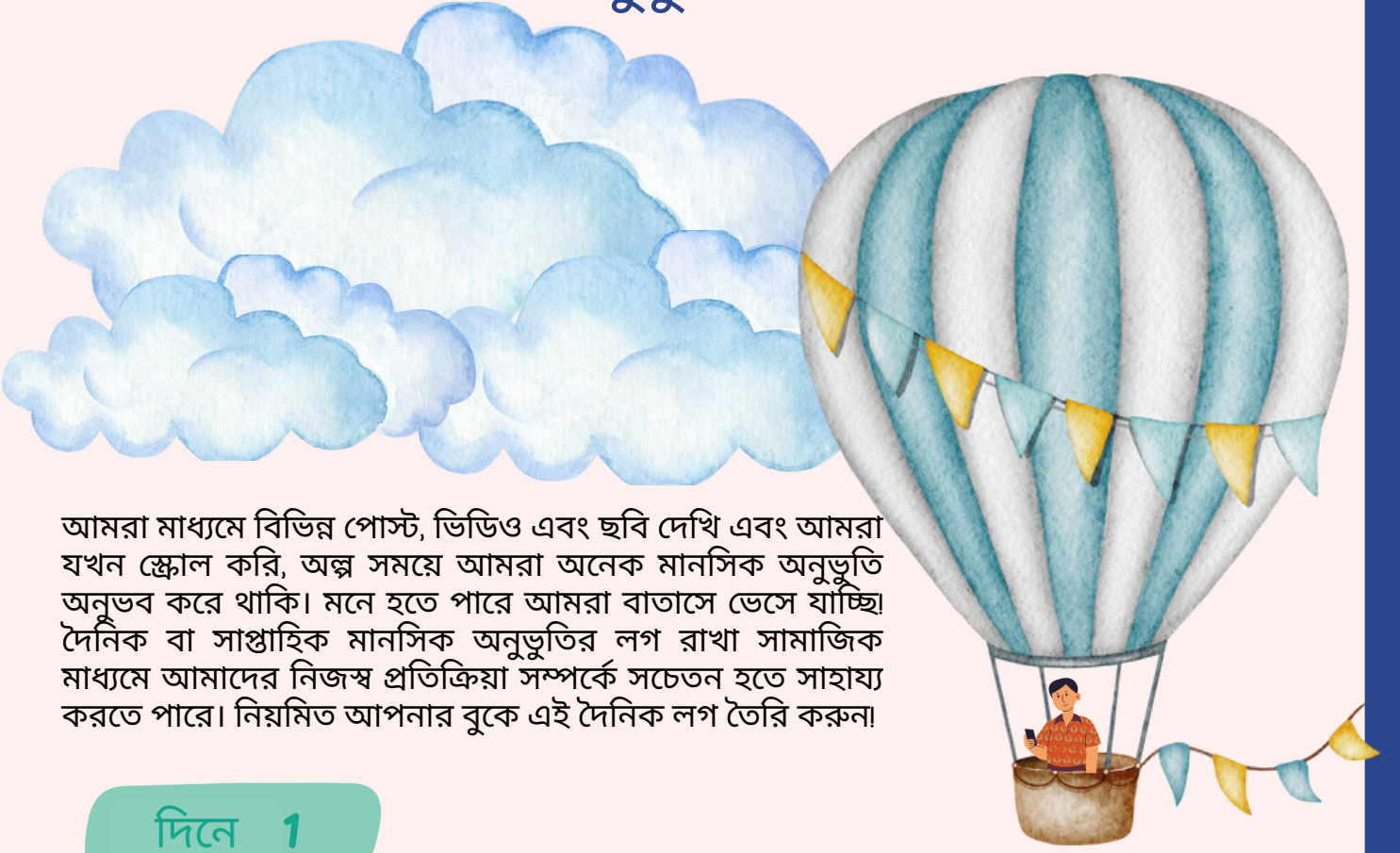


অনলাইনে আমাদের মানসিক অনুভূতি

amazon
future >>
engineer



আমরা মাধ্যমে বিভিন্ন পোস্ট, ভিডিও এবং ছবি দেখি এবং আমরা যখন স্ক্রল করি, অল্প সময়ে আমরা অনেক মানসিক অনুভূতি অনুভব করে থাকি। মনে হতে পারে আমরা বাতাসে ভেসে যাচ্ছি! দৈনিক বা সাপ্তাহিক মানসিক অনুভূতির লগ রাখা সামাজিক মাধ্যমে আমাদের নিজস্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন হতে সাহায্য করতে পারে। নিয়মিত আপনার বুকে এই দৈনিক লগ তৈরি করুন।

দিনে 1

আজ সামাজিক মাধ্যম ব্যবহার করার সময় আপনি কোন মানসিক অনুভূতি লাভ করেছেন? ইমোজি অঙ্কন করুন - তীব্র হলে সেগুলি বড় এবং হালকা অনুভূতি হয় তবে ছোট...



কৌতূহল



প্রেমময়



উদ্বিগ্ন



রাগান্বিত



খুশি



ঈর্ষান্বিত



হতাশ



উদ্দীপ্ত

আপনি কি দেখেছেন, শুনেছেন বা অংশগ্রহণ করেছেন যা আপনার এই অনুভূতি তৈরি করেছে? সেগুলো লিখুন...

Blank lined area for writing notes.

সামাজিক মাধ্যম বিজ্ঞা

amazon
future >>
engineer

এখন যেহেতু আপনি আপনার মানসিক অনুভূতি সম্পর্কে আরও সচেতন এবং আপনি অনলাইনে যা দেখেছেন, আসুন সামাজিক মাধ্যমে এমন কিছু অভিজ্ঞতার গভীরে দেখি যা আমাদের মেজাজ এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করতে পারে... আপনি কি কখনও এইগুলির সম্মুখীন হয়েছেন?

