

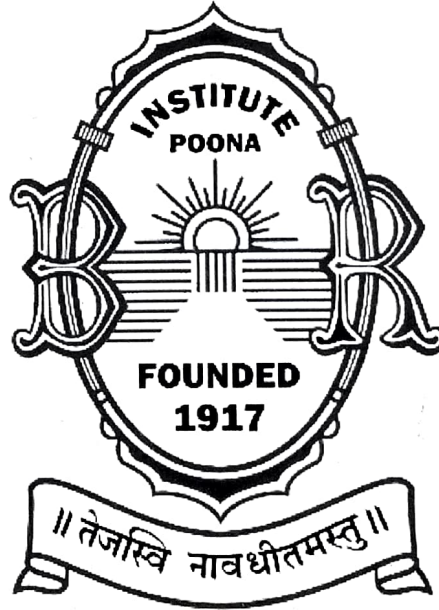
Annals of the Bhandarkar Oriental Research Institute 2023

EDITED BY

S. S. Bahulkar

Shilpa Sumant

Managing Editor: Shreenand L. Bapat



PUNE

Pubilshed By:
BHANDARKAR ORIENTAL RESEARCH INSTITUTE

Content

S. No.	Content	Author's	Page No.
46	STABILITY AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT	Soni Kumari Raj Kumar Nayak	400-405
47	PREVALENCE OF DEPRESSION, ANXIETY AND STRESS AMONG ADOLESCENTS IN RURAL AREAS OF SOUTH 24 PARGANAS, WEST BENGAL	Srabani Ghosh Dr. Rajesh Kumar Saha	406-417
48	FUND MANAGEMENT IN MUTUAL FUND COMPANIES-WITH SPECIAL REFERENCE TO SIPs	Ms. Sudipta Sinhmahapatra Dr. Shradha Verma	418-432
49	ELEMENTARY TEACHER EDUCATION IN JHARKHAND	Dr. Raj Kumar Nayak Ms.Suman Lata	433-439
50	ADVOCATING FOR EARTH'S DEFENSE: LAW STUDENT'S PURSUIT OF ECOLOGICAL AWARENESS IN THE MOOT COURT ARENA	Dr. Suman Shrivastava Dr. Vijay Kant Pandey Dr. Bimlendu Kumar Roy	440-449
51	मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया की भूमिका	प्रोफेसर सुनील कुमार सेन लालबहादुर	450-459
52	सामाजिक भूमिका संवर्द्धन एवं सामाजिक समावेशन बढ़ाने के उपाय	परविन्द कुमार वर्मा डा. दिनेश सिंह	460-465
53	टाटा स्टील के औद्योगिकरण में महिलाओं की भूमिका का अध्ययन	डॉ० संजना सिंह रीना कुमारी	466-470
54	"मन्नू भंडारी की कहानियों में मध्यवर्गीय मानसिकता का नया सन्दर्भ।"	सोनी कुमारी डॉ० कल्याणी कबीर	471-478
55	ANALYZING THE IMPACT OF INVESTOR DEMOGRAPHICS ON MUTUAL FUND INVESTMENT PREFERENCES AND PERCEPTION: A CASE STUDY OF RANCHI DISTRICT	Dr. Adarsh Kumar Ms. Neha Kumari Dr. Ashish Mohan	479-496
56	बिरसा उलगुलान की गाथा	Mrs. Anamika Sinha Dr. Manisha Singh	497-500



मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया की भूमिका

प्रोफेसर सुनील कुमार सेन

शिक्षा विभाग, गुरु घासीदास विश्वविद्यालय बिलासपुर(छ.ग) 495009

Email.Id - sunil.desoriya@gmail.c;om

लालबहादुर

शोधार्थी, गुरु घासीदास विश्वविद्यालय बिलासपुर(छ.ग) 495009

Email.Id- phprajapati390@gmail.com

सारांश-

सामाजिक अलगाव और अकेलेपन की भावनाओं में योगदान करके सामाजिक मीडिया मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण तरीकों में से एक है। इस तथ्य के बावजूद कि सोशल मीडिया व्यक्तियों को रीयल-टाइम में दूसरों के साथ जुड़ने की अनुमति देता है, इसे अक्सर आमने-सामने बातचीत के विकल्प के रूप में उपयोग किया जाता है। यह वियोग और अकेलेपन की भावनाओं को जन्म दे सकता है, विशेष रूप से उन व्यक्तियों के बीच जो महत्वपूर्ण समय ऑनलाइन बिताते हैं। अंत में, सोशल मीडिया सकारात्मक और नकारात्मक दोनों तरह से मानसिक स्वास्थ्य में एक जटिल भूमिका निभाता है। जबकि यह कनेक्शन और समर्थन के अवसर प्रदान करता है, यह अलगाव, तुलना और धमकाने की भावनाओं में भी योगदान दे सकता है। जैसे-जैसे सोशल मीडिया हमारे जीवन में लगातार महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है, मानसिक स्वास्थ्य पर इसके संभावित प्रभाव को पहचानना और नकारात्मक परिणामों को कम करने के लिए कदम उठाना महत्वपूर्ण है। मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया का प्रभाव हाल के वर्षों में बढ़ती चिंता का विषय रहा है। जबकि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ने व्यक्तियों को दूसरों के साथ जुड़ने और जुड़ने के लिए अभूतपूर्व अवसर प्रदान किए हैं, वे अवसाद, चिंता और खराब आत्म-सम्मान जैसे कई नकारात्मक परिणामों से भी जुड़े रहे हैं। इन नकारात्मक परिणामों के बावजूद, सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, सोशल मीडिया का उपयोग व्यक्तियों के लिए समान विचारधारा वाले व्यक्तियों से जुड़ने और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों के लिए समर्थन खोजने के लिए एक मंच के रूप में किया जा सकता है। सोशल मीडिया का उपयोग मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने और मानसिक बीमारी से जुड़े कलंक को कम करने के लिए भी किया जा सकता है। एक और तरीका जिससे सोशल मीडिया मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है, वह है अवास्तविक उम्मीदों और तुलनाओं को बढ़ावा देना। सोशल मीडिया का उपयोग अक्सर किसी के जीवन के सर्वोत्तम पहलुओं को प्रदर्शित करने के लिए एक मंच के रूप में किया जाता है, जिससे वास्तविकता का विकृत दृष्टिकोण सामने आता है। यह अपर्याप्तता और कम आत्म-सम्मान की भावनाओं को जन्म दे सकता है, विशेष रूप से युवा लोगों में जो इस प्रकार के संदेशों के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया को साइबरबुलिंग और उत्पीड़न में वृद्धि से जोड़ा गया है, जिसका मानसिक स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ सकता है। साइबरबुलिंग के पीड़ितों में अवसाद, चिंता, और पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (PTSD) के लक्षणों का अनुभव होने की संभावना अधिक होती है, जो बदमाशी के बंद होने के



