



डिजिटल युग में मानसिक स्वास्थ्य

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः सर्वशक्तिमान ईश्वर से प्रार्थना है—सभी सुखी हों और सभी रोगमुक्त रहें!

प्रा चीन काल का वह संस्कृत शांति मंत्र—“सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः”, जो उपनिषदों और पुराणों से जुड़ा हुआ है और सुख तथा स्वास्थ्य के आपस में गहरे संबंध को उजागर करता है, या फिर आधुनिक समय में विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गई स्वास्थ्य की परिभाषा, जिसमें स्वास्थ्य को केवल रोग की अनुपस्थिति के रूप में नहीं, बल्कि शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की पूर्ण स्थिति के रूप में बताया गया है—दोनों ही संदर्भों में स्वास्थ्य का महत्व अत्यंत स्पष्ट है।

यह महत्व और भी प्रासंगिक हो जाता है आज के आधुनिक, अराजक और तेजी से बदलते विश्व में, जहाँ हमारे पास किसी भी सूचना तक लगभग असीमित पहुँच है। कमजोर ध्यान अवधि, अत्यधिक जानकारी, कोई भी छंटाई या सीमाएं न होना, जोखिम लेना, रोमांच की तलाश और त्वरित संतोष की आवश्यकता ने वर्तमान पीढ़ी के युवाओं के लिए अपने चारों ओर हो रही घटनाओं के साथ तालमेल बनाए रखना लगभग असंभव बना दिया है। व्यक्तिगत और पेशेवर स्तर पर लगातार तुलना करना, और मूल्य आधारित निर्णय क्षमता का अभाव, उनके आंतरिक संसार में और अधिक अराजकता पैदा करता है।

लेकिन इससे आगे बढ़ने से पहले यह समझना जरूरी है कि सकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य का वास्तविक अर्थ क्या है।

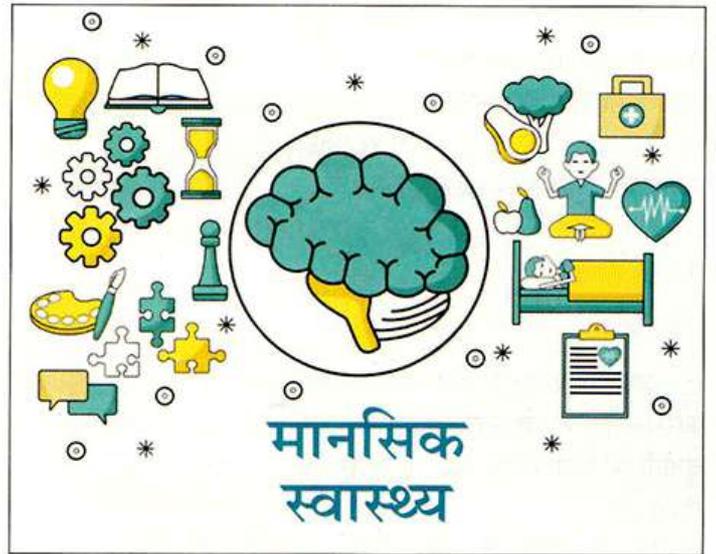
मानसिक स्वास्थ्य के 7 C's मानसिक और भावनात्मक कल्याण के लिए एक ढांचा प्रदान करते हैं, जिसमें व्यक्तिगत विकास, संबंध, सहयोग और तनाव प्रबंधन पर जोर दिया गया है।

- कौशल/क्षमता – अपनी क्षमताओं और कार्यों में सक्षम महसूस करना।
- आत्मविश्वास – स्वयं पर विश्वास रखना और सकारात्मक आत्म-छवि बनाए रखना।

- संबंध – सार्थक और गहरे रिश्ते बनाना।
- सहनशीलता/संकट प्रबंधन – तनाव को संभालने के लिए स्वस्थ तरीके विकसित करना।
- दया/सहानुभूति – स्वयं और दूसरों के प्रति दयालुता और सहानुभूति का अभ्यास करना।
- समुदाय – बड़े और सहयोगी समूह का हिस्सा होने का अनुभव।
- देखभाल/शांति – आत्म-देखभाल को प्राथमिकता देना और आंतरिक शांति पाना।

जैसा कि उल्लेख किया गया है, ये सिद्धांत मानसिक मजबूती विकसित करने, तनाव को प्रबंधित करने और सकारात्मक मानसिकता को बढ़ावा देने में मदद करते हैं, क्योंकि ये कौशल, आत्म-विश्वास, संबंध, नैतिकता और स्वयं तथा दूसरों के प्रति सहानुभूति पर ध्यान केंद्रित करते हैं।

