

## बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर डिजिटल प्रौद्योगिकी के प्रभाव

डॉ० केशरी नन्दन मिश्रा

एसोसिएट प्रोफेसर (इतिहास)

पंडित दीन दयाल उपाध्याय राजकीय पी.जी. कालेज, सैदाबाद इलाहाबाद

### प्रस्तावना

अकादमिक अध्ययनों के अनुसार, स्मार्टफोन, टैबलेट और अन्य मोबाइल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक प्रतीत होता है। यहां तक कि दिन में एक घंटा भी स्क्रीन पर घूमने से बच्चे चिंतित या उदास हो सकते हैं। इसके परिणामस्वरूप व्यक्ति अपनी जिज्ञासा, गतिविधियों को पूरा करने की क्षमता, भावनात्मक स्थिरता और आत्म-नियंत्रण खो सकते हैं। स्वास्थ्य का अर्थ 'केवल रोग की अनुपस्थिति' या 'शारीरिक स्वास्थ्य' नहीं है। इसे पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के रूप में परिभाषित करना अधिक उपयुक्त होगा। स्वास्थ्य शारीरिक, मानसिक और सामाजिक की एक पूर्ण अवस्था है। स्वास्थ्य देखभाल के लिए मानसिक स्वास्थ्य बहुत महत्वपूर्ण है। मानसिक स्वास्थ्य का तात्पर्य भावनात्मक, मानसिक और सामाजिक कल्याण से है। यह किसी व्यक्ति की सोचने, समझने, महसूस करने और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करता है। मानसिक विकारों में डिप्रेशन दुनिया भर में सबसे बड़ी समस्या है। यह बेरोजगारी, गरीबी और नशीली दवाओं की लत आदि जैसी कई सामाजिक समस्याओं को जन्म देता है।

विभिन्न प्रकार के मानसिक रोगों में अल्जाइमर रोग, मनोभ्रंश, चिंता, आत्मकेंद्रित, डिस्लेक्सिया, अवसाद, व्यसन, खराब स्मृति, भूलने की बीमारी और भ्रम शामिल हैं। इसके लक्षणों में भावनाओं, विचारों और व्यवहार को प्रभावित करने की क्षमता होती है। उदास महसूस करना, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में कमी, दोस्तों और अन्य गतिविधियों से अलग होना, थकान और नींद की समस्या आदि इसके लक्षणों में आते हैं। हम दावा करते थे कि टेलीविजन ने हमारे बच्चों की देखभाल की, लेकिन आजकल अधिक इलेक्ट्रॉनिक विकल्प आपके बच्चे का ध्यान आकर्षित करने के लिए प्रतिस्पर्धा कर रहे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म से लेकर वीडियो गेम तक, आज के युवाओं के विकास पर प्रौद्योगिकी का असीमित प्रभाव है। हालांकि, हमें इस बात पर विचार करना चाहिए कि क्या इतनी कम उम्र में प्रौद्योगिकी तक पहुंच वास्तव में अच्छी है। यदि नहीं है तो आपके बच्चों पर प्रौद्योगिकी के हानिकारक प्रभाव क्या हैं? हम इस पोस्ट में उन्हें देखेंगे और एक अच्छा संतुलन हासिल करने में आपकी मदद करने के लिए सुझाव देंगे जिससे आपके बच्चे को फायदा होगा।

### डिजिटल तकनीक बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करती है

कई अध्ययनों ने सोशल मीडिया के उपयोग को नकारात्मक मानसिक स्वास्थ्य परिणामों जैसे सामाजिक अलगाव, अकेलापन और सहानुभूति की कमी से जोड़ा है। अन्य अध्ययनों में नुकसान का कोई सबूत नहीं मिला है, और इसका

