IJNRD.ORG ISSN : 2456-4184
INTERNATIONAL JOURNAL OF NOVEL RESEARCH AND DEVELOPMENT (IJNRD) | IJNRD.ORG
An International Open Access, Peer-reviewed, Refereed Journal

सोशल मीडिया आणि मानसिक आरोग्य

प्रा.डॉ.स्वाती वसंतराव चव्हाण.
के सी ई सो शिक्षणशास्त्र आणि शारिरीक शिक्षणशास्त्र महाविद्यालय, जळगाव.

प्रस्तावना:

तुमच्या आयुष्यात घडलेली लहानात लहान गोष्ट तुम्हाला सोशल मीडीयावर शेअर करावीशी वाटते का? तुम्ही केलेला किंवा तुम्हाला आवडणारा कुठलाही खाद्यपदार्थ समोर आल्यावर खायच्या आधी फोटो काढून सोशल मीडियावर शेअर करावासा वाटतो का? तुम्ही भेट देणाऱ्या प्रत्येक चांगल्या जागेतून तुम्हाला 'चेक इन' करावेसे वाटत का ? इंटरनेट बंद पडले तर किंवा कनेक्शन योग्य मिळत नसेल तर तुम्ही अस्वस्थ होता का? या सगळ्या प्रश्नांचे उत्तर 'हो' असेल, तर तुमच्या डोक्यात धोक्याची घंटा वाजायला हवी. वरील सगळी लक्षणे तुमचे सोशल मीडियावरील अवलंबित्व वाढले आहे, हेच सिद्ध करतात. एखाद्या गोष्टीवर निर्भर असणे, अवलंबून असणे आणि त्याचे व्यसन जडणे होय. सोशल मीडिया व्यसन एक वर्तनात्मक व्यसन आहे ज्यात सोशल मीडियाबद्दल जास्त चिंता असते. सोशल मीडियावर लॉग इन करण्यासाठी किंवा वापरण्याची अनियंत्रित इच्छा असते आणि त्यात आपल्याला सोशल मीडियासाठी इतका वेळ आणि मेहनत खर्च होतेे की यामुळे जीवनाच्या इतर महत्त्वाच्या गोष्टींची हानी होते. मानसशास्त्रज्ञांचा असा अंदाज आहे की, सुमारे 5 ते 10% अमेरिकन लोक आज सोशल मीडिया व्यसनाचे निकष पूर्ण करतात. बऱ्याच जणांना व्यसन नाही, परंतु सोशल मीडियावर लक्षणीय तास घालवतात.

सध्याची स्थिती आणि समाज

सध्याच्या स्थितीत सोशल मीडियामुळे शांतता आणि स्थैर्य धोक्यात आले आहे. सामाजिक अस्थिरता जाणवू लागली आहे. लोक कृतीपेक्षा मतांवर जास्त भरवसा ठेऊ लागली आहेत. सामाजिक व वैयक्तिक समस्या निराकरण, शिक्षण किंवा थोडीशी करमणूक असा उद्देश जर ठेवला तर काही चुकीचे नाही, परंतु त्या व्यतिरिक्त तासनतास जर चॅटिंग, व्हीडिओ बघत बसण्याच्या सवयींमुळे मात्र अनेकांनी आपली मानसिक स्थिरता गमावली आहे. सोशल मीडिया ही काही वैश्विक समस्या नाही, परंतु तिचा अतिरेक प्रत्येक व्यक्तीसाठी नुकसानदायक ठरू शकतो. त्यामुळे अतिरेक होऊ न देता गरजेपुरता नियंत्रित सोशल मीडियाचा वापर करणेच हितावह आहे.

सोशल मीडियामुळे मानसिक आरोग्य

सोशल मीडियामुळे मानसिक आरोग्य धोक्यात येण्याच्या स्थितीकडे आपली वाटचाल सुरू झाली आहे. सोशल मिडीयावर अवलंबून असणाऱ्यांचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे. मार्क झुकरबर्गच्या मते प्रत्येक फेसबुक युजर दिवसातील कमीत कमी ५० मिनिटे फेसबुकवर घालवतो आणि इन्स्टाग्राम वर ६० ते ८० मिनिटे. जेवढा वेळ सोशल मीडियावर घालवला जातो त्यापेक्षा कितीतरी वेळ सोशल मीडीयाबद्दल विचार करण्यात घालवला जातो. त्याचा परिणाम सगळ्याच वयोगटातील वापरकर्त्यांच्या कामावर, अभ्यासावर, वर्तनावर जाणवायला लागला आहे. सोशल मीडिया एन्झायटी, फोमो, अॅफेक्शन डेफिसिट डिसऑर्डर,

नैराश्य, सतत सगळ्यांनी आपल्याकडे लक्ष द्यावे यासाठीची धडपड, आभासी जगात सतत वावर यांसारखे कितीतरी मानसिक आजार सोशल मीडीयाच्या अनिर्बंध वापरामुळे होतात.

