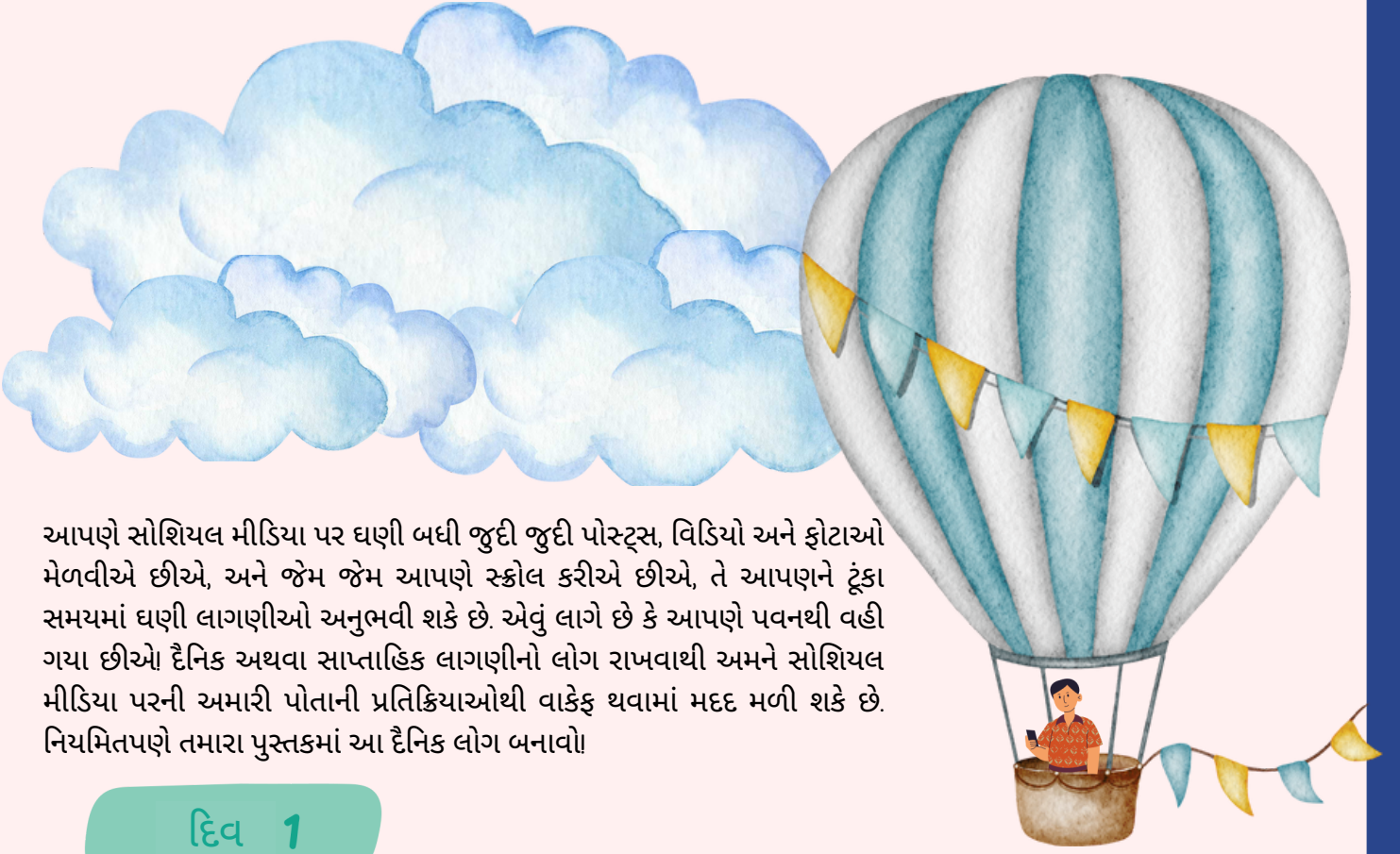


આપણી લાગણીઓ ઓનલાઇન



આપણે સોશિયલ મીડિયા પર ઘણી બધી જુદી જુદી પોસ્ટ્સ, વિડિયો અને ફોટાઓ મેળવીએ છીએ, અને જેમ જેમ આપણે સ્ક્રોલ કરીએ છીએ, તે આપણને ટૂંકા સમયમાં ઘણી લાગણીઓ અનુભવી શકે છે. એવું લાગે છે કે આપણે પવનથી વહી ગયા છીએ દૈનિક અથવા સાપ્તાહિક લાગણીનો લોગ રાખવાથી અમને સોશિયલ મીડિયા પરની અમારી પોતાની પ્રતિક્રિયાઓથી વાકેફ થવામાં મદદ મળી શકે છે. નિયમિતપણે તમારા પુસ્તકમાં આ દૈનિક લોગ બનાવો!

દિવ 1

આજે સોશિયલ મીડિયાનો ઉપયોગ કરતી વખતે તમે કઈ લાગણીઓ અનુભવી? ઇમોજી દોરો - જો તે તીવ્ર હોય તો તેને મોટા બનાવો અને જો તે હળવી લાગણી હોય તો નાના બનાવો...



આભારી



સ્નેહાળ



આતુર



કોધી



પુશ



ઈર્ષ્યા



નારાજ



ઉત્સાહિત

તમે શું જોયું, સાંભળ્યું અથવા તેમાં ભાગ લીધો જેનાથી તમે આ લાગણીઓને અનુભવી? તેમને લખો...

સામાજિક મીડિયા બિન્ગો

હવે જ્યારે તમે તમારી લાગણીઓ વિશે વધુ વાકેફ છો, અને તમે ઓનલાઇન શું મેળવો છો, ચાલો સોશિયલ મીડિયા પરના કેટલાક અનુભવોને વધુ ઊંડાણમાં જોઈએ જે આપણા મૂડ અને માનસિક સ્વાસ્થ્યને અસર કરી શકે છે... શું તમે ક્યારેય આમાંથી કોઈ અનુભવ કર્યો છે?