बाद लंबे समय तक बनी रह सकती है।

मुख्य शब्द- मानसिक स्वास्थ्य विकार, प्रारंभिक जोखिम भविष्यवाणी, सामाजिक मीडिया

प्रस्तावना –

सोशल मीडिया कई व्यक्तियों के लिए दैनिक जीवन का एक अविभाज्य पहलू बन गया है, चाहे उनकी उम्र कुछ भी हो, और वे दूसरों के साथ जुड़ने और संवाद करने के लिए इंस्टाग्राम, ट्विटर, फेसबुक और यूट्यूब जैसे विभिन्न प्लेटफॉर्मों का उपयोग करते हैं। भारत में, औसत व्यक्ति प्रतिदिन लगभग 2.4 घंटे सोशल मीडिया पर बिताता है, जिसमें 18-24 आयु वर्ग के युवा वयस्कों की एक महत्वपूर्ण संख्या क्रमशः लगभग 97.2 मिलियन और 69 मिलियन उपयोगकर्ताओं के साथ फेसबुक और इंस्टाग्राम पर पर्याप्त समय बिताती है। यह सोशल मीडिया पर बढ़ती निर्भरता को इंगित करता है, लेकिन अत्यधिक उपयोग से हानिकारक सामग्री, व्यवहार में परिवर्तन, अपर्याप्तता की भावना और यहां तक कि साइबरबुलिंग भी हो सकती है, जो सभी गंभीर मानसिक स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं पैदा कर सकते हैं। मनुष्य स्वाभाविक रूप से सामाजिक प्राणी हैं और उन्हें पूरा जीवन जीने के लिए दूसरों के साथ संबंध की आवश्यकता होती है। इन संबंधों की गुणवत्ता हमारे मानसिक कल्याण और खुशी की भावना को बहुत प्रभावित कर सकती है। मजबूत सामाजिक बंधन तनाव, चिंता और अवसाद की भावनाओं को कम कर सकते हैं, आत्म-सम्मान बढ़ा सकते हैं, आराम प्रदान कर सकते हैं, अकेलेपन को रोक सकते हैं और दीर्घायु में भी योगदान दे सकते हैं। दूसरी ओर, सामाजिक संबंधों की कमी का मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। जबकि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म दूसरों के साथ जुड़ने का एक लोकप्रिय साधन बन गया है, यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि वे आमने-सामने की बातचीत को पूरी तरह से प्रतिस्थापित नहीं कर सकते हैं। वास्तव में, सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग वास्तव में अकेलेपन की भावना पैदा कर सकता है और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों को बढ़ा सकता है। यदि कोई सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग से नकारात्मक प्रभावों का अनुभव कर रहा है, तो स्वस्थ संतुलन के लिए ऑनलाइन आदतों का पुनर्मूल्यांकन करना और इन-पर्सन कनेक्शन को प्राथमिकता देना आवश्यक हो सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य- मानसिक स्वास्थ्य को भावनात्मक और संज्ञानात्मक रूप से अच्छी तरह से होने या मानसिक बीमारी का अनुभव नहीं होने की स्थिति के रूप में जाना जाता है। इसे सकारात्मक मनोविज्ञान या समग्र दृष्टिकोण के सिद्धांतों के अनुरूप जीवन से आनंद प्राप्त करने की एक व्यक्ति की क्षमता के रूप में भी समझा जा सकता है। इस तरह, मानसिक स्वास्थ्य एक व्यक्ति को अपने दैनिक कार्यों को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने और मनोवैज्ञानिक शक्ति का निर्माण करने में सक्षम बना सकता है। अनिवार्य रूप से, मानसिक स्वास्थ्य हमारी भावनात्मक स्थिति का प्रतिबिम्ब है और यह दर्शाता है कि हम जिन चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, उनके लिए हमने सफलतापूर्वक समायोजन कर लिया है।