सोशल मीडिया आणि विविध साधने

सोशल मीडिया हे आज टीव्हीपेक्षा प्रभावी माध्यम ठरत आहे. इंटरनेटचे जाळे सर्व जगभरात पसरले असताना त्या इंटरनेटचा वापर प्रत्येक व्यक्ती करू लागला आहे. मोबाईल आणि संगणक ही माध्यमे त्यासाठी प्रभावी आहेत ज्यांचा उपयोग आज सर्रास सर्वजण करू लागले आहेत. आजच्या तरुणाईकडे बघितले तर हातात मोबाईल त्यावर सोशल मीडिया आणि दोनशे अडीचशे रुपयांचा डाटा असला की महिनाभर सर्व काही विसरून सोशल मीडिया चालवणाऱ्या तरुणाईला सर्वच गोष्टीचा विसर पडला आहे. फेसबुक, स्नॅपचॅट आणि इंस्टाग्राम सारख्या सोशल मीडिया प्लॅटफॉर्ममध्ये समान न्यूरल सर्किटरी तयार केली जाते जी जुगार आणि मनोरंजक औषधांमुळे होते. एका अभ्यासानुसार असे दिसून आले आहे की रिट्वीटचा सतत प्रवाह आणि शेअर्स आणि सोशल मीडिया साइट्सचा कधीही न संपणारा स्क्रोल मेंदूत डोपामाइन तयार करतो जो एक आनंद संप्रेरक आहे. आणि त्यात व्यसन निर्माण करण्याची क्षमता आहे.

फक्त सोशल मीडिया आणि त्याद्वारे मनोरंजन एवढेच त्यांचे काम ठरले आहे. शिकलेले युवक युवती जागृत आहेत असे म्हणणे चुकीचे ठरेल. सोशल मीडियाचा फक्त मनोरंजन म्हणून वापर करून सत्याची जाणीव नसलेली पिढी निर्माण होत आहे आणि यामध्ये मुली आघाडीवर आहेत. कोणत्याही सुविधेचा मर्यादित व योग्य वापर केला तर त्याचा चांगला परिणाम होतो.

सोशल मीडियाचे व्यसन

सोशल मीडियाचे व्यसन हा जरी स्वतंत्र मानसिक आजार मानला जात नसला, तरी हा इंटरनेट व्यसनाचाच एक महत्त्वाचा प्रकार मानला जातो. सगळ्याच वयोगटांतून सोशल मीडीयाच्या अतिरेकी वापराच्या केसेस मानसोपचारतज्ज्ञांकडे आणि समुपदेशकांकडे येत आहेत. यात १० ते १८ वयोगटातील मुलांच्या आणि १८ ते ३० वयोगटातील तरुणांच्या केसेसचे प्रमाण ७० टक्के आहे. साधारणपणे ८० ते ९० टक्के वाढ अशा प्रकारच्या केसेसमध्ये दिसून येत आहे. विद्यार्थ्यांच्या शैक्षणिक प्रगतीवर मोठ्या प्रमाणात परिणाम झाल्याच्या अनेक घटना घडत आहेत. मागील वर्षी सोशल मीडीयाच्या अतिरेकी वापरामुळे परीक्षेला न बसलेल्या मुलांची संख्या बरीच होती. मानवी संबंधांवरदेखील सोशल मीडियाच्या अनिर्बंध वापराचे परिणाम जाणवत आहेत. एकंदरीतच, कुटुंबव्यवस्थाही ढवळून निघाली आहे. इनमिन तीन जणांच्या कुटुंबाचादेखील व्हॉटस्ॲप ग्रुप असतो. 'जेवण वाढलंय' असं सांगणारा मेसेज पाठवण्यापर्यंत परिस्थिती निर्माण झाली आहे! समोरासमोर बसून होणाऱ्या संवादांचे प्रमाण कमी होत चालले आहे.शल मीडिया साइट तयार झाल्या आहेत.

सोशल मीडिया व्यसन अमली पदर्थांच्या व्यसनासारखे आहे.

1. मूड बदल: सोशल मीडिया सर्फिंग करत आहेत तो पर्यंत मूड चांगला राहतो.

2. बाकीच्या महत्वाच्या कामांपेक्षा, आपला वेळ सोशल मीडिआवर खर्च करणे.