আমার স্টোরি এবং পোস্টে অন্যরা লাইক দেবে।	অনলাইনে অন্যদের সাথে তুলনায় নিজে খুব বেশি সময় ব্যয় করেছি।	অনলাইনে শান্ত এবং নিখুঁত প্রদর্শন করতে চাপ অনুভব করা।	হ্যাং আউট করা বন্ধুদের ছবি তে নিজের অনুপস্থিতি অনুভব করা FOMO (বাদ পড়ার ভয়)।
অনলাইনে পরিকল্পনার চেয়ে বেশি সময় কাটানো, নিজের কাজ/ঘুমকে প্রভাবিত করছে।	লাইক পাওয়ার জন্য কিছু পোস্ট করেছেন কিন্তু পরে সন্তুষ্ট বোধ করেননি।	সাইবার বুলিং বা তুচ্ছ করা ম্যাসেজের সম্মুখীন হওয়া।	অত্যধিক স্ক্রীন টাইমের কারণে নিজেকে অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন মনে হওয়া।
অনলাইনে সবাই দেখতে সুন্দর হওয়ায় নিজেকে দেখতে কেমন লাগে তা নিয়ে চিন্তা করা	অনলাইনে লোকেদের সাথে মেলামেশার সময়ও একাকী বোধ করা।	আমি কোথায় থাকি, আমার নিজের কি রয়েছে তা প্রদর্শন করতে বিব্রত বোধ করা।	আমার পোস্ট বা কमेंট জনপ্রিয় হয়ে যাওয়ায় অত্যন্ত উদ্দীপ্ত বোধ করা।
ম্যাসেজের দ্রুত উত্তর না পাওয়ায় উদ্ভিন্ন হয়ে পড়া।	পৃথিবীর দুঃসংবাদ নিয়ে একটি পোস্ট দেখে চিন্তিত হওয়া।	দিনে অনেক বেশি নোটিফিকেশন পেয়ে অভিভূত হওয়া।	আমার ফিড বিজ্ঞাপনে পূর্ণ হওয়ায় বিরক্ত বোধ করা।