मानसिक स्वास्थ्य को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा अच्छी तरह से और दैनिक तनावों को प्रबंधित करने, व्यक्तिगत क्षमताओं को महसूस करने और अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में उत्पादक होने की स्थिति के रूप में परिभाषित किया गया है। फिर भी, मानसिक स्वास्थ्य की कोई एक परिभाषा नहीं है जिस पर हर कोई सहमत हो, क्योंकि सांस्कृतिक भिन्नताएं, व्यक्तिगत राय और अलग-अलग पेशेवर मान्यताएं इसे परिभाषित करने के तरीके को प्रभावित कर सकती हैं। मानसिक स्वास्थ्य



समस्याओं में चिंता और अवसाद जैसे सामान्य विकारों के साथ-साथ द्विध्रुवी विकार और सिजोफ्रेनिया जैसी दुर्लभ स्थितियाँ शामिल हैं।

वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य का क्षेत्र अध्ययन, अनुसंधान और अभ्यास के क्षेत्र के रूप में उभरा है जिसका उद्देश्य मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाना और दुनिया भर के व्यक्तियों के लिए मानसिक कल्याण का एक समान स्तर प्राप्त करना है। यह क्षेत्र विभिन्न संस्कृतियों और समाजों के लोगों की मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं को संबोधित करने पर केंद्रित है, और इसका उद्देश्य सभी व्यक्तियों को उनकी सामाजिक आर्थिक स्थिति या भौगोलिक स्थिति की परवाह किए बिना प्रभावी और सुलभ मानसिक स्वास्थ्य देखभाल प्रदान करना है। अनुसंधान के एक अपेक्षाकृत नए क्षेत्र के रूप में, वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य ने महत्वपूर्ण ध्यान आकर्षित किया है और इसे दुनिया भर में व्यक्तियों और समुदायों के समग्र कल्याण में सुधार के लिए एक महत्वपूर्ण क्षेत्र के रूप में देखा जाता है। अनुसंधान, वकालत और नीति विकास के माध्यम से, वैश्विक मानसिक स्वास्थ्य का क्षेत्र मानसिक स्वास्थ्य आवश्यकताओं और उपलब्ध संसाधनों के बीच की खाई को पाटने और मानसिक स्वास्थ्य को एक मौलिक मानव अधिकार के रूप में बढ़ावा देने का प्रयास करता है।

सोशल मीडिया से तात्पर्य – सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म समकालीन ऑनलाइन दुनिया का एक महत्वपूर्ण पहलू बन गया है, जिसमें एक अरब से अधिक व्यक्ति वैश्विक स्तर पर इन वेबसाइटों का उपयोग कर रहे हैं। ये प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ताओं को सार्वजनिक प्रोफाइल बनाने और दूसरों के साथ बातचीत करने की अनुमति देते हैं, जिससे विचारों को साझा करना और परिचित और अपरिचित दोनों व्यक्तियों से जुड़ना संभव हो जाता है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के लोकप्रिय उदाहरणों में ट्विटर और फेसबुक शामिल हैं, लेकिन व्यक्तिगत जानकारी का आदान-प्रदान इस प्रक्रिया का एक अभिन्न अंग है। सोशल मीडिया साइट्स सूचना प्रौद्योगिकी पर भरोसा करती हैं और विभिन्न सॉफ्टवेयर प्रोग्रामों का उपयोग करती हैं। नतीजतन, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म अपने विविध उपयोग पैटर्न और तकनीकी निर्भरता के कारण विभिन्न सुरक्षा खतरों के प्रति संवेदनशील हैं।

सोशल मीडिया के सकारात्मक पहलू – सोशल मीडिया के कई सकारात्मक पहलू हैं, जिसमें व्यक्तियों को सशक्त बनाने और सामाजिक सक्रियता के लिए एक मंच प्रदान करने की क्षमता शामिल है। यह उपेक्षित समूहों को अपने अनुभवों को जोड़ने और साझा करने की अनुमति देता है, जिससे अधिक जागरूकता और समझ पैदा होती है। इसके मुख्य लाभों में से एक संचार को सुगम बनाना है, जिससे यह पहले से कहीं अधिक आसान और सुविधाजनक हो जाता है। इसकी कमियों को स्वीकार करते हुए, सोशल मीडिया की सकारात्मक क्षमता को पहचानना और अच्छे के लिए इसका उपयोग करने की दिशा में काम करना महत्वपूर्ण है। यह समाचारों और समसामयिक घटनाओं सहित ढेर सारी सूचनाओं तक पहुंच भी प्रदान करता है। सोशल मीडिया आधुनिक समाज का एक अभिन्न हिस्सा बन गया है, जो दुनिया भर के लोगों को जोड़ता है और व्यापार और मार्केटिंग रणनीतियों को प्रभावित करता है।

- सोशल मीडिया आपको सक्षम बनाता है।
- संवाद करें और दुनिया भर के परिवार और दोस्तों के साथ अद्यतित रहें।
- नए दोस्तों और समुदायों को खोजें; अन्य लोगों के साथ नेटवर्क जो समान हितों या महत्वाकांक्षाओं को साझा करते हैं।



- सार्थक कारणों में शामिल हों या बढ़ावा दें; महत्वपूर्ण मुद्दों पर जागरूकता बढ़ाना। कठिन समय के दौरान भावनात्मक समर्थन की तलाश करें या प्रदान करें।
- महत्वपूर्ण सामाजिक संबंध खोजें यदि आप एक दूरस्थ क्षेत्र में रहते हैं, उदाहरण के लिए, या सीमित स्वतंत्रता, सामाजिक चिंता है, या एक हाशिए वाले समूह का हिस्सा हैं।
- अपनी रचनात्मकता और आत्म-अभिव्यक्ति के लिए एक आउटलेट खोजें।
- मूल्यवान जानकारी और सीखने के स्रोतों की खोज (देखभाल के साथ)