3. सोशल मीडियावर घालवलेला वेळ सतत वाढत राहतो.

4. सोशल मीडिया डोस न घेतल्यावर : जेव्हा सोशल मीडियाचा वापर प्रतिबंधित किंवा थांबविला जातो तेव्हा अप्रिय शारीरिक आणि भावनिक लक्षणांचा अनुभव घेणे

5. जास्त सोशल मीडिया वापरामुळे उद्भवणारी कौटुम्बिक समस्या.

अत्याधिक सोशल मीडिया वापराचा मेंदूवरही विपरीत परिणाम होतो.

सोशल मीडियाचा जास्त वापर करणाऱ्यांच्या लक्षात राहण्याची क्षमता कमी होते. कामावर किंवा शाळेत त्यांची कामगिरी कमी होते. ते वर्तमानामध्ये जगण्याऐवजी त्यांचे दुसरीकड़े लक्ष जाते. त्यांना प्रत्येक क्षणी उपस्थित राहण्याची भावना नसते. जेव्हा ते सोशल मीडिया वापरत नाहीत तेव्हा त्यांच्या अंत: करणात काहीतरी गमावण्याची सतत भीती असते.

सोशल मिडिया एन्झायटी;

तुम्ही एखाद्या महत्त्वाच्या मिटिंगमध्ये आहात आणि सोशल मीडियावर येणारे मेसेजेस, नोटिफिकेशन्स पाहू शकत नाही; त्यावेळी मनाची होणारी घालमेल, अत्यंत शिगेला ताणली जाणारी उत्सुकता आणि त्यामुळे वाढलेली चिंता म्हणजे सोशल मीडिया एन्झायटी. असे जर वारंवार होत असेल, तर नक्कीच काळजी करण्यासारखे आहे.

मानसिकतेवर होणारा वाईट परिणाम;

जग अशा ठिकाणी आले आहे जिथे आपण ऑनलाइन करत असलेल्या प्रत्येक गोष्टीच्या मध्यभागी फसवणूक आहे. आम्हाला वाटते की जेव्हा आपण एखादी वस्तू खरेदी करतो तेव्हा आम्ही सक्रियपणे निवडत असतो. परंतु कदाचित सोशल मीडिया अल्गोरिदमला आधीच समजले असेल की आपण एखादी विशिष्ट वस्तू शोधत आहात आणि नंतर एखाद्या विशिष्ट ब्रँडच्या जाहिरातींनी आपल्यावर प्रभाव टाकल्यामुळे आपण तो ब्रँड निवडला. अल्गोरिदम दररोज हुशार आणि हुशार होत आहे. म्हणूनच फक्त आपण सुपरमार्केटमध्ये एक विशिष्ट ब्रँड निवडला. पुढे जाऊन तो आपल्या राजकीय आणि सामाजिक विचारांना देखील पटवून/बदलून देऊ शकतो. 2016 च्या अमेरिकेच्या सार्वत्रिक निवडणुकांवर फेसबुकचा प्रभाव सर्वश्रुत आहे. हे सिद्ध झाले की प्रत्यक्षात सीमा भंग न करता एक देश दुसऱ्या देशात फेरफार करू शकतो.

फोमो

'फिअर ऑफ मिसिंग आऊट' म्हणजे सोशल मिडियावरचे काहीतरी आपल्या हातून सुटत तर नाही, ना या भीतीखाली सतत वावरणे होय. सारखे व्हॉटस्ॲप, फेसबुक, इन्स्टाग्रामवर जाऊन मेसेज तपासात रहाणे, सतत सगळ्यांशी कनेक्ट राहण्यासाठी धडपडणे या यामध्ये होते.

सोशल मिडीया आणि शारिरीक स्वास्थ्य

एकाच ठिकाणी बसून राहणं पसंत केलं जात आहे. पण, तुम्ही जर शारीरिक हालचाली टाळून सातत्यानं मोबाइल वापरणं पसंत करत असाल तर त्याचा तुमच्या आरोग्यावर वाईट परिणाम होऊ शकतो. एकाच जागी बसून राहण्याच्या सवयीमुळे हृदयविकाराचा झटका किंवा मधुमेहासारखे आजार उद्भवण्याची शक्यता वाढते. जर तुम्ही सहा ते आठ तास एकाच ठिकाणी बसून राहत असाल तर ते धोकादायक आहे.

