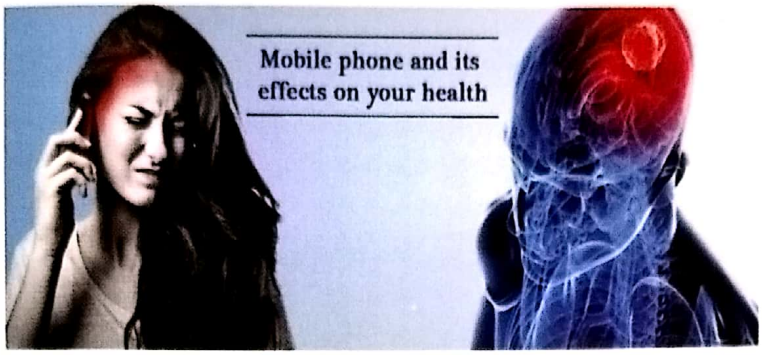

मोबाईल
का
बच्चों पर प्रभाव

साइको एजुकेशनल रिसर्च सेंटर
राजनांगांव (छ.ग.)

Scanned with CamScanner

मोबाइल का बच्चों पर प्रभाव

एक रिर्पोट के मुताबिक साल में 2020 तक 73 करोड़ लोग इंटरनेट का इस्तेमाल कर रहे है ऐसे में देश के भविष्य इन बच्चों को इनसे बचाना होगा, नहीं तो इसका नतीजा बहुत डरावना होगा। विश्व में भारत का स्थान दूसरा है और चीन का स्थान प्रथम है। इंटरनेट पर गेम्स खेलने से रोकने पर बच्चे महसूस करते हैं घबराहट अगर आपके बच्चे में अकेले रहना, बेवजह गुस्सा या चिड़ चिड़ाना, स्कूल में खराब परफोंमेंस वजन बढ़ना और ऑन लाइन रहने की आदत है तो यह इंटरनेट एडिक्शन की निशानी है। ऑनलाइन गेमिंग की लत में खुद को खो रहे बच्चें, खाना पीना खेलना कूदना भूलकर सिर्फ ऑनलाइन गेमिंग की परवाह करते हैं और हारने के डर से गेम के दौरान यलेट जाने से बचने के लिये डायपर्स का इस्तेमाल कर रहे है बच्चे की रनेट की लत छुड़ाने के लिये कुछ मात-पिता तो बच्चों को स्लीपिंग पिल्स दे हे है इंटरनेट एडिक्टेड को 3-4 महिने में चिकित्सा विधियों और ड्रिल्स की मदद से इन बच्चों की इंटरनेट लत छुड़ाई जाती है। इंटरनेट डिटाक्सी सेंटर में बच्चों के मां बाप ने भी माना कि ऑनलाइन की लत ने बच्चों को ज्यादा हिंसात्मक

Scanned with CamScanner

बना दिया। पैरेन्ट्स को यहां सिखाया जाता है कि गुस्सा करने, डाँटने या चिखने चिल्लाने से बच्चे की इंटरनेट की लत नही छूटनेवाली है। AIMS के रिसर्च के मुताबित मोबाइल फोन से 10 वर्ष से लेकर 33 वर्ष के लोग ब्रेन ट्यूमर के शिकार हुए।

बालक - बालिकाओं के द्वारा मोबाइल का उपयोग

1. इससे दुनिया के किसी भी व्यक्ति के बिना पास जाए बात कर सकते है।
2. मोबाइल का प्रयोग हम व्यापार में कैल्कुलेटर के रुप में कर सकते है।
3. मोबाइल से संदेश भी भेज सकते
4. मोबाइल से फोटो और विडियों का भी प्रयोग किया जाता है।
5. इंटरनेट का भी प्रयोग किया जाता है।
6. इसका प्रयोग महिला सुरक्षा के लिए भी किया जाता है।
7. इसमें हम मैप और अपनी करेंट लोकेशन भी देख सकते है।
8. इसमें शेड्यूल मीटिंग से लेकर, डाकुमेंट भेजना और प्राप्त करना प्रजेंटेशन देना अलार्म, जॉब एप्लिकेशन आदि भी रहता है।
9. मोबाइल में पैसो का लेन-देन भी बिना बैंक में जाये आसानी से कर सकते है।

Scanned with CamScanner

10. ऑनलाइन शापिंग भी कर सकते है

11. स्मार्ट मोबाइल फोन कम्प्यूटर में होने वाले लगभग सभी कार्य आसानी से कर देता है

मोबाइल उपयोग करने का मुख्य कारण

1. अकेलापन

2. डोपामीन न्यूरोट्रांसमीटर

बालक - बालिकाओं के मोबाइल के हानिकारक प्रभाव

1. बालकों का बचपन छिन जाता है

2. बच्चों का घर से निकलना बंद हो गया है

3. घर का माहौल बदल जाता है।

4. घर में परिवार रहते हुए अकेले रहना पड़ता हैं

5. मोबाइल से संस्कार खत्म हो जाते है।

6. आंखे कमजोर होती है।

7. बच्चों का पढ़ाई में मन नही लगता

8. याददाश्त कमजोर हो जाती है।

9. इससे बच्चे आवश्यक कामों को सही ढंग से नहीं कर पाता है

10. सुनने की शक्ति कमजोर होती है।

11. एक्सीडेंट ज्यादा हो रहे हैं।

12. नींद की समस्या

13. इम्युनिटी पर प्रभाव

Scanned with CamScanner

मोबाइल नशे का कारण

डोपामीन न्युरोट न्यूरोट्रांस मीटर - मनपसंद वस्तु खरिदने, खाने, घूमने की इच्छा पैदा करता है इसकी वजह से आप जीवन भर अपनी इच्छाओं की पूर्ति करते कभी खत्म न होने वाली इच्छाये डोपामीन से ही होती है।

उदा. जब बच्चे मोबाइल में गेम खेलते हे तो ब्रेन डोपामीन को रिलीज करता है। जिससे खुशी का एहसास होता है और बच्चे इसका ज्यादा प्रयोग करने लगता है।

मोबाइल का बच्चों के व्यक्तित्व पर प्रभाव

1. अकेलापन
2. खुशी न ढूंढ पाने वाली निराशा, तनाव, उदास व चिंता में बदल जाती है।
3. इच्छाऐं नियंत्रित नही होती

मोबाइल से दूर रहने के उपाय

1. उन सभी चीजों से दूरी बनायें जो डोपामीन के लिए जिम्मेदार हैं
2. आप अपनी इच्छाओं को नियंत्रित कर सकते है
3. उन सभी चीजों की लिस्ट बनाये जिनका लोभ आपको परेशान करता है।

Scanned with CamScanner

उदा. के लिए निम्न चीजों को डोपामाइन Detox में शामिल कर सकते है।

1. सोशल मिडिया एकाउन्टरस
2. खाने पीने की सामग्री
3. अश्लील विडियों
4. विडियों गेम
5. शापिंग आदि।

आपको इन चीजों से दूरी बनानी होती है और फिर आप अत्याधिक सजग होकर डिजिटल दुनिया में वापस लौट सकते हैं।

" मोबाईल का अगर करोगे दुरुपयोग
तो समस्यायें खडी होगीं अनेक "

संपर्क करे

डॉ. श्रुति खरे

98, सृष्टि कालोनी
साइको एजुकेशनल रिसर्च सेंटर राजनांदगांव (छ.ग.)
मों. नं. 9406329982

Scanned with CamScanner