सोशल मीडिया के नकारात्मक पहलू - सोशल मीडिया ने साइबरबुलिंग को एक महत्वपूर्ण मुद्दे के रूप में उभारा है। ऑनलाइन गुमनामी और स्क्रीन के पीछे छिपने की क्षमता ने लोगों के लिए परिणामों के डर के बिना दूसरों को परेशान करना और धमकाना आसान बना दिया है। इससे पीड़ितों पर गंभीर मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ सकता है, जिसमें अवसाद, चिंता और यहां तक कि आत्महत्या भी शामिल है। सोशल मीडिया का एक अन्य नकारात्मक पहलू व्यसन है, जो दैनिक जीवन में हस्तक्षेप कर सकता है और उत्पादकता में कमी, नींद के खराब पैटर्न और असंतोष की सामान्य भावना को जन्म दे सकता है। इसके अतिरिक्त, सोशल मीडिया को आमने-सामने संचार में कमी से जोड़ा गया है, जिससे सामाजिक कौशल की कमी और सार्थक संबंध बनाने में कठिनाई हो सकती है। इन नकारात्मक परिणामों को पहचानना और इनसे बचने के लिए जिम्मेदारी से सोशल मीडिया का उपयोग करना महत्वपूर्ण है। गलत सूचनाओं का प्रसार एक अन्य मुद्दा है जो सोशल मीडिया के साथ उत्पन्न हुआ है। गलत सूचना भ्रम और नुकसान का कारण बन सकती है, और इसके राजनीतिक और सामाजिक परिणाम भी हो सकते हैं, जिससे समाज में विभाजन और ध्रुवीकरण हो सकता है। अनुपयुक्त सामग्री का एक्सपोजर भी सोशल मीडिया का एक नकारात्मक पहलू है, क्योंकि इससे असंवेदनशीलता और हानिकारक व्यवहार का सामान्यीकरण हो सकता है। कुल मिलाकर, सोशल मीडिया के इन नकारात्मक पहलुओं से अवगत होना और व्यक्तियों और समाज पर इनके हानिकारक प्रभावों को रोकने के लिए कदम उठाना महत्वपूर्ण है।

लापता होने का डर (FOMO) और सोशल मीडिया की लत - FOMO (फियर ऑफ मिसिंग आउट) की घटना कुछ समय के लिए रही है, लेकिन फेसबुक और इंस्टाग्राम जैसी सोशल मीडिया साइटों ने यह धारणा बनाकर इसे और भी बदतर बना दिया है कि दूसरे आपसे बेहतर समय बिता रहे हैं। यह आपके आत्मसम्मान को नुकसान पहुंचा सकता है, चिंता पैदा कर सकता है और आपको सोशल मीडिया पर अधिक निर्भर बना सकता है। FOMO के कारण आप अपने फ़ोन का अत्यधिक उपयोग कर सकते हैं, अपडेट के लिए लगातार जाँच कर सकते हैं, और सूचनाओं का जवाब देने के लिए बाध्य महसूस कर सकते हैं। यह व्यवहार विचलित ड्राइविंग, पर्याप्त नींद न लेने और अपने वास्तविक जीवन के रिश्तों की उपेक्षा करने जैसी जोखिम भरी स्थितियों को जन्म दे सकता है।

अलग रखना - पेन्सिलवेनिया विश्वविद्यालय ने शोध किया जो बताता है कि फेसबुक, स्नैपचैट और इंस्टाग्राम का नियमित रूप से उपयोग करने से अकेलेपन की भावना कम हो सकती है। दूसरी ओर, आपके सोशल मीडिया के उपयोग को कम करने



से आपके मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, अकेलेपन और अलगाव की संवेदना कम हो सकती है और समग्र कल्याण में योगदान हो सकता है।

अवसाद और चिंता- मनुष्य को मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए आमने-सामने संपर्क की आवश्यकता होती है। कुछ भी तनाव को कम नहीं करता है और आपके मूड को किसी ऐसे व्यक्ति के साथ आंख-से-आंख संपर्क की तुलना में तेजी से या अधिक प्रभावी ढंग से बढ़ाता है जो आपकी परवाह करता है। जितना अधिक आप इन-पर्सन रिश्तों पर सोशल मीडिया इंटरैक्शन को प्राथमिकता देते हैं, उतना ही आप चिंता और अवसाद जैसे मूड विकारों को विकसित करने या बढ़ाने के लिए जोखिम में हैं।

साइबर बुलिंग - लगभग 10 प्रतिशत किशोर सोशल मीडिया पर धमकाए जाने की रिपोर्ट करते हैं और कई अन्य उपयोगकर्ता आक्रामक टिप्पणियों के अधीन होते हैं। ट्विटर जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म हानिकारक अफवाहें, झूठ और दुर्व्यवहार फैलाने के लिए हॉटस्पॉट हो सकते हैं जो स्थायी भावनात्मक निशान छोड़ सकते हैं।