ॲफेकशन डेफिसिट डिसऑर्डर

आपल्या आयुष्यात प्रेमाचा अभाव आहे, असे सतत वाटत रहाणे. सोशल मीडीयावर मिळणारे लाईक्स, कमेंट्समध्ये प्रेम शोधण्याचा प्रयत्न करणे. वास्तविक आयुष्यापेक्षा आभासी जगातील संबंधांवर जास्त विश्वास ठेवणे.

डोपामाइन डिटॉक्स:

डोपामाइन ही सोशल मीडिया व्यसनाची प्रेरणाशक्ती आहे. हेच एक आहे ज्याने आणखी एक पोस्ट, आणखी एक पृष्ठ, आणखी एक मिम, आणखी एक भाग अशी इच्छा निर्माण करतो. आपल्याला 24 तास डोपामाइन देणाऱ्या या सर्व क्रियाकलापांपासून स्वत: ला दूर ठेवा. सोशल मीडिया, टेलिव्हिजन, मालिका, चित्रपट, गाणी, यूट्यूब, जंक फूड / फास्ट फूड / शुगर फूड, व्हिडिओ गेम्स इ. या ऐवजी आपण पुस्तके वाचू शकता, व्यायाम करू शकता चांगले आणि साधे अन्न खाण्यात वेळ घालवू शकता. सोशल मीडियात अडकून राहिला तर फक्त कंटाळवाणे अनुभव येतात. त्याऐवजी वरील बाबीचा आनंद घेण्याचा प्रयत्न करा. माझ्यावर विश्वास ठेवा सोशल मीडियाच्या व्यसनापासून मुक्त होण्याचा हा सर्वात सोपा मार्ग आहे.

नैराश्य

वास्तविक आयुष्यातील अपेक्षा पूर्ण होत नाहीत म्हणून सोशल मीडीयावर त्या पूर्ण करण्यासाठी प्रयत्न करणे. तेथेदेखील आपल्या मनासारखे होत नाही, असे लक्षात आल्यावर निराश होणे. अशा प्रकारच्या नैराश्यग्रस्तांचे प्रमाण सातत्याने वाढत आहे. मुळातच आपल्या कुवतीचा अंदाज न घेता ठेवलेल्या अवास्तव अपेक्षांमुळे हे घडत आहे.

वरील आजारांची काही लक्षणे पुढीलप्रमाणे आहेत -

तुमच्या फोनवर सतत नोटिफिकेशन आल्याचा भास होणे.

सोशल मीडिया वापरताना वास्तविक आयुष्यातील प्रश्नांचा विसर पडणे.

आपला सोशल मीडीयाचा वापर खूप जास्त आहे याची जाणीव होऊनदेखील तो कमी न करता येणे.

सोशल मीडियाचा वापर करता आला नाही, तर अस्वस्थ होणे, कामावरून लक्ष विचलित होणे.

सातत्याने सोशल मीडीयावर असण्याने नातेसंबंधांवर, कामावर, अभ्यासावर परिणाम होणे.

ही सर्व सामान्य लक्षणे आहेत. यातील बऱ्याचशा गोष्टी व्यक्तीसापेक्ष, परिस्थितीसापेक्ष आहेत.

सोशल मीडीयाच्या अनिर्बंध वापराच्या परिणामांची जाणीव हळूहळू समाजात व्हायला लागली आहे.सोशल मीडिया आणि बदलत जाणारे तंत्रज्ञान यांचा मानसिक आरोग्यावर दूरगामी परिणाम होत आहे.

तंत्रज्ञान आणि आपल सहजीवन सुरळीत ठेवायचे असेल, तर सोशल मीडिया आणि आयुष्याचा तोल सांभाळता यायला हवा. शेवटी स्वतःवरील नियंत्रण, स्वयंशिस्त आणि संवाद यातूनच मानसिक आरोग्याचा आणि आयुष्याचा समतोल राखता येणार आहे. आभासी जगातील आकर्षणे तर खूप आहेत; पण त्यांच्या आहारी न जाता तंत्रज्ञानाचा, सोशल मीडीयाचा वापर प्रगतीसाठी करण्यासाठी प्रत्येकाने जबाबदार नेटीझन होण्याची गरज आहे.

आपण राहात असलेल्या समाजात सोशल मीडियाचा कसा परिणाम होत आहे.

सोशल मीडियाने आणलेल्या बऱ्याच चांगल्या गोष्टी आहेत. संप्रेषण सोपे, स्वस्त आणि अधिक विस्तृत झाले आहे. परंतु येथे आपण आपल्या समाजावर कसा विपरित परिणाम झाला याबद्दल बोलत आहोत.

