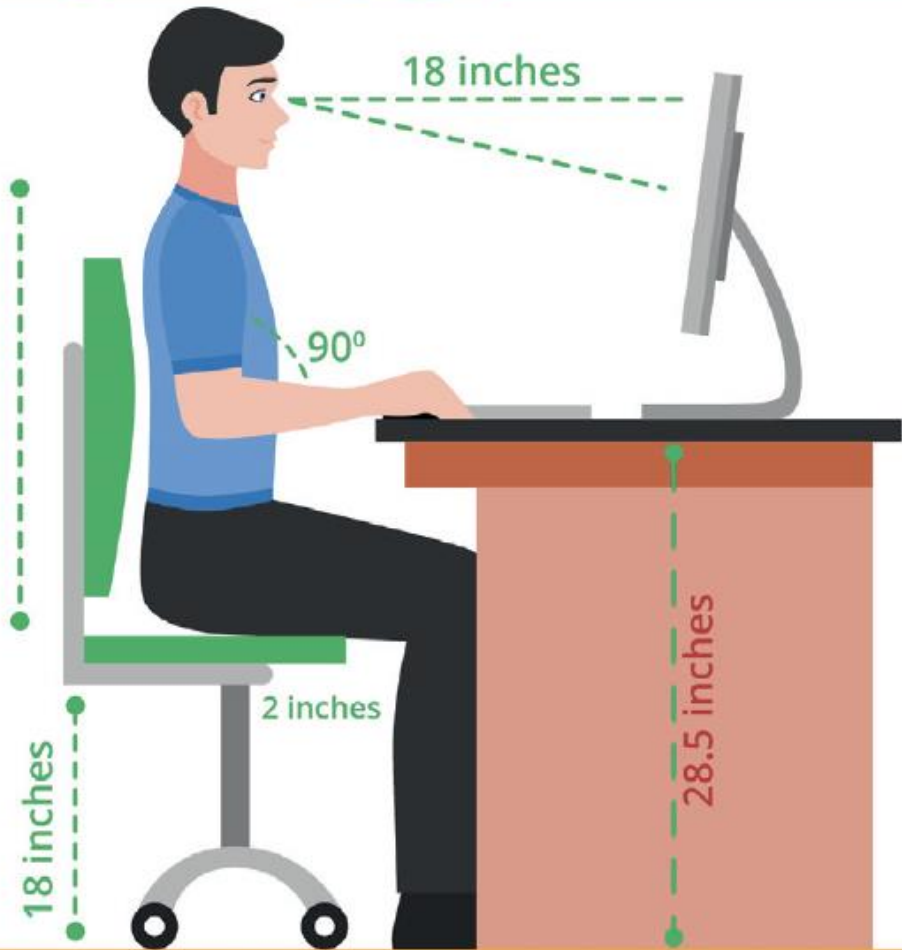
भोजन



सोने से पहले



प्रज्ञाता दिशानिर्देश



20
Minutes



SIT

08
Minutes



STAND

डॉ. यतन पाल सिंह बल्हारा

02
Minutes



MOVE

DO



Alternate between sitting and standing as much as possible.

डॉ. यतन पाल सिंह बल्हारा

DON'T



Sit or stand for long periods of time without interruption.

DO



Sit Up!

DON'T



Slouch!

DO



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

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा

DON'T



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

यतन पाल सिंह बलहारा, एम्स, नई दिल्ली



मनोचिकित्सक/ मनोवैज्ञानिक से परामर्श लें



संतुलित स्वस्थ जीवन जीना

उपकरणों और इंटरनेट का सुरक्षित और स्वस्थ उपयोग

धन्यवाद!

ypsbalhara@gmail.com

 @ yatan_balhara