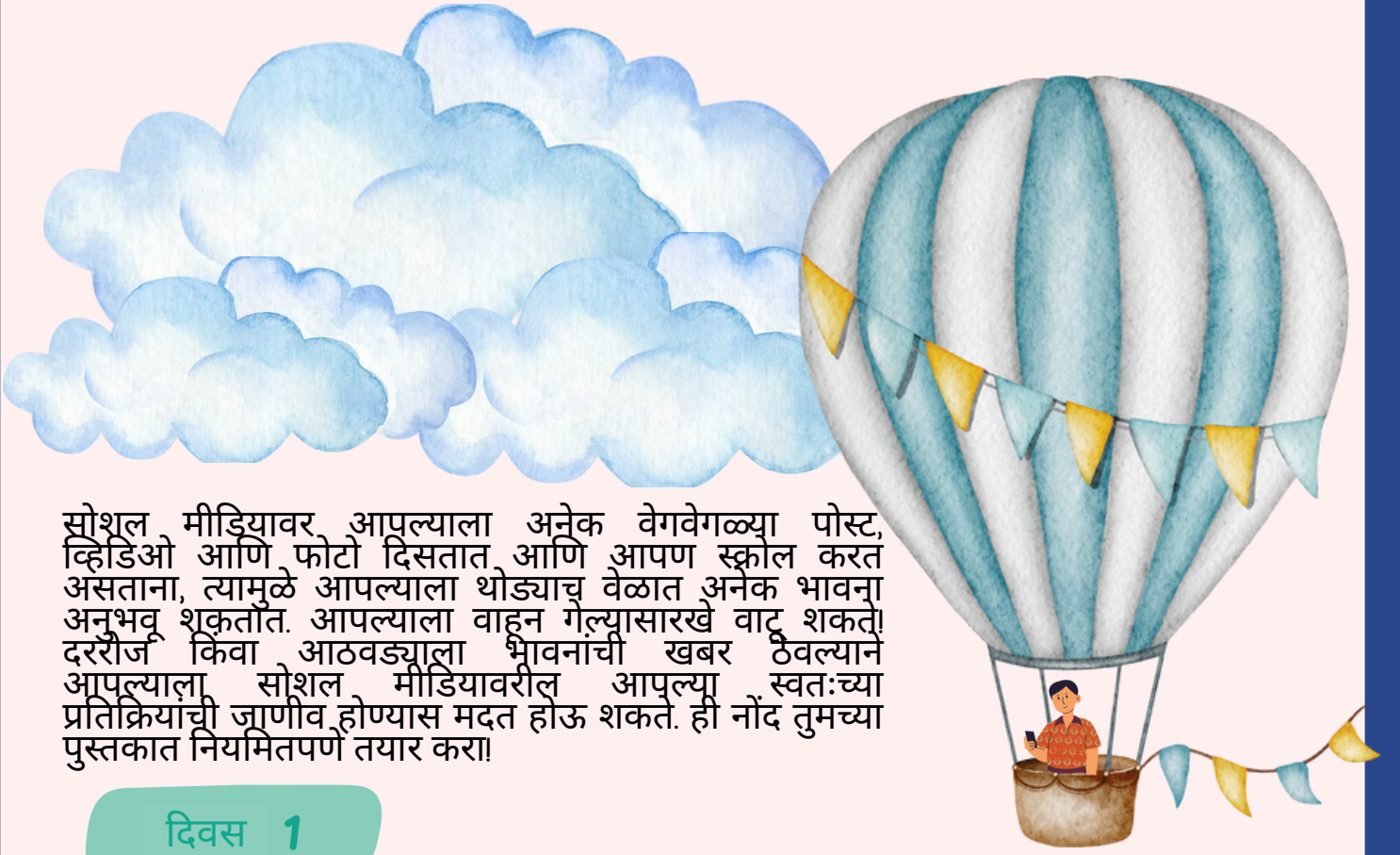


आपल्या ऑनलाईन भावना

amazon
future >>
engineer



सोशल मीडियावर आपल्याला अनेक वेगवेगळ्या पोस्ट, व्हिडिओ आणि फोटो दिसतात आणि आपण स्कॉल करत असताना, त्यामुळे आपल्याला थोड्याच वेळात अनेक भावना अनुभवू शकतात. आपल्याला वाहन गेल्यासारखे वाटू शकते! दररीज किंवा आठवड्याला भावनांची खबर ठेवल्याने आपल्याला सोशल मीडियावरील आपल्या स्वतःच्या प्रतिक्रियांची जाणीव होण्यास मदत होऊ शकते. ही नोंद तुमच्या पुस्तकात नियमितपणे तयार करा!