आत्म-अवशोषण-

आज के युग में, स्मार्टफोन और टैबलेट के माध्यम से सोशल मीडिया तक आसानी से पहुंचा जा सकता है, जिसके परिणामस्वरूप आवेग नियंत्रण के मुद्दे और ध्यान भंग हो सकते हैं। सोशल मीडिया पर लगातार सेल्फी लेने और व्यक्तिगत विचार साझा करने से स्वयं के प्रति अस्वास्थ्यकर जुनून पैदा हो सकता है, जो वास्तविक जीवन के संबंधों में बाधा बन सकता है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म उपयोगकर्ताओं को लुभाने और राजस्व उत्पन्न करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, लेकिन वे जुए या मादक द्रव्यों की लत में अनुभवी लोगों के समान मनोवैज्ञानिक क्रेविंग को भी उत्तेजित कर सकते हैं। सकारात्मक प्रतिक्रिया, जैसे लाइक और शेयर, डोपामाइन जारी कर सकते हैं, अधिक पुरस्कारों की इच्छा को बढ़ावा दे सकते हैं और सोशल मीडिया के उपयोग को बढ़ा सकते हैं, भले ही यह किसी के जीवन के अन्य क्षेत्रों पर प्रतिकूल प्रभाव डालता हो। सूचनाएं और अलर्ट एकाग्रता, नींद को प्रभावित कर सकते हैं और किसी के फोन की लत में योगदान कर सकते हैं। आपके सोशल मीडिया उपयोग को क्या प्रेरित करता है?

सोशल मीडिया आपके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकता है, में शामिल हैं -

मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के नकारात्मक प्रभाव के अन्य संभावित संकेतकों में शारीरिक लक्षण शामिल हो सकते हैं, जैसे कि सिरदर्द, आंखों में तनाव और गर्दन में दर्द, साथ ही मूड, भूख और ऊर्जा के स्तर में बदलाव। भावनात्मक संकेतकों में चिंता, अवसाद, अकेलापन और कम आत्मसम्मान की भावनाएं शामिल हो सकती हैं। इन भावनाओं को सोशल मीडिया के उपयोग से ट्रिगर किया जा सकता है, जैसे कि दूसरों से ऑनलाइन तुलना करना, साइबरबुलिंग या उत्पीड़न का अनुभव करना, या सूचना और सूचनाओं के निरंतर बाढ़ से अभिभूत महसूस करना। यह नोट करना महत्वपूर्ण है कि सोशल मीडिया का उपयोग करने वाले सभी लोग इन संकेतकों का अनुभव नहीं करेंगे, और कुछ लोग सोशल मीडिया के उपयोग से कुछ खास



तरीकों से लाभान्वित हो सकते हैं। हालाँकि, यदि आप इनमें से किसी भी संकेत को नोटिस करते हैं या ऐसा महसूस करते हैं कि सोशल मीडिया आपके मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर रहा है, तो यह आपके सोशल मीडिया के उपयोग को कम करने या मानसिक स्वास्थ्य पेशेवर से सहायता लेने के तरीकों पर विचार करने लायक हो सकता है। संज्ञानात्मक संकेतकों में ध्यान, स्मृति और निर्णय लेने में कठिनाइयाँ शामिल हो सकती हैं। सोशल मीडिया ध्यान भंग कर सकता है और महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने या सार्थक गतिविधियों में संलग्न होने की हमारी क्षमता में हस्तक्षेप कर सकता है। इसके अलावा, सूचनाओं और उत्तेजनाओं का निरंतर प्रवाह हमारी संज्ञानात्मक क्षमता को अधिभारित कर सकता है और सूचित विकल्प बनाने में कठिन बना सकता है। व्यवहारिक संकेतकों में आपकी नींद की आदतों, सामाजिक जीवन और उत्पादकता में बदलाव शामिल हो सकते हैं। उदाहरण के लिए, सोशल मीडिया पर अत्यधिक समय बिताने से नींद की कमी हो सकती है, वास्तविक जीवन के रिश्तों की उपेक्षा हो सकती है और काम या स्कूल के प्रदर्शन में कमी आ सकती है। ऐसे कई संकेत हैं जो बताते हैं कि सोशल मीडिया का आपके मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। इन संकेतकों को विभिन्न श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है, जैसे भावनात्मक, व्यवहारिक और संज्ञानात्मक आदि।

सोशल मीडिया पर दूसरों के साथ खुद की प्रतिकूल तुलना करना-

- आपके पास कम आत्मसम्मान या नकारात्मक शरीर की छवि है। आपके पास अव्यवस्थित खाने के पैटर्न भी हो सकते हैं।
- साइबरबुलिंग का अनुभव-या आप चिंता करते हैं कि आपके पास उन चीजों पर कोई नियंत्रण नहीं है जो लोग आपके बारे में पोस्ट करते हैं।
- स्कूल या काम पर विचलित होना। आप अपने बारे में नियमित सामग्री पोस्ट करने, अपनी पोस्ट पर टिप्पणियाँ या पसंद प्राप्त करने, या दोस्तों की पोस्ट पर जल्दी और उत्साहपूर्वक प्रतिक्रिया देने के लिए दबाव महसूस करते हैं।
- आत्म-चिंतन के लिए समय नहीं है। हर खाली पल सोशल मीडिया से जुड़कर भर जाता है, जिससे आपको यह प्रतिबिंबित करने के लिए बहुत कम या कोई समय नहीं मिलता है कि आप कौन हैं, आप क्या सोचते हैं, या आप जिस तरह से कार्य करते हैं- वे चीजें जो आपको एक व्यक्ति के रूप में विकसित होने की अनुमति देती हैं।
- सोशल मीडिया पर पसंद, शेयर या सकारात्मक प्रतिक्रियाएं हासिल करने के लिए जोखिम भरे व्यवहार में संलग्न होना। आप खतरनाक शरारतें खेलते हैं, शर्मनाक सामग्री पोस्ट करते हैं, दूसरों को साइबर बुलिंग करते हैं, या ड्राइविंग करते समय या अन्य असुरक्षित स्थितियों में अपने फोन तक पहुंचते हैं।
- नींद की समस्याओं से पीड़ित। क्या आप सोशल मीडिया की आखिरी चीज रात में, पहली बार सुबह में, या यहां तक कि जब आप रात में जागते हैं तो भी जांच करते हैं? फोन और अन्य उपकरणों से प्रकाश आपकी नींद को बाधित कर सकता है, जो बदले में आपके मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डाल सकता है।