આશા છે કે મારી વાર્તાઓ અને પોસ્ટ અન્ય લોકોને ગમશે.	ઓનલાઇન અન્ય લોકો સાથે મારી સરખામણી કરવામાં ઘણો સમય પસાર કર્યો.	ફૂલ અને પરફેક્ટ ઓનલાઇન દેખાવા માટે દબાણ અનુભવ્યું.	મારા વિના હેંગ આઉટ કરતા મિત્રોના ફોટામાંથી અનુભવી FOMO (ગુમ થવાનો ભય).
આયોજિત કરતાં વધુ સમય ઓનલાઇન વિતાવ્યો, મારા કામ/ઊંઘને અસર કરે છે.	લાઈક્સ મેળવવા માટે કંઈક પોસ્ટ કર્યું પણ પછી સંતોષ ન થયો.	સાયબર ધમકીઓ અથવા કઠોર સંદેશાઓનો અનુભવ કર્યો.	વધારે પડતો સ્ક્રીન ટાઈમ હોવાને કારણે મારી જાતથી ડિસ્કનેક્ટ થયેલું લાગ્યું.
હું કેવો દેખાતો હતો તે વિશે સભાન લાગ્યું કારણ કે દરેક ઓનલાઇન સુંદર દેખાય છે	લોકો સાથે ઓનલાઇન વાતચીત કરતી વખતે પણ એકલતા અનુભવતી હતી.	હું ક્યાં રહું છું, મારી માલિકીની વસ્તુઓ બતાવવામાં શરમ અનુભવું છું.	મારી પોસ્ટ અથવા ટિપ્પણી લોકપ્રિય બની હોવાથી અત્યંત ઉત્સાહિત લાગ્યું.
જ્યારે મને સંદેશનો ઝડપી જવાબ ન મળ્યો ત્યારે ચિંતા થઈ.	જ્યારે મેં વિશ્વના ખરાબ સમાચાર વિશેની પોસ્ટ જોઈ ત્યારે ચિંતા થઈ.	એક દિવસમાં ઘણી બધી સૂચનાઓથી અભિભૂત થયા.	જ્યારે મારી ફીડ જાહેરાતોથી ભરેલી હતી ત્યારે મને બળતરા થઈ હતી.

