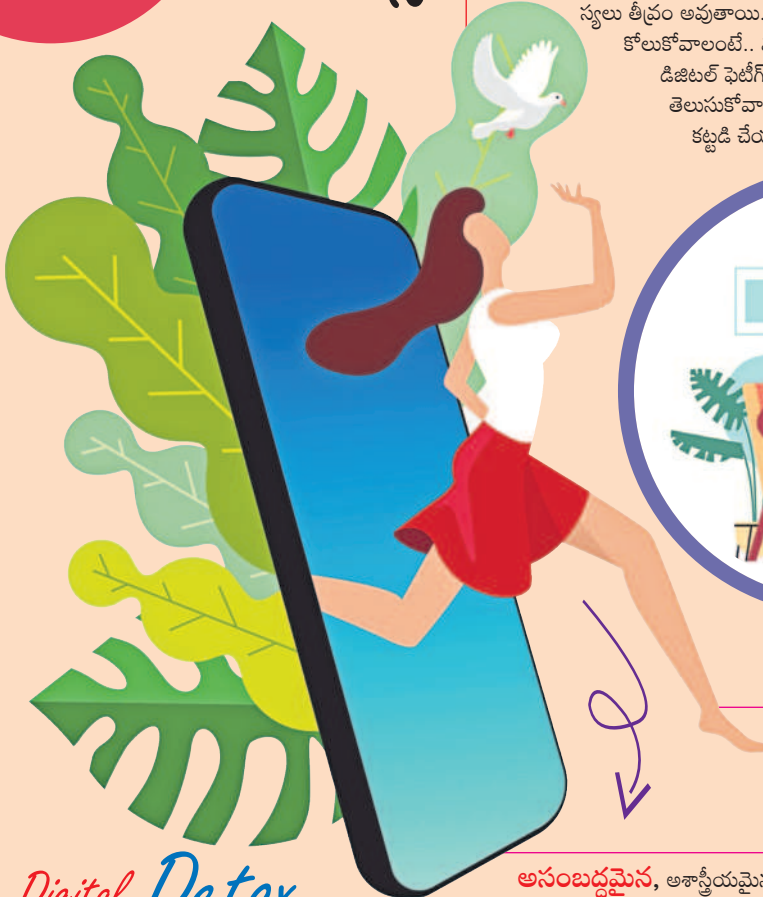


ఇది సోషల్ మీడియా యుగం. అద్దాల తెరల మాయాజాలం మరులుగులుపుతున్నది. ట్వీట్స్, ఇన్స్టాగ్రామ్, యూట్యూబ్ మొదలైన సామాజిక మాధ్యమాలు మనకు అపారమైన సమాచారాన్ని ఇస్తున్నాయి. అంతలోనే మనల్ని ఒకరకమైన అలసటకూ గురిచేస్తున్నాయి. దీన్నే 'సోషల్ మీడియా ఫెటీగ్' అంటారు. ఇది మానసిక ఆరోగ్యాన్ని తీవ్రంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. కాబట్టి, ఆ వలయం లోంచి బయటపడటం ఎలాగో మనకు తెలిసి ఉండాలి.

డిజిటల్ డీటాక్స్



Digital Detox

లక్షణాలు కనిపెట్టాలి

అప్పటికే మనలో స్థిర పడిన అభిప్రాయాలు, విశ్వాసాలు, ఆసక్తులను మరింత బలపరిచేలా ఉంటాయి సోషల్ మీడియా అల్గారిథమ్స్. కొంతవరకు ఇదంతా బాగానే అనిపించినా.. నాణానికి మరో వైపు చూడలేక పోతాం. మన దృష్టికోణాన్ని ఎదగనీయం. విమర్శనాత్మక ఆలోచన ఏర్పడదు. ఇది ఏమంత మంచి లక్షణం కాదని తెలిసినా.. ఆ వలయం లోంచి బయటపడటానికి మనసు ఒప్పుకోదు. చివరికి మనమే గొప్ప అనుకుంటాం. ఆందోళన, నీరసం ఆవహిస్తాయి. అంతకుముందు మంచే ఉన్న మానసిక సమస్యలు తీవ్రం అవుతాయి. దీన్నుంచి కోలుకోవాలంటే.. ముందుగా డిజిటల్ ఫెటీగ్ లక్షణాలు తెలుసుకోవాలి. వాటిని కట్టడి చేయగలగాలి.



పొద్దున్నమానం సామాజిక మాధ్యమాలతో గడపడం వల్ల తలెత్తే అలసటనే 'సోషల్ మీడియా ఫెటీగ్'గా పేర్కొంటారు. నిరంతరం ఏదో ఒక సమాచారం అందుబాటులో ఉండటం, పదే పదే అవే కథనాలు తారసపడటం మానసిక ఆరోగ్యంపై ప్రతికూల ప్రభావం చూపే అంశాలు. సెల్ ఫోన్ పక్కన పెట్టడం వల్ల తామేదో కోల్పోతామనో, ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని మిస్ అవుతామనో భయపడి పోవడం (ఫోమో-ఫియర్ ఆఫ్ మిస్సింగ్ ఔట్) సామాజిక మాధ్యమ వ్యవసంతోలి లక్షణం.

డిజిటల్ డిటాక్స్ ఎందుకు?

సోషల్ మీడియాను పూర్తిగా విస్మరించడం సాధ్యంకాదు. కాకపోతే వాడకం మీద పరిమితులు విధించుకోవడం తప్పనిసరి. డిజిటల్ డిటాక్స్ అంటే సోషల్ మీడియాకు ఉద్దేశపూర్వకంగా, కొంత సమయం పాటు దూరంగా ఉండటం. దీనివల్ల నిద్ర మెరుగవుతుంది. మానవ సంబంధాలు పెరుగుతాయి. మానసిక ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది.



ఇవీ చిట్కాలు

సోషల్ మీడియా విషయంలో కాల పరిమితి విధించుకోవాలి.

కొత్త హాబీలు, వ్యాయామం, పుస్తక పఠనం, ఆత్మీయులతో సంభాషణ.. ప్రత్యామ్నాయాలు.

సోషల్ మీడియాలో ఉన్నప్పుడు భావోద్వేగాలను గమనించుకోవాలి. ఏవైనా ప్రతికూల విషయాలు మనసుకు ఇబ్బందిగా అనిపిస్తే.. శ్వాస మీద ధ్యాసతో, చిన్నచిన్న వ్యాయామాలతో అదుపు చేసుకోవాలి.

అసంబద్ధమైన, అశాస్త్రీయమైన కథనాలకు, ఆ వేదికలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఇష్టమైన వారితో సోషల్ మీడియా ఫెటీగ్ గురించి మనసు విప్పి మాట్లాడాలి.