दिवस 1

आज सोशल मीडिया वापरताना तुम्हाला कोणत्या भावना आल्या? इमोजी काढा - जर ते तीव्र असतील तर ते मोठे काढा आणि जर ते सौम्य असतील तर ते लहान काढा..



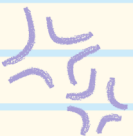
कृतज्ञ



प्रेमळ



उत्सुक



क्रोध



प्रसन्न



ईर्ष्याळू



निराश



उत्साही

तुम्ही असे काय पाहिले, ऐकले किंवा सहभागी झालात ज्यामुळे तुम्हाला या भावना आल्या? त्या लिहून ठेवा...

सोशल मीडिया बिंगो

amazon

future >>
engineer

आता तुम्हाला तुमच्या भावनांबद्दल आणि ऑनलाइन तुम्हाला काय आढळते याबद्दल अधिक जाणीव झाली आहे. चला सोशल मीडियावरील काही अनुभवांवर खोलवर नजर टाकूया जे आपल्या मनःस्थितीवर आणि मानसिक आरोग्यावर परिणाम करू शकतात... तुम्ही कधी यापैकी काही अनुभवले आहे का?

माझ्या गोष्टी आणि पोस्ट इतरांना आवडतील अशी आशा मला होती.	ऑनलाइन इतरांशी स्वतःची तुलना करण्यात खूप वेळ घालवला.	ऑनलाइन कूल आणि परिपूर्ण दिसण्याचा दबाव जाणवला.	माझ्याशिवाय मित्र फिरत असल्याच्या फोटोंमुळे फोमो (काढले जाण्याची भीती) अनुभवली.
नियोजित वेळेपेक्षा जास्त वेळ ऑनलाइन घालवला, ज्यामुळे माझ्या कामावर/झोपेवर परिणाम झाला.	लाईक्स मिळावेत म्हणून काहीतरी पोस्ट केले पण नंतर समाधान वाटले नाही.	सायबरबुलिंग किंवा कटू संदेशांचा अनुभव घेतला.	खूप अधिक स्क्रीन वेळेमुळे स्वतःपासून तुटल्यासारखे वाटले.
ऑनलाइन असलेले प्रत्येकजण सुंदर दिसत असल्याने मी कसा दिसतो याची मला जाणीव झाली.	ऑनलाइन लोकांशी संवाद साधतानाही एकटेपणा जाणवत होता.	मी कुठे राहतो, माझ्या मालकीच्या वस्तू दाखवायला लाज वाटली.	माझी पोस्ट किंवा टिप्पणी लोकप्रिय झाल्यामुळे खूप उत्साहित वाटले.
संदेशाला त्वरित उत्तर न मिळाल्याने मी काळजीत पडलो.	जगातल्या वॉर्ड बातम्यांबद्दलची पोस्ट पाहिल्यावर काळजी वाटली.	एकाच दिवसात खूप जास्त सूचना आल्याने खूप अस्वस्थ झालो.	माझे फीड जाहिरातींनी भरलेले असताना मला चिडचिड झाली.

या भावना अनुभवणे खूप सामान्य आणि मानवीय आहे! पण, या काळात स्वतःची काळजी कशी घ्यावी हे जाणून घेणे देखील महत्त्वाचे आहे, जेणेकरून तुम्ही सोशल मीडियावर तुमचा वेळेची मजा घेऊ शकाल. शेवटी, कोणालाही सतत दुःखी, चिंताग्रस्त किंवा असुरक्षित राहणे आवडत नाही!

स्वतःची काळजी घेणे

जेव्हा तुम्हाला असे वाटते की सोशल मीडिया आता मजेचा राहिलेला नाही, उलट ते तुमच्या मानसिक आरोग्यावर, आत्मविश्वासावर आणि नातेसंबंधांवर नकारात्मक परिणाम करत आहे तेव्हा तुम्ही काय करू शकता, तुम्हाला काय मदत करेल असे वाटते यावर आधारित ही परीक्षणसूची वापरा!

स्वतःला विचारा:

या भावना का येतात? भूतकाळातील अनुभव,
तुमच्या आजूबाजूचे लोक, समाधानी वाटण्यासाठी मार्गाचा अभाव...

तुम्हाला नेमके काय संघर्ष येतात आणि का? वगळले जाण्याच्या भीतीमुळे किंवा कठोर टिप्पण्या पाहिल्यानंतर शांत होण्यास अडचण आल्याने सीमा आखू शकत नाही...