આ લાગણીઓનો અનુભવ કરવો તે ખૂબ જ સામાન્ય અને માનવીય છે જો કે, આ સમયમાં તમારી સંભાળ કેવી રીતે રાખવી તે જાણવું પણ મહત્વપૂર્ણ છે, જેથી તમે સોશિયલ મીડિયા પર તમારા સમયનો આનંદ માણી શકો. છેવટે, કોઈને પણ હંમેશા ઉદાસી, બેચેન અથવા અસુરક્ષિત રહેવાનું પસંદ નથી!

તમારા માટે કાળજી

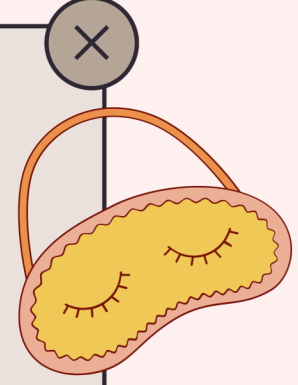
જ્યારે તમને એવું લાગે કે સોશિયલ મીડિયા હવે મજાનું નથી, તેના બદલે તે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્ય, આત્મવિશ્વાસ અને સંબંધોને નકારાત્મક અસર કરી રહ્યું છે ત્યારે તમે શું કરી શકો? તમને શું લાગે છે તેના આધારે આ ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો!

તમારી જાતને પૂછો:

આ લાગણીઓ શા માટે આવે છે? ભૂતકાળના અનુભવો, તમારી આસપાસના લોકો, પરિપૂર્ણ અનુભવવા માટેના રસ્તાઓનો અભાવ...

તમે બરાબર શું સાથે સંઘર્ષ કરો છો અને શા માટે? બહાર રહેવાના ડરને કારણે અથવા કઠોર ટિપ્પણીઓ જોયા પછી શાંત થવામાં મુશ્કેલીને કારણે સીમાઓ દોરી શકતા નથી.

તમે ઓનલાઇન જુઓ છો તે લોકો કરતાં તમારી મુસાફરી કેવી રીતે અલગ હોઈ શકે?



આકૃતિ કરો:

શું તમે એવા લોકોને ઓળખી શકો છો કે જેના પર તમે વિશ્વાસ કરો છો, જેમની સાથે તમે તમારા ઇન્ટરનેટ અનુભવોની ચર્ચા કરી શકો છો?

જ્યારે તમે અસ્વસ્થ, ગુસ્સે અથવા બેચેન હોવ ત્યારે તમને સૌથી વધુ શું મદદ કરે છે?

તમે સોશિયલ મીડિયા પર કેવા પ્રકારનો અનુભવ મેળવવા માંગો છો અને તમે તેને તમારા માટે કેવી રીતે બનાવી શકો છો?



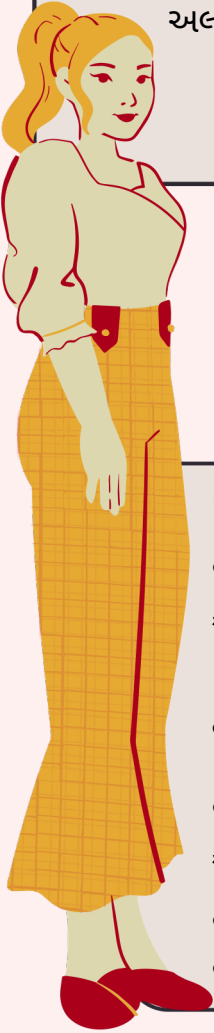
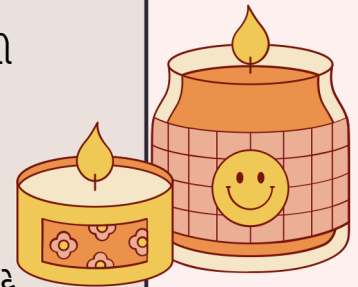
પ્રયાસ:

તમને ગમતી વસ્તુઓ કરવામાં થોડો સમય વિતાવવો - ખાસ કરીને કંઈપણ જે તમને ધીમો પાડે છે

મિત્ર, કાઉન્સેલર અથવા પુખ્ત વયના લોકો સાથે વાત કરવી જે તમને સમજે છે જો તમે ખરેખર અભિભૂત છો!