सोशल मीडिया हमें कई तरह की विरोधाभासी भावनाएँ अनुभव करा सकता है—जैसे कि चिंता और अलगाव से लेकर जुड़ाव और



लेखक, एसोसिएट सायकोलॉजिस्ट (Associate Psychologist) हैं। ईमेल: varmaruchi@yahoo.co.in

उत्साह तक। हालांकि, अधिकांश शोध बताते हैं कि सोशल मीडिया का मानसिक स्वास्थ्य पर समग्र रूप से नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है, जो इस बात पर निर्भर करता है कि कौन इसका उपयोग कर रहा है और कैसे कर रहा है।

- **नकारात्मक प्रभाव:** बढ़ी हुई चिंता, अवसाद, साइबरबुलिंग, सामाजिक तुलना, अकेलापन, नींद की समस्या, ध्यान में कमी, निराशा सहन करने की कम क्षमता, भावनात्मक असंतुलन और अन्य व्यवहार संबंधी समस्याएँ।
- **सकारात्मक प्रभाव:** जागरूकता और शिक्षा, सामाजिक संबंधों में सुधार, सहयोगी समुदायों तक पहुँच और व्यापक जानकारी का अवसर।
- **संवेदनशील समूह:** पहले से कमजोर मानसिक स्थिति वाले लोग अत्यधिक डिवाइस उपयोग के कारण नशे और मानसिक बीमारियों के उच्च जोखिम में रहते हैं।
- **विकासात्मक चिंताएँ:** विशेष रूप से छोटे बच्चों में वास्तविक जीवन के अनुभवों की कमी के कारण भाषा, सामाजिक और भावनात्मक कौशल में संभावित देरी।

हालाँकि, ऑनलाइन अनुभव को सकारात्मक बनाने के उपाय मौजूद हैं, जिनमें उपयोग की सीमाएँ निर्धारित करना प्रमुख है। सोशल मीडिया का उपयोग करते समय सतर्क रहने के लिए यह जानना आवश्यक है कि कब यह अत्यधिक भारी या मानसिक रूप से परेशान करने वाला हो रहा है।

यहाँ सोशल मीडिया को हमारे लाभ के लिए उपयोगी बनाने के सात तरीके दिए गए हैं:

दूसरों से जुड़ें

बेकार स्कॉल करने के बजाय, ऑनलाइन समय का उपयोग उस परिवारजन को मैसेज करने में करें जिससे लंबे समय से बात नहीं हुई हो, किसी संघर्ष कर रहे व्यक्ति की पोस्ट पर सकारात्मक टिप्पणी छोड़ें, या पुराने दोस्तों के समूह के साथ संवाद शुरू करें। यह अनुभव अधिक संतोषजनक और लाभकारी हो सकता है। सोशल मीडिया का 'सामाजिक' पहलू मानसिक स्वास्थ्य के सबसे बड़े फायदों में से एक है। शोध से पता चलता है कि जो लोग दूसरों से अधिक जुड़ा हुआ महसूस करते हैं, उनमें चिंता और अवसाद का स्तर कम होता है और जीवन में उद्देश्य और अर्थ की भावना अधिक मजबूत होती है।

ऑनलाइन समूह में शामिल हों

प्राइवेट फेसबुक ग्रुप, ऑनलाइन कम्युनिटीज और सुरक्षित फोरम—जैसे किसी स्वास्थ्य समस्या पर केंद्रित समूह, किसी विशेष चुनौती के लिए सपोर्ट ग्रुप, या किसी सामान्य शौक से जुड़ा समूह—संबंध, समुदाय, समर्थन और संसाधनों के अवसर प्रदान कर सकते हैं। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि ऑनलाइन सभी प्रकार के समूह होते हैं, इसलिए ऐसे समूह चुनें जो स्वस्थ और सकारात्मक व्यवहार

को प्रोत्साहित करें और आपको बेहतर महसूस कराएँ, न कि बदतर।

कुछ सीमाएँ निर्धारित करें

यह जानना और पहचानना महत्वपूर्ण है कि कब ऑनलाइन समय पर्याप्त हो चुका है, और इसी अनुसार प्रतिक्रिया देना आवश्यक है। सीमाएँ निर्धारित करना यह सुनिश्चित करने में मदद करता है कि ऑनलाइन अनुभव नकारात्मक न बन जाए। यहाँ कुछ समय और उपयोग सीमाएँ निर्धारित करने की रणनीतियाँ दी गई हैं:

एप्स पर समय ट्रैक करें – कुछ एप्स में इन-बिल्ट टाइमर होते हैं जो समय ट्रैक करने और एप से बाहर निकलने की याद दिलाने में मदद करते हैं। उपयोग के प्रति सचेत रहने के लिए स्वयं टाइमर सेट किया जा सकता है।