- चिंता या अवसाद के बिगड़ते लक्षण। नकारात्मक भावनाओं को कम करने और अपने मनोदशा को बढ़ावा देने में मदद करने के बजाय, आप सोशल मीडिया का उपयोग करने के बाद अधिक चिंतित, उदास या अकेला महसूस करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य चरण में सुधार के लिए सोशल मीडिया के उपयोग को संशोधित करना -

ऑनलाइन समय कम करें - पेंसिल्वेनिया विश्वविद्यालय के 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि सोशल मीडिया के उपयोग को दिन में 30 मिनट तक कम करने से चिंता, अवसाद, अकेलापन, नींद की समस्याओं और एफओएमओ के स्तर में महत्वपूर्ण कमी आई है। लेकिन आपको अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए अपने सोशल मीडिया उपयोग में कटौती करने की आवश्यकता नहीं है। उसी अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि अपने सोशल मीडिया उपयोग के बारे में अधिक जागरूक होने से आपके मूड और फोकस पर लाभकारी परिणाम हो सकते हैं। जबकि दिन में 30 मिनट हम में से कई लोगों के लिए एक यथार्थवादी लक्ष्य नहीं हो सकते हैं - एक पूर्ण "सोशल मीडिया डिटॉक्स" की बात तो छोड़ ही दें - हम अभी भी सोशल मीडिया पर खर्च किए जाने वाले समय की मात्रा को कम करने से लाभ उठा सकते हैं। हम में से अधिकांश के लिए, इसका मतलब है कि हम अपने स्मार्टफोन का कितना उपयोग करते हैं। निम्नलिखित युक्तियाँ मदद कर सकती हैं:

1. यह ट्रैक करने के लिए एक ऐप का उपयोग करें कि आप प्रत्येक दिन सोशल मीडिया पर कितना समय बिताते हैं। फिर एक लक्ष्य निर्धारित करें कि आप इसे कितना कम करना चाहते हैं।
2. दिन के कुछ समय पर अपने फोन को बंद करें, जैसे कि जब आप गाड़ी चला रहे हों, बैठक में, जिम में, रात का खाना खा रहे हों, ऑफ़लाइन दोस्तों के साथ समय बिता रहे हों, या अपने बच्चों के साथ खेल रहे हों। अपने फोन को अपने साथ बाथरूम में न ले जाएं।
3. अपने फोन या टैबलेट को बिस्तर पर न लाएं। उपकरणों को बंद करें और उन्हें चार्ज करने के लिए रात भर दूसरे कमरे में छोड़ दें।
4. सोशल मीडिया सूचनाओं को अक्षम करें। आपको नए संदेशों के प्रति सचेत करने वाले आपके फोन की लगातार गूँज, बीपिंग और डिंग का विरोध करना मुश्किल है। सूचनाओं को बंद करने से आपको अपने समय और ध्यान का नियंत्रण हासिल करने में मदद मिल सकती है।
5. सीमित जाँच. यदि आप अनिवार्य रूप से हर कुछ मिनट में अपने फोन की जाँच करते हैं, तो अपने चेक को हर 15 मिनट में एक बार तक सीमित करके खुद को बंद कर लें। फिर हर 30 मिनट में एक बार, फिर घंटे में एक बार। ऐसे ऐप्स हैं जो स्वचालित रूप से सीमित कर सकते हैं जब आप अपने फोन तक पहुंचने में सक्षम होते हैं।

सोशल मीडिया से बचने के उपाय -

अपना फ़ोकस बदलें -

हम में से कई लोग सोशल मीडिया का उपयोग पूरी तरह से आदत से बाहर या बिना सोचे समझे डाउनटाइम के क्षणों को मारने के लिए करते हैं। लेकिन लॉग इन करने के लिए अपनी प्रेरणा पर ध्यान केंद्रित करके, आप न केवल सोशल मीडिया पर खर्च