તમારી ગોપનીયતા, સલામતી અને સુખાકારીને મજબૂત કરવા માટે સોશિયલ મીડિયા સેટિંગ્સનો ઉપયોગ કરવો.

તમારી જાતને બીજાઓ સાથે સરખાવવાને બદલે સમજો કે તમારી સફર અનોખી છે.

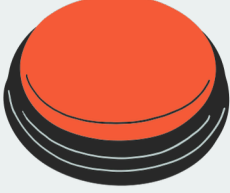


હું તેમના વિશે શું કરી શકું?

જો તમારો ઓનલાઈન અનુભવ અન્ય લોકોની ક્રિયાઓને કારણે તણાવપૂર્ણ અથવા ડિફલેટિંગ બની ગયો હોય, તો તમને એવું લાગશે કે તમે કરી શકો એવું કંઈ નથી... પરંતુ તે સાચું નથી! જો અન્ય લોકો કઠોર અથવા નિષ્ફુર હોય તો અમે તેમને નિયંત્રિત કરી શકતા નથી, પરંતુ અમે તેમનાથી પ્રભાવિત થવાથી પોતાને બચાવી શકીએ છીએ!

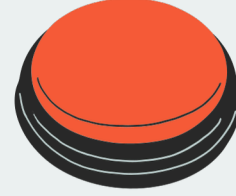
આમાંના કોઈપણ માનસિક સુખાકારીના બજરને તકલીફમાં દબાવો!

ટિપ્પણીઓ કાઢી નાખો



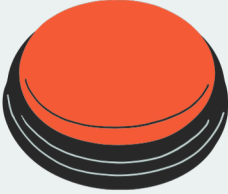
જ્યાં સુધી તમે વિકલ્પ ન જુઓ ત્યાં સુધી કોઈપણ ટિપ્પણી પર લાંબા-ટેપ કરો!

એવા લોકોને અનફોલો કરો જેમની પોસ્ટ તમને નુકસાન કરે છે



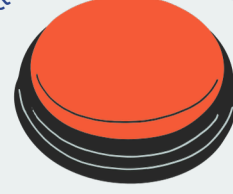
પ્રોફાઇલની મુલાકાત લો, 'ફોલોઇંગ' પર ક્લિક કરો અને અનફોલો કરો.

નરિશ કરવા માટે તરૂક અથવા સ્મૂજનો ઉપયોગ કરો



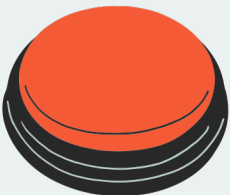
વાતચીતને લંબાવવાને બદલે ઝડપથી અને શાંતિથી જવાબ આપો.

શબ્દ ફિલ્ટરનો ઉપયોગ કરો



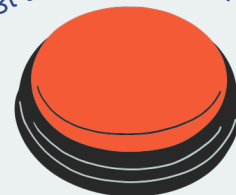
તમે ટિપ્પણી વિભાગમાંથી અમુક શબ્દો છુપાવી શકો છો કે કેમ તે જોવા માટે સેટિંગ્સ તપાસો!

થોભો અને પૂરતબિબિતિ કરો વેતાળમાં જોડશો નહીં



કેટલીકવાર, ટ્રોલ્સ ધ્યાન પર ખીલે છે... તેમને અવગણો અને આગળ વધો!

અયોગ્ય લોકોને પૂરતબિંધતિ અથવા અવરોધતિ કરો



કોઈપણ પ્રોફાઇલની ઉપર-જમણી બાજુએ ત્રણ બિંદુઓ પર ટેપ કરો.