मतलब यह भी है कि कुछ लोगों के लिए, सोशल मीडिया का उपयोग फायदेमंद हो सकता है। बच्चों और किशोरों पर प्रौद्योगिकी का प्रभाव उनके सामाजिक कौशल, विकास पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है और कई अन्य मुद्दों से संबंधित हो सकता है। इंटरनेट की लत अधिक आम हो रही है, अध्ययन के अनुसार, विशेष रूप से किशोरों जैसे युवा आबादी में। यह निराशा, कम आत्मसम्मान और अकेलेपन से संबंधित है, ये सभी ऐसे लक्षण हैं जो निदान योग्य मानसिक बीमारियों का कारण बन सकते हैं या पहले से मौजूद समस्याओं को खराब कर सकते हैं। इंस्टाग्राम, ट्विटर, स्नेपचैट और फेसबुक जैसी सोशल मीडिया साइटों का निष्क्रिय उपयोग अवसाद के बढ़ते जोखिम से संबंधित है। कई अध्ययनों में बच्चों और किशोरों में स्क्रीन टाइम और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य परिणामों के बीच एक लिंक पाया गया है, स्क्रीन टाइम की अधिक मात्रा कम शारीरिक गतिविधि से जुड़ी हुई है, अवसाद का एक उच्च जोखिम और कल्याण की बदतर भावना है। केवल वयस्क ही नहीं हैं जो प्रौद्योगिकी के बुरे प्रभावों से पीड़ित हैं; बच्चे और किशोर भी प्रभावित होते हैं क्योंकि वे टेलीविजन देखने, वीडियो गेम खेलने और तकनीकी खिलौनों के साथ खेलने में इतना समय व्यतीत करते हैं। जो बच्चे स्क्रीन के सामने बहुत अधिक समय बिताते हैं, उन्हें नींद की समस्या के साथ-साथ व्यवहार संबंधी समस्याओं का भी अनुभव हो सकता है। प्रौद्योगिकी के अति प्रयोग को युवाओं में खराब शैक्षणिक प्रदर्शन और रचनात्मकता से जोड़ा गया है।

### बच्चों पर प्रौद्योगिकी के नकारात्मक प्रभाव

बच्चे कम उम्र में या तो स्कूल की तैयारी करने के लिए या समय बिताने के तरीके के रूप में अधिक तकनीक-प्रेमी होते जा रहे हैं। एक बच्चे को फोन या टैबलेट देकर खुश करना आसान है ताकि वे अपना होमवर्क पूरा कर सकें, लेकिन पालन-पोषण एक चुनौतीपूर्ण उपक्रम है। चिंता मत करो; यह समय-समय पर सभी माता-पिता को होता है। दूसरी ओर, प्रौद्योगिकी के बारे में यह निरंतर चिंता विभिन्न शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक और सुरक्षा कठिनाइयों को जन्म देती है।

बच्चों पर कम ध्यान देने की अवधि, स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं और नींद की खराब गुणवत्ता तकनीक के कुछ नकारात्मक परिणाम हैं। आइए इसे और करीब से देखें।

### 1. लघु ध्यान अवधि

हमारे दिमाग उत्तेजनाओं का जवाब देने के लिए तार-तार हो जाते हैं, और हम लगातार समाचार और वीडियो के साथ प्रौद्योगिकी की बदौलत बमबारी कर रहे हैं। संभावनाओं की प्रचुरता के कारण इंटरनेट खरीदार रुचि खो रहे हैं; खरीदने या देखने के लिए हमेशा कुछ नया होता है। ऐसे दर्शकों की जरूरतों को पूरा करने के लिए इंटरनेट सामग्री का आकार छोटा हो गया है।

यह निरंतर, तेज-तरार मीडिया स्विचिंग उन छोटे बच्चों के लिए खतरनाक हो सकता है जो नियमित रूप से इसके संपर्क में आते हैं। सोशल मीडिया, टेलीविजन और इंटरनेट के परिणामस्वरूप, हमारे बच्चों का दिमाग अलग और कभी-कभी असंबंधित अनुभवों के बीच जल्दी से स्विच करना सीख रहा है। उनका अभी भी विकसित हो रहा मस्तिष्क मल्टीटास्किंग के लिए इतना अभ्यस्त हो जाएगा कि किसी एक कार्य या विचार पर ध्यान केंद्रित करना चुनौतीपूर्ण होगा।

बच्चों के व्यवहार पर नियमित टेलीविजन देखने और वीडियो गेमिंग के प्रभाव पर एक अध्ययन बाल रोग में प्रकाशित हुआ था। अध्ययन में एक वर्ष से अधिक और छह से बारह वर्ष की आयु के 1,300 से अधिक युवाओं ने भाग लिया। शामिल छात्रों के शिक्षकों ने संकेत दिया कि चार घंटे से अधिक के औसत स्क्रीन उपयोग के बावजूद, उनमें से अधिकांश को ध्यान की समस्या थी। एक अन्य अध्ययन ने इसी तरह के निष्कर्षों का समर्थन किया और सुझाव दिया कि प्रभाव लंबे समय तक बना रह सकता है।