এমন অনুভূতি হওয়া খুবই স্বাভাবিক এবং মানবিক! যাইহোক, এই সময়ে কীভাবে নিজের যত্ন নেওয়া যায় তা জানাও গুরুত্বপূর্ণ, যাতে আপনি সামাজিক মাধ্যমে উপভোগ করতে পারেন। সর্বোপরি, কেউই সব সময় দুঃখিত, উদ্ভিন্ন বা নিরাপত্তাহীন থাকতে পছন্দ করে না!

নিজের যত্ন নেওয়া

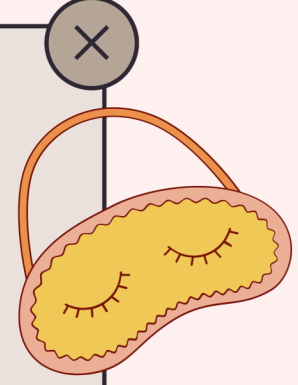
আপনার যখন মনে হবে সামাজিক মাধ্যম আর কেবল মজা করার জায়গা নয়, বরং এটি আপনার মানসিক স্বাস্থ্য, আত্মবিশ্বাস এবং সম্পর্ককে নেতিবাচকভাবে প্রভাবিত করছে তখন আপনি কী করতে পারেন? এই চেকলিস্ট ব্যবহার করুন, আপনার কেমন চিন্তাধারা সহায়্য করতে পারে?

নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন:

কেন এমন মনে হয়? অতীত অভিজ্ঞতা, আপনার চারপাশের মানুষ, পরিপূর্ণ ভাবে না পারা...

আপনি ঠিক কি নিয়ে সমস্যায় আছেন, এবং কেন? বাদ পড়ার ভয়ে বা কঠোর মন্তব্য দেখে শান্ত না হতে পেরে সীমা নির্ধারণ করতে না পারা...

আপনি অনলাইনে যাদের দেখেন তাদের থেকে আপনার জীবন-যাপন কিভাবে আলাদা?



খুঁজে বের করুন:

আপনি কি আপনার বিশ্বাসদের চিহ্নিত করতে পারেন যাদের সাথে আপনার ইন্টারনেট অভিজ্ঞতা নিয়ে আলোচনা করা যায়?

আপনার যখন মন খারাপ, রাগান্বিত বা উদ্ভিন্ন হলে তখন কী আপনাকে সবচেয়ে বেশি সাহায্য করে?

সামাজিক মাধ্যমে আপনি কী ধরনের অভিজ্ঞতা পেতে চান এবং কীভাবে আপনি নিজের জন্য এটি তৈরি করতে পারেন?



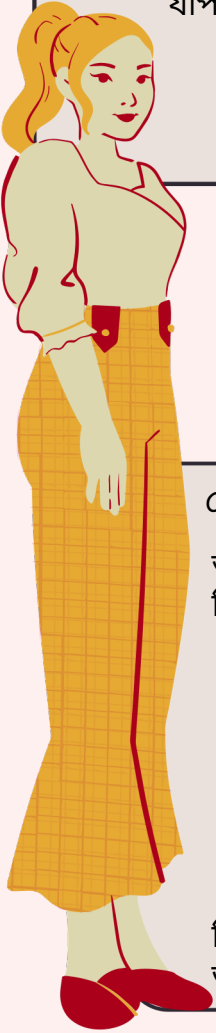
চেষ্টা করুন:

আপনার পছন্দের জিনিসগুলি করে কিছু সময় ব্যয় করা - বিশেষ করে এমন কিছু যা আপনাকে শান্ত করে!