किए गए समय को कम कर सकते हैं, आप अपने अनुभव को भी बेहतर बना सकते हैं और कई नकारात्मक पहलुओं से बच सकते हैं। यदि आप विशिष्ट जानकारी खोजने के लिए सोशल मीडिया का उपयोग कर रहे हैं, तो बीमार दोस्त की जांच करें, या परिवार के साथ अपने बच्चों की नई तस्वीरें साझा करें, उदाहरण के लिए, आपका अनुभव बहुत अलग होने की संभावना है यदि आप लॉग ऑन कर रहे हैं क्योंकि आप ऊब गए हैं, आप देखना चाहते हैं कि आपको पिछली पोस्ट से कितने लाइक्स मिले हैं, या यह जांचने के लिए कि क्या आप किसी चीज़ से चूक रहे हैं। अगली बार जब आप सोशल मीडिया का उपयोग करने जाएं, तो एक पल के लिए रुकें और ऐसा करने के लिए अपनी प्रेरणा स्पष्ट करें। क्या आप वास्तविक जीवन के विकल्प के रूप में सोशल मीडिया का उपयोग कर रहे हैं? क्या आपके सोशल मीडिया उपयोग के लिए कोई स्वस्थ विकल्प है? यदि आप अकेले हैं, उदाहरण के लिए, इसके बजाय कॉफी के लिए एक दोस्त को आमंत्रित करें। उदास महसूस कर रहे हैं? टहलें या जिम जाएं। ऊबा हुआ? एक नया शौक अपनाएं। सोशल मीडिया त्वरित और सुविधाजनक हो सकता है, लेकिन लालसा को संतुष्ट करने के लिए अक्सर स्वस्थ, अधिक प्रभावी तरीके होते हैं। क्या आप सोशल मीडिया पर सक्रिय या निष्क्रिय उपयोगकर्ता हैं? निष्क्रिय रूप से पोस्ट के माध्यम से स्क्रॉल करना या गुमनाम रूप से सोशल मीडिया पर दूसरों की बातचीत का पालन करना कनेक्शन की कोई सार्थक भावना प्रदान नहीं करता है। यह अलगाव की भावनाओं को भी बढ़ा सकता है। एक सक्रिय भागीदार होने के नाते, हालांकि, आपको दूसरों के साथ अधिक जुड़ाव प्रदान करेगा। क्या सोशल मीडिया आपको अपने जीवन के बारे में अपर्याप्त या निराश महसूस करता है? आप अपने पास जो कुछ भी है, उस पर ध्यान केंद्रित करके एफओएमओ के लक्षणों का मुकाबला कर सकते हैं, बजाय इसके कि आपके पास क्या कमी है। अपने जीवन के सभी सकारात्मक पहलुओं की एक सूची बनाएं और इसे वापस पढ़ें जब आपको लगता है कि आप कुछ बेहतर खो रहे हैं। और याद रखें: किसी का जीवन कभी भी उतना परिपूर्ण नहीं होता है जितना कि सोशल मीडिया पर लगता है। हम सभी दिल के दर्द, आत्म-संदेह और निराशा से निपटते हैं, भले ही हम इसे ऑनलाइन साझा न करना चुनें।

ऑफ़लाइन दोस्तों के साथ अधिक समय बिताएं -

हम सभी को खुश और स्वस्थ रहने के लिए दूसरों की आमने-सामने की कंपनी की आवश्यकता होती है। अपने सबसे अच्छे रूप में, सोशल मीडिया वास्तविक जीवन कनेक्शन की सुविधा के लिए एक महान उपकरण है। लेकिन अगर आपने अपने जीवन में वास्तविक जीवन की दोस्ती को बदलने के लिए आभासी कनेक्शन की अनुमति दी है, तो सोशल मीडिया पर भरोसा किए बिना सार्थक कनेक्शन बनाने के बहुत सारे तरीके हैं। मित्रों और परिवार के साथ ऑफ़लाइन बातचीत करने के लिए प्रत्येक सप्ताह समय निर्धारित करें। इसे एक नियमित मिलन बनाने की कोशिश करें जहां आप हमेशा अपने फोन को बंद रखते हैं। यदि आपने आमने-सामने की दोस्ती की उपेक्षा की है, तो एक पुराने दोस्त (या ऑनलाइन दोस्त) तक पहुंचें और मिलने की व्यवस्था करें। यदि आप दोनों व्यस्त जीवन जीते हैं, तो एक साथ काम चलाने या व्यायाम करने की पेशकश करें। एक क्लब में शामिल हों। एक शौक, रचनात्मक प्रयास, या फिटनेस गतिविधि खोजें जिसका आप आनंद लेते हैं और समान विचारधारा वाले व्यक्तियों के समूह में शामिल होते हैं जो नियमित रूप से मिलते हैं। सामाजिक असहजता को रास्ते में न आने दें। यहां तक कि अगर आप शर्मीले हैं, तो असुरक्षा को दूर करने और दोस्ती बनाने के लिए सिद्ध तकनीकें हैं। यदि आपको नहीं लगता कि आपके पास समय बिताने के लिए कोई है, तो परिचितों तक पहुंचें। बहुत से अन्य लोग नए दोस्त बनाने के बारे में असहज



महसूस करते हैं जैसा कि आप करते हैं- इसलिए बर्फ तोड़ने वाले बनें। दोपहर के भोजन के लिए एक सहकर्मी को आमंत्रित करें या पड़ोसी या सहपाठी को कॉफी के लिए आपके साथ शामिल होने के लिए कहें। अजनबियों के साथ बातचीत करें। अपनी स्क्रीन से देखें और उन लोगों से जुड़ें जिनके साथ आप सार्वजनिक परिवहन पर, कॉफी शॉप पर या किराने की दुकान में रास्ते पार करते हैं। बस मुस्कुराना या नमस्ते कहना सुधार करेगा कि आप कैसा महसूस करते हैं- और आप कभी नहीं जानते कि यह कहां ले जा सकता है।

कृतज्ञता व्यक्त करें -

अपने जीवन में महत्वपूर्ण चीजों के बारे में कृतज्ञता महसूस करना और व्यक्त करना कभी-कभी सोशल मीडिया द्वारा उत्पन्न असंतोष, दुश्मनी और असंतोष के लिए एक स्वागत योग्य राहत हो सकती है।