## 2. स्वास्थ्य समस्याएं

बच्चों द्वारा प्रौद्योगिकी के अत्यधिक उपयोग के सबसे गंभीर परिणामों में से एक परिणामी स्वास्थ्य संबंधी चिंताएं हैं। क्योंकि वे फोन पर अधिक गतिहीन समय बिताते हैं, वीडियो गेम खेलते हैं, या टीवी देखते हैं, वे कम शारीरिक गतिविधि में भाग लेते हैं। यह बिना सोचे-समझे कुतरने को बढ़ावा देता है, जिससे वजन काफी बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं के अनुसार, युवाओं में मोटापे को कंप्यूटर और टेलीविजन के अत्यधिक उपयोग के कारण व्यायाम की कमी से जोड़ा गया है।

## 3. नींद की गुणवत्ता में कमी

स्मार्टफोन और टैबलेट जैसे पोर्टेबल गैजेट्स के लिए धन्यवाद, बच्चे अब दिन के किसी भी समय मीडिया सामग्री तक पहुंच सकते हैं। इसका मतलब है कि लोग सोने के बजाय टेक्स्ट मैसेज और टेक्स्ट मैसेज का जवाब देने में पूरी रात बिता सकते हैं। वयस्कों की तरह बच्चों को भी इष्टतम शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उचित नींद की आवश्यकता होती है।

संयुक्त राज्य अमेरिका में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ चाइल्ड हेल्थ एंड ह्यूमन डेवलपमेंट द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार, सोने से पहले मीडिया के सेवन से बच्चों की नींद पर असर पड़ता है। जामा बाल रोग में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, जो बच्चे सोने से पहले मीडिया का उपयोग करते हैं, उनकी नींद की गुणवत्ता खराब होने की संभावना अधिक होती है। कुछ नकारात्मक प्रभावों में बच्चों में कम ध्यान, दिन में नींद में वृद्धि, और कई नींद विकारों की शुरुआत शामिल है।

#### 4. व्यवहार और भावनात्मक मुद्दे

टेक्नोलॉजी, खासकर सोशल मीडिया ने बच्चों की चिंता बढ़ा दी है। जो बच्चे आसानी से नकारात्मक प्रभावों से प्रभावित होते हैं, वे अपने दोस्तों या नायकों के कार्यों की नकल करने की इच्छा से दूर हो सकते हैं। यह चिंता या अपर्याप्तता और हीनता की भावनाओं को प्रेरित कर सकता है यदि वे खुद को ऑनलाइन नहीं खोज पाते हैं या वे जो देखते हैं वह करते हैं। (फियर ऑफ मिसिंग आउट), चिंता और अपर्याप्तता का एक घातक संयोजन उत्पन्न होता है।

जो लगातार ऑनलाइन रहते हैं उन्हें आसानी से निशाना बनाया जा सकता है, और इंटरनेट बच्चों को भावनात्मक रूप से दुर्व्यवहार करने की अनुमति देता है। हर तीन में से एक किशोर साइबरबुलिंग का शिकार रहा है, एक चौंका देने वाला आँकड़ा जो समस्या की भयावहता को उजागर करता है। इसके अलावा, जर्नल सेज में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, जो बच्चे सोशल मीडिया उपकरणों का उपयोग करते हैं, उनमें मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं विकसित होने की संभावना अधिक होती है। इसके अलावा, इंटरनेशनल जर्नल ऑफ चाइल्ड हेल्थ एंड ह्यूमन डेवलपमेंट में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, इंटरनेट पर 3 घंटे से अधिक समय बिताने वाले 1,500 युवाओं में से 30 प्रतिशत को अवसाद का पता चला था।

#### 5. कमजोर सामाजिक कौशल

संचार के लिए प्रौद्योगिकी का उपयोग महत्वपूर्ण सामाजिक कौशल के विकास को बाधित कर सकता है। सामाजिक संबंधों में बिताया गया समय प्रौद्योगिकी के अत्यधिक उपयोग के परिणामस्वरूप नष्ट हो जाता है, और सामाजिक कौशल दैनिक शारीरिक बातचीत के माध्यम से प्राप्त किए जाते हैं। बारी-बारी से बातचीत करें, चेहरे के भावों को पढ़ें और उनका उपयोग करें, आंखों का उचित संपर्क बनाए रखें, और आप किसके साथ बोल रहे हैं, इस पर निर्भर करते हुए अपनी आवाज के स्वर को समायोजित करें, ये सभी सामाजिक कौशल हैं। इन सभी कौशलों को ठीक से विकसित करने के लिए आमने-सामने बातचीत की आवश्यकता होती है।