আপনি সত্যিই অসহায়ত্ববোধ করলে একজন বন্ধু, পরামর্শদাতা বা প্রাপ্তবয়স্কের সাথে কথা বলা যিনি আপনাকে বোঝেন।

আপনার গোপনীয়তা, নিরাপত্তা এবং সুস্থতাকে শক্তিশালী করতে সামাজিক মাধ্যমের সেটিংস ব্যবহার করা।

নিজেকে অন্যের সাথে তুলনা না করে উপলব্ধি করুন আপনার জীবন-যাপন অন্যের থেকে আলাদা।

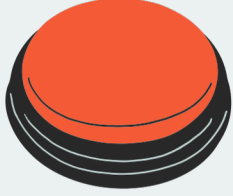


এ বিষয়ে আমি কি করতে পারি?

যদি আপনার অনলাইন অভিজ্ঞতা অন্যদের কার্যক্রমে মানসিক চাপ তৈরি করে বা বিভ্রান্তিকর হয়ে ওঠে, তাহলে আপনি মনে করতে পারেন যে আপনার কিছুই করার নেই... কিন্তু এটি সত্য নয়! অন্যরা মন্দ বা নিষ্ঠুর হলে আমরা তাদের নিয়ন্ত্রণ করতে পারব না, কিন্তু আমরা তাদের দ্বারা প্রভাবিত হওয়া থেকে নিজেদের রক্ষা করতে পারি।

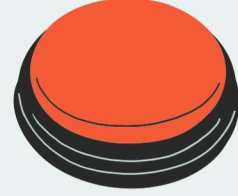
এই মানসিক অশান্তিতে থকার
সময় এই হুইসেলগুলিতে চাপ দিন!

কমেন্টগুলি ডিলিট বা রিপোর্ট করুন



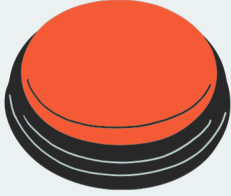
আপনি বিকল্পটি দেখতে না পওয়া পর্যন্ত কমেন্ট চেপে ধরে রাখুন।

আপনার জন্য ক্ষতিকর পোস্ট করেছেন এমন ব্যক্তিকে প্রোফাইলে গিয়ে, 'ফলোইং'-এ ক্লিক করুন এবং আনফলো করুন।



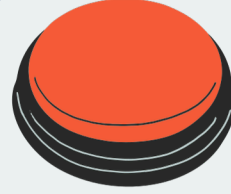
প্রোফাইলে গিয়ে, 'ফলোইং'-এ ক্লিক করুন এবং আনফলো করুন।

মোকাবেলা করতে যুক্তি এবং কৌতুক ব্যবহার করুন।



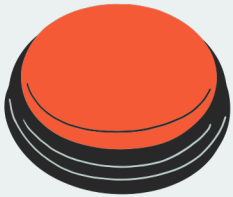
কথোপকথনে বিস্তৃত বা দীর্ঘায়িত করার পরিবর্তে দ্রুত এবং শান্তভাবে উত্তর দিন।

শব্দ ফিল্টার ব্যবহার করুন



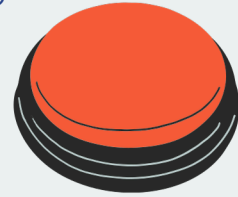
কমেন্ট সেকশন থেকে কিছু নির্দিষ্ট শব্দ গোপন রাখা যায় কিনা প্রোফাইল সেটিংস থেকে তা দেখুন

যেমে গিয়ে নিজের ক্ষেত্রে ভাবুন, ট্রলে জড়িত হবেন না।



কখনও কখনও, ট্রল মনোযোগ আকর্ষণ করে... সেগুলি উপেক্ষা করে এগিয়ে চলুন

নির্দয় ব্যক্তিদের সরিয়ে দিন, সীমাবদ্ধ বা ব্লক করুন



প্রোফাইলের উপরের ডানদিকে তিনটি বিন্দুতে ক্লিক করুন।