1. आम्ही 'माहिती युग' वरून 'चुकीची माहिती युग' पर्यंत गेलो आहोत. बनावट बातम्या आणि फसवणूकींचा प्रचंड भार तयार केल्यामुळे, आम्हाला सामाजविरोधी घटकांच्या निहित स्वारस्यांसाठी खोटे विकले गेले आहे. आपण कोण आहोत आणि आपल्या भावना काय यावर आता आपले नियंत्रण कमी आहे.

2. बऱ्याच, विशेषत: किशोरवयीन मुलांच्या मानसिक आरोग्यावर याचा लक्षणीय परिणाम झाला आहे: किशोरांमधील चिंता आणि कमी आत्म-सन्मान या अग्रगण्य कारणांपैकी मटेरियलस्क सौंदर्याच्या अवास्तव ऑनलाइन फिल्टर केलेल्या मानकांशी स्वत: ची तुलना करणे. लोकांनी तणाव, एकटेपणा आणि नैराश्यातून मुक्त होण्यासाठी एक यंत्रणा म्हणून सोशल मीडियाचा वापर करण्यास सुरवात केली आहे, ज्यामुळे यात आणखी वाढ होत आहे. एखाद्या कार्यक्रमात काही कारणासाठी तुम्ही जाऊ शकले नाही, पण त्या कार्यक्रमाचे छायाचित्र सोशल मीडिया वर बघुन उगाच नैराश्य येते.

प्रॅक्टिकल उपाय:

सोशल मीडीयाच्या अनिर्बंध वापराच्या परिणामांची जाणीव हळूहळू समाजात व्हायला लागली आहे.सोशल मीडिया आणि बदलत जाणारे तंत्रज्ञान यांचा मानसिक आरोग्यावर दूरगामी परिणाम होत आहे.

तंत्रज्ञान आणि आपल सहजीवन सुरळीत ठेवायचे असेल, तर सोशल मीडिया आणि आयुष्याचा तोल सांभाळता यायला हवा. शेवटी स्वतःवरील नियंत्रण, स्वयंशिस्त आणि संवाद यातूनच मानसिक आरोग्याचा आणि आयुष्याचा समतोल राखता येणार आहे. आभासी जगातील आकर्षणे तर खूप आहेत; पण त्यांच्या आहारी न जाता तंत्रज्ञानाचा, सोशल मीडीयाचा वापर प्रगतीसाठी करण्यासाठी प्रत्येकाने जबाबदार नेटीझन होण्याची गरज आहे.

1. आपल्या फोनवरील सर्व नोटिफीकेशन बंद करा. आपण सेटिंग्जमध्ये हे सहजपणे करू शकता.

2. आपला फोन आपल्या बेडरूममध्ये / वाचन कक्षात / कामाच्या ठिकाणी घेऊ नका.

3. आपला किती वेळ सोशल मीडियावर खर्च होतो याचे मूल्यांकन करण्यासाठी 'रलींळेपऊरीह' हा ऐप्प वापरून पहा आणि वेळ कमी करण्याचे मार्ग योजना करा

4. विविध सोशल मेडियाचे बरेच सीईओ त्यांच्या मुलांना वयाच्या 16 व्या वर्षाआधी स्मार्टफोन वापरण्याची परवानगी देत नाहीत. त्यांनी काय तयार केले हे त्यांना चांगले ठाऊक आहे.

5. महिन्यातून एकदा डोपामाइन डिटॉक्सची योजना करा.

संदर्भ :-

प्रिंसटन विश्वविद्यालय (अंतिम अद्यतन अज्ञात). जून 1, 2007 को अभिगामित, Princeton.edu

विश्व स्वास्थ्य संगठन (2004). मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना: अवधारणाएं, उभरते सबूत, अभ्यास: विक्टोरियन स्वास्थ्य संवर्धन फाउंडेशन और मेलबर्न विश्वविद्यालय के सहयोग से विश्व स्वास्थ्य संगठन, मानसिक स्वास्थ्य और मादक द्रव्यों के सेवन विभाग की एक रिपोर्ट. विश्व स्वास्थ्य संगठन. जिनेवा.

विश्व स्वास्थ्य रिपोर्ट 2001 - मानसिक स्वास्थ्य: नई समझ, नई आशा Archived 2009-10-31 at the Way back Machine, विश्व स्वास्थ्य संगठन, 2001

इस तक ऊपर जायें:अ आ किचनर, बीए और जोर्म, एएफ, 2002, मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक सहायता मैनुअल. मानसिक स्वास्थ्य अनुसंधान केन्द्र, कैनबरा .

www.teindia.nic.in

blogs.edweek.org
www.educationteaching.com

www.issu.com

www.edutechwiki.unige.ch