पुश नोटिफिकेशन बंद करें – नोटिफिकेशन इस उद्देश्य से बनाए जाते हैं कि हम एप्स को बार-बार चेक करें, जिससे स्कॉलिंग की संभावना बढ़ जाती है। इन्हें बंद करने से एप्स से दूर रहने में मदद मिलती है।

सोशल मीडिया एप्स को होम स्क्रीन से हटा दें – इससे उन्हें इस्तेमाल करने की संभावना कम हो जाती है।

'नो फोन जोन' और 'नो फोन टाइम्स' निर्धारित करें – ऐसे समय और स्थान निर्धारित करें जहाँ फोन का उपयोग न करें, जैसे किसी निश्चित समय के बाद बेडरूम, डिनर टेबल पर, या रविवार की सुबह।

व्यक्तिगत रूप से लोगों से जुड़ें

यदि दोपहर के समय को कोचिंग क्लासेस में बिताया जाए या किसी दोस्त के साथ टहलने जाएँ, तो बेवजह अधिक समय तक स्कॉल करने की संभावना कम हो जाती है। इससे वास्तविक जीवन में मित्रता और संबंध बनाने का समय भी मिलता है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। ऐसे लोग जिनसे हम जुड़ सकते हैं, हमें अधिक जुड़ा हुआ और अकेलेपन से मुक्त महसूस कराने में मदद करते हैं, और यह तनाव को भी कम कर सकता है।

तथ्यों पर ध्यान दें

हालाँकि ऐसा महसूस हो सकता है, लेकिन सोशल मीडिया वास्तविक जीवन नहीं है। पोस्ट का उद्देश्य ध्यान आकर्षित करना होता है, न कि एप के बाहर की वास्तविक जिंदगी को दर्शाना। जब आप खुद को उदास या नकारात्मक महसूस करने लगें, तो इन तथ्यों को याद रखें:

- सोशल मीडिया एप्स में मजबूत एल्गोरिथ्म होते हैं जो नियंत्रित करते हैं कि कौन सा कंटेंट आपके फ्रीड में दिखाई देगा।
- इन्फ्लुएंसर्स को पोस्ट करने, कुछ पहनने या किसी खास अंदाज में दिखने के लिए भुगतान किया जाता है।
- ब्रांड्स अपने विज्ञापनों के लिए लक्षित दर्शकों को भुगतान करते हैं।

- फिल्टर और एप्स जो लोगों की दिखावट बदलते हैं, आम हैं और इन्हें अक्सर वास्तविक जीवन से अलग दिखने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।
- लोग केवल अपनी हाइलाइट्स पोस्ट करते हैं और तभी शेयर करते हैं जब वे सबसे अच्छा महसूस कर रहे होते हैं।

फ्रीड को साफ़ करें

- सोशल मीडिया फ्रीड स्क्रॉल करने से आप कैसा महसूस करते हैं, इसका ध्यान रखें। नोट करें कि कौन लोग या कौन सी पोस्ट आपको परेशान या नकारात्मक महसूस कराती हैं। यदि ऐसा हो रहा है, तो उन्हें अनफॉलो करें और अपनी फ्रीड को उन अकाउंट्स से भरें जो आपको अच्छा महसूस कराएँ। विभिन्न प्रकार के अकाउंट्स को फॉलो करने पर विचार करें, जैसे:
 - प्रकृति की तस्वीरें पोस्ट करने वाले फोटोग्राफर।
 - प्रेरणादायक उद्धरण साझा करने वाले विशेषज्ञ।
 - ऐसे लोग जो अपनी जिंदगी के उतार-चढ़ाव दोनों साझा करते हैं।
 - विभिन्न शरीर के प्रकार और आकार को दर्शाने वाले लोग।
 - मजेदार रील्स जो हँसाने वाली हों, जैसे जानवरों के वीडियो या मीम्स।
 - रोमांचक और अद्भुत दृश्य साझा करने वाले अकाउंट्स, जैसे झरने और पर्वत।
 - शैक्षिक सामग्री जो आपको अधिक जानकारीपूर्ण और जागरूक महसूस कराएँ।

जानें कब आप संघर्ष कर रहे हैं

यदि आपने उपरोक्त सभी उपाय आजमाए और फिर भी ऑनलाइन रहते हुए उदास महसूस करते हैं या इस आदत को छोड़ना कठिन लग रहा है, तो यह बिल्कुल ठीक है। सोशल मीडिया इस तरह डिजाइन किया गया है कि व्यक्ति लंबे समय तक ऐप पर बना रहे। कभी-कभी मानसिक स्वास्थ्य की समस्या इस अनुभव को और प्रभावित कर सकती है—और सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि मदद माँगना या किसी मित्र को मदद दिलाना यदि वे संघर्ष कर रहे हैं। अवसाद, चिंता, अस्वस्थ भोजन संबंधी आदतें, नींद में समस्या और आत्मघाती विचार को कभी अनदेखा नहीं करना चाहिए। जितना जल्दी हो सके मानसिक स्वास्थ्य प्रदाता से संपर्क करें। एक चिंतित अभिभावक या मित्र के रूप में, ये कुछ रणनीतियाँ मददगार हो सकती हैं:

बच्चों और युवाओं को जिम्मेदार ऑनलाइन उपयोगकर्ता बनने के लिए सशक्त बनाएं : बच्चों और युवाओं को डिजिटल तकनीक का सही उपयोग करने के लिए सशक्त और समर्थित किया जाना चाहिए, ताकि वे सोशल मीडिया के लाभ उठा सकें। बच्चों के सोशल मीडिया उपयोग के बारे में बातचीत करके, माता-पिता और देखभालकर्ता ऐसे दृष्टिकोण अपना सकते हैं जो उनके बच्चे की उम्र, रुचियों और जरूरतों के अनुसार सबसे उपयुक्त हों। यह संतुलित

होना चाहिए—ऑनलाइन जोखिमों से सुरक्षा को अधिकतम करते हुए, अवसरों और लाभों को प्रतिबंधित न करना और बच्चे की खोज, सीखने और स्वतंत्र रूप से आत्म-अभिव्यक्ति करने की क्षमता को कम न करना।

उचित डिजिटल उपयोग और जोखिमों के बारे में स्वयं/परिवार को शिक्षित करें : डिजिटल ज्ञान और आत्मविश्वास विकसित करके, माता-पिता और देखभालकर्ता तकनीक के साथ सक्रिय रूप से जुड़ सकते हैं और रचनात्मक तथा संतुलित डिजिटल आदतों का उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं।

उद्योग को उचित, नियंत्रित और सुलभ सामग्री विकसित करने के लिए प्रोत्साहित करना: सरकारों को ऑनलाइन प्रसारकों, डिजिटल डेवलपर्स और उद्यमियों को यह प्रोत्साहित करना चाहिए कि वे ऐसी तकनीक विकसित करें जो बच्चों के विकास के अनुरूप हो, यानी 'आयु-उपयुक्त' सामग्री प्रदान करे, और यह सुनिश्चित करें कि अनुचित सामग्री सुलभ न हो।

जो कोई मानसिक बीमारी के लक्षण दिखाए, उसे शीघ्र मदद दिलाना: बच्चों और युवाओं में मानसिक बीमारी के लक्षण और संकेत दिखाई देने पर जल्दी हस्तक्षेप करना अत्यंत आवश्यक है। बाल और किशोर मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ उन व्यक्तियों का इलाज करने में सक्षम हैं जिनमें सबसे गंभीर विकार और सबसे तीव्र जरूरतें होती हैं।

डिजिटल युग में बच्चों और युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य जोखिमों (जैसे चिंता, अवसाद, साइबरबुलिंग, सोशल मीडिया/स्क्रीन टाइम की लत) और लाभों (जैसे मजबूत नेटवर्क, सहायता तक पहुँच) दोनों से प्रभावित होता है। इसलिए संतुलित दृष्टिकोण की आवश्यकता है, जो डिजिटल साक्षरता, माता-पिता का मार्गदर्शन, और स्कूल/सामुदायिक समर्थन पर केंद्रित हो।

रणनीतियाँ और सिफारिशें

- **अभिभावक/वयस्क की भूमिका:** डिवाइस उपयोग की सीमा निर्धारित करें (जैसे भोजन के समय फोन न रखें), उदाहरण पेश करें, खुला संवाद प्रोत्साहित करें, डिजिटल साक्षरता सिखाएँ, और स्वस्थ तकनीक उपयोग की आदतें अपनाएँ।
- **स्कूल/सामुदायिक भूमिका:** मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों की संख्या बढ़ाएँ, शिक्षकों के लिए प्रशिक्षण प्रदान करें, साइबरबुलिंग विरोधी नीतियाँ विकसित करें, और डिजिटल वेलनेस प्रोग्राम लागू करें।
- **युवा सशक्तीकरण:** आत्म-जागरूकता को प्रोत्साहित करें, भावनाओं को नियंत्रित करना सिखाएँ, और जिम्मेदार ऑनलाइन व्यवहार को बढ़ावा दें।
- **उपकरण और संसाधन:** माइंडफुलनेस ऐप्स का उपयोग करें, स्कूल-आधारित हस्तक्षेप अपनाएँ, और ऑनलाइन सुरक्षा और मानसिक दृढ़ता पर केंद्रित संसाधनों का लाभ उठाएँ। □