चिंतन के लिए समय निकालें। कृतज्ञता पत्रिका रखने या कृतज्ञता ऐप का उपयोग करने का प्रयास करें। अपने जीवन में सभी महान यादों और सकारात्मक चीजों का ट्रैक रखें- साथ ही उन चीजों और लोगों को आप याद करेंगे यदि वे अचानक आपके जीवन से अनुपस्थित थे। यदि आप वेंटिंग या नकारात्मक पोस्ट के लिए अधिक प्रवण हैं, तो आप सोशल मीडिया पर भी अपना आभार व्यक्त कर सकते हैं-हालांकि आपको निजी प्रतिबिंब से अधिक लाभ हो सकता है जो दूसरों की जांच के अधीन नहीं है। माइंडफुलनेस का अभ्यास करें। एफओएमओ का अनुभव करना और दूसरों के साथ प्रतिकूल रूप से तुलना करना आपको जीवन की निराशाओं और निराशाओं पर निर्भर रखता है। वर्तमान में पूरी तरह से व्यस्त होने के बजाय, आप "क्या हुआ" और "यदि केवल" पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं जो आपको एक ऐसा जीवन जीने से रोकते हैं जो आप सोशल मीडिया पर देखते हैं। माइंडफुलनेस का अभ्यास करके, आप वर्तमान क्षण में अधिक जीना सीख सकते हैं, एफओएमओ के प्रभाव को कम कर सकते हैं, और अपने समग्र मानसिक कल्याण में सुधार कर सकते हैं।

निष्कर्ष - एक हालिया अध्ययन ने मानसिक स्वास्थ्य पर सोशल मीडिया के प्रभाव की जांच की है और लोगों की भलाई को आकार देने में इसकी भूमिका की पहचान की है। अध्ययन के निष्कर्ष बताते हैं कि सोशल मीडिया का मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य पर उल्लेखनीय प्रभाव पड़ता है और इससे लोगों के मानसिक कल्याण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है। शोध से पता चलता है कि सोशल मीडिया का उपयोग अवसाद, चिंता और तनाव सहित कई मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से जुड़ा है। अध्ययन सोशल मीडिया के उपयोग और पारस्परिक संबंधों की गुणवत्ता के बीच संबंधों पर भी प्रकाश डालता है, यह दर्शाता है कि अत्यधिक सोशल मीडिया का उपयोग किसी के सामाजिक जीवन को नुकसान पहुंचा सकता है और अकेलेपन और अलगाव की भावनाओं को जन्म दे सकता है। इसके अतिरिक्त, अध्ययन में कहा गया है कि सोशल मीडिया के उपयोग से आत्म-सम्मान और शरीर की छवि पर असर पड़ सकता है, कई लोगों को खुद की एक आदर्श छवि ऑनलाइन पेश करने का दबाव महसूस होता है। कुल मिलाकर, अध्ययन व्यक्तियों को अपने सोशल मीडिया के उपयोग के प्रति सावधान रहने और अपने मानसिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव का अनुभव होने पर समर्थन लेने की आवश्यकता पर जोर देता है।

सन्दर्भ सूची-



- <https://www.internetmatters.org/hi/hub/expert-opinion/social-media-impact-mental-health-young-people/>
- <https://www.hdfcergo.com/health-insurance/wellness-corner/how-social-media-affects-your-mental-health>
- कुस डी, ग्रिफिथ्स एमडी, डारिया जे, एट अल। ग्रिफिथ्स अत्यधिक ऑनलाइन सोशल नेटवर्किंग: क्या किशोर फेसबुक के आदी हो सकते हैं? एडुक हेल्थ 2011; 29:68–71. ऑनलाइन सोशल नेटवर्क साइट की लत: एक व्यापक समीक्षा। करी एडिक्ट रिप 2015; 2:175184.
- <https://www.drishtiiias.com/hindi/printpdf/are-social-media-platforms-the-arbiters-of-truth>
- ब्याई एफ, ज़िसला जी, किराली ओ, एट अल। ग्रिफिथ्स एमडी, एट अल। समस्याग्रस्त सोशल मीडिया उपयोग: एक बड़े पैमाने पर राष्ट्रीय स्तर पर प्रतिनिधि किशोर नमूने से परिणाम। पीएलओएस वन 2017; 12:e0169839. नर्स शिक्षक छात्रों द्वारा सोशल मीडिया का उपयोग: एक खोजपूर्ण सर्वेक्षण। ओपन नर्स जे 2017; 11:26–33. 5. कुस डी, ग्रिफिथ्स एमडी।
- ऑनलाइन सोशल नेटवर्किंग और लत - मनोवैज्ञानिक साहित्य की समीक्षा। आईएनटी जे एनव रेस पब्लिक हेल्थ 2011; 8:3528–3552. 6.
- एलन केए, रयान टी, ग्रे डीएल, एट अल। किशोरों में सोशल मीडिया का उपयोग और सामाजिक जुड़ाव: किशोरों में सकारात्मक और सोशल मीडिया का उपयोग और सामाजिक जुड़ाव: सकारात्मक और संभावित नुकसान। XXX 2014; 31:18–31.
- सोशल मीडिया व्यसन पैमाने - छात्र रूप: विश्वसनीयता और वैधता अध्ययन। टोजेट 2018; 17:169–182. 8. एंड्रियासेन सीएस, पल्लेसेन एस, ग्रिफिथ्स एमडी। "सोशल मीडिया के नशे की लत उपयोग, संकीर्णता और आत्मसम्मान के बीच संबंध: एक बड़े राष्ट्रीय सर्वेक्षण से निष्कर्ष"। नशेड़ी बेहव 2017; 64:287–293.