इसके साथ ही, जिन बच्चों के पास प्रौद्योगिकी तक बहुत अधिक पहुंच है, उनमें धमकाने और अशिष्टता जैसे अवांछनीय सामाजिक व्यवहारों को सामान्य करने की अधिक संभावना है, जो इंटरनेट पर आम हैं। बीएमसी पब्लिक हेल्थ जर्नल में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, स्क्रीन के उपयोग और बच्चों में खराब सामाजिक कौशल के बीच एक कड़ी है, खासकर सामाजिक बातचीत में।

#### निष्कर्ष

हालाँकि अपने बच्चों को सभी प्रकार की तकनीक से दूर रखना असंभव हो सकता है, लेकिन उन पर नज़र रखना और सोशल मीडिया पर या स्क्रीन पर घूरने में उनके द्वारा खर्च किए जाने वाले समय को सीमित करना महत्वपूर्ण है।

अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स के अनुसार, बच्चों के पास हर दिन एक से दो घंटे का मनोरंजन स्क्रीन समय नहीं होना चाहिए, और दो साल से कम उम्र के बच्चों को किसी भी स्क्रीन मीडिया का उपयोग बिल्कुल नहीं करना चाहिए। इसके अलावा, दोस्तों और प्रियजनों के साथ जुड़ने के लिए स्क्रीन का उपयोग करते समय कुछ बच्चों और किशोरों के लिए फायदेमंद हो सकता है, यह महत्वपूर्ण है कि माता-पिता यह सुनिश्चित करने के लिए अपने बच्चों के उपयोग की निगरानी करें कि यह सकारात्मक है। आपके बच्चे में डिजिटल और सोशल मीडिया की अच्छी आदतें विकसित होंगी, जिससे उन्हें लंबे समय में फायदा होगा। माता-पिता और देखभाल करने वालों को अपने बच्चों और युवाओं के साथ प्रौद्योगिकी का उपयोग करने के साथ-साथ सुरक्षित और स्वस्थ मीडिया के उपयोग के बारे में बात करने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है। यह आपके बच्चे को उत्कृष्ट डिजिटल और सोशल मीडिया आदतों को विकसित करने में सहायता कर सकता है जो लंबे समय में उनकी अच्छी सेवा करेंगे।

अगर आपको लगता है कि आपका बच्चा मानसिक स्वास्थ्य संकट से जूझ रहा है, तो तुरंत मदद लें। यदि आपको मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं हो रही हैं, तो बाल उपचार में विशेषज्ञता वाले डॉक्टर या नैदानिक मनोवैज्ञानिक को देखने में कोई शर्म की बात नहीं है। यदि आप सुनिश्चित नहीं हैं कि सहायता के लिए कहाँ जाना है, तो अपने बच्चे के स्कूल परामर्शदाता, बाल रोग विशेषज्ञ, या यहाँ तक कि किसी स्थानीय मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ से बात करें। यहाँ तक कि अगर आपके बच्चे को मानसिक बीमारी नहीं लगती है, तो भी आपको उनके साथ बैठकर तकनीक के जोखिमों पर चर्चा करनी चाहिए। इन सीमाओं को निर्धारित करना और संभावित खतरों के बारे में अपने बच्चों को सचेत करना यह सुनिश्चित करने का एक अच्छा तरीका है कि आप और आपका परिवार किसी आपात स्थिति में तैयार हैं। सोशल मीडिया के बारे में अपने बच्चों के साथ संचार का एक खुला चैनल बनाए रखें, और उनकी चिंताओं और विचारों पर ध्यान दें।

## References

- Smahel, D., Wright, M. F., & Cernikova, M. (2015). The impact of digital media on health: children's perspectives. *International Journal of Public Health*, 60(2), 131-137.
- Bell, V., Bishop, D. V., & Przybylski, A. K. (2015). The debate over digital technology and young people. *Bmj*, 351.
- Kelleher, K. J., & Stevens, J. (2009). Evolution of child mental health services in primary care. *Academic Pediatrics*, 9(1), 7-14.
- Hoge, E., Bickham, D., & Cantor, J. (2013). Digital media, anxiety, and depression in children. *Pediatrics*, 140(Supplement\_2), S76-S80.
- Rafla, M., Carson, N. J., & DeJong, S. M. (2014). Adolescents and the internet: what mental health clinicians need to know. *Current psychiatry reports*, 16(9), 1-10.