तुमचा प्रवास ऑनलाइन दिसणाऱ्या लोकांपेक्षा वेगळा कसा असू शकतो?

आकलन करा:

तुम्ही ज्यांच्यावर विश्वास ठेवता आणि ज्यांच्याशी तुम्ही तुमच्या इंटरनेटच्या अनुभवांची चर्चा करू शकता अशा लोकांना तुम्ही ओळखू शकता का?

तुम्ही अस्वस्थ, रागावलेले किंवा चिंताग्रस्त असताना तुम्हाला सर्वात जास्त काय मदत करते?

सोशल मीडियावर तुम्हाला कोणत्या प्रकारचा अनुभव हवा आहे आणि तुम्ही तो स्वतःसाठी कसा निर्माण करू शकता?

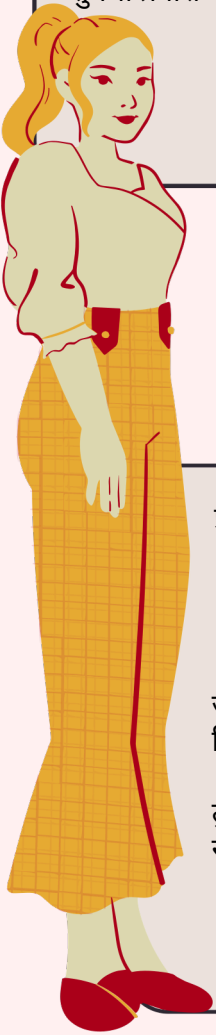
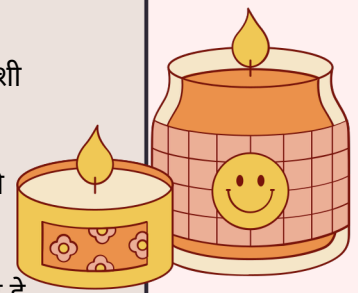
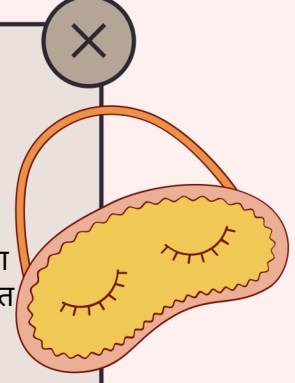
प्रयत्न करा:

तुम्हाला आवडणाऱ्या गोष्टी करण्यात थोडा वेळ घालवणे -
विशेषतः तुम्हाला मंदावणारी कोणतीही गोष्ट!

जर तुम्ही खरोखरच भारावून गेला असाल तर मित्रांशी, समुपदेशकांशी किंवा तुम्हाला समजून घेणाऱ्या प्रौढ व्यक्तींशी बोला!

तुमची गोपनीयता, सुरक्षितता आणि तुमचे हीत मजबूत करण्यासाठी सोशल मीडिया सेटिंग्ज वापरणे.

स्वतःची इतरांशी तुलना करण्याऐवजी, तुमचा प्रवास अद्वितीय आहे हे समजून घ्या.



मी त्यांच्याबद्दल काय करू शकतो?

जर तुमचा ऑनलाइन अनुभव इतर लोकांच्या कृतींमुळे तणावपूर्ण किंवा निराशाजनक झाला असेल, तर तुम्हाला असे वाटेल की तुम्ही काहीही करू शकत नाही... पण ते खरे नाही! जर इतर लोक कठोर किंवा वाईट वागले तर आपण त्यांच्यावर नियंत्रण ठेवू शकणार नाही, परंतु त्यांच्या प्रभावापासून आपण स्वतःचे रक्षण करू शकतो!

संकटात असल्यावर या कोणत्याही मानसिक आरोग्यदायी बझर्स दाबा!



पर्याय दिसेपर्यंत कोणत्याही टिप्पणीवर जास्त वेळ टॅप करा!



प्रोफाइलला भेट द्या, 'फॉलोइंग' वर क्लिक करा आणि अनफॉलो करा.



संभाषण लांबवण्यापेक्षा किंवा चिडवण्यापेक्षा, लवकर आणि शांतपणे उत्तर द्या.



तुम्ही टिप्पणी भागामधून काही शब्द लपवू शकता का ते पाहण्यासाठी सेटिंग्ज तपासा!



कधीकधी, ट्रोल लक्ष दिल्यामुळे वाढतात... त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करा आणि पुढे जा!



कोणत्याही प्रोफाइलच्या वरच्या उजव्या कोपऱ्यात असलेल्या तीन बिंदूवर टॅप करा.