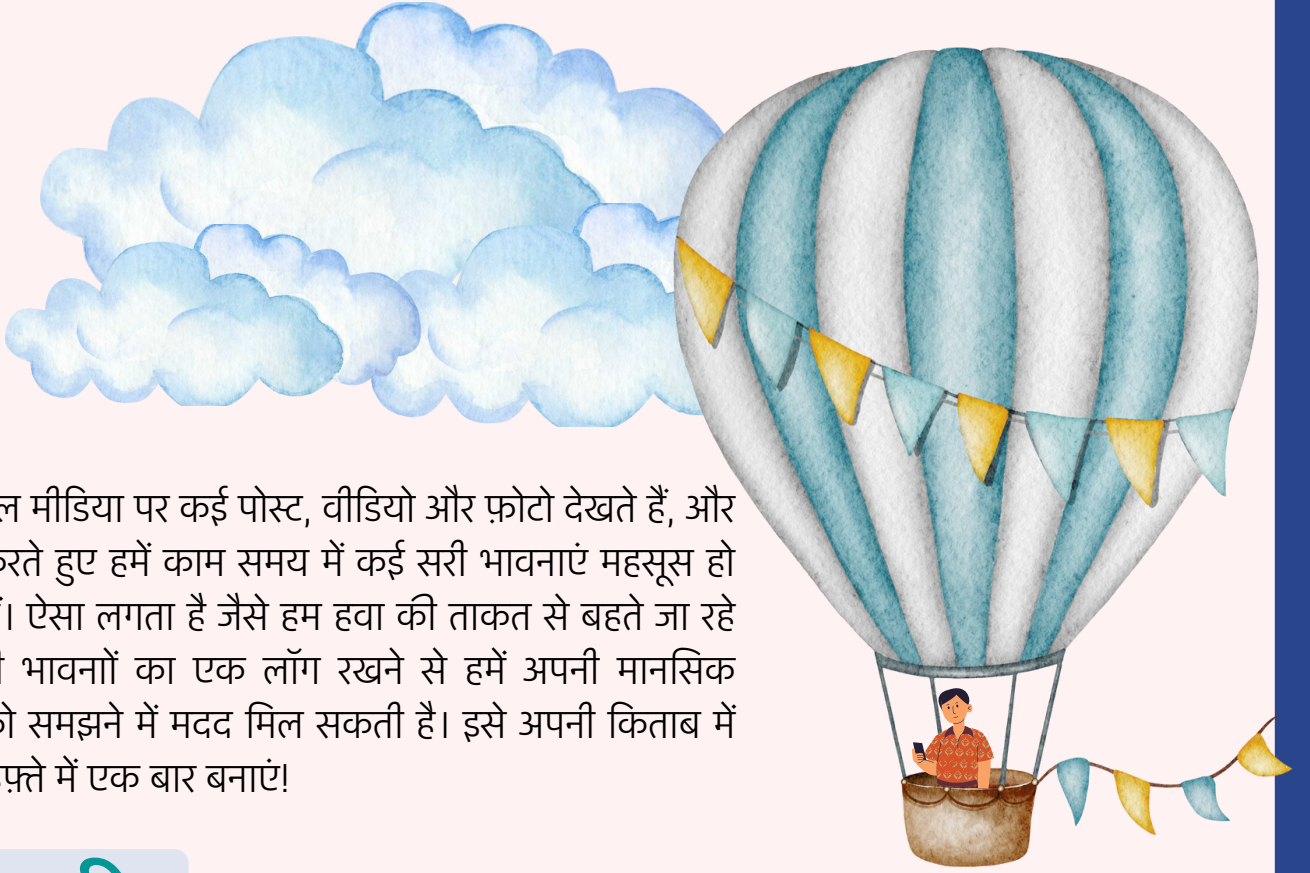


# इंटरनेट पर हमारी भावनाएं

amazon  
future >>  
engineer



हम सोशल मीडिया पर कई पोस्ट, वीडियो और फ़ोटो देखते हैं, और स्क्रोल करते हुए हमें काम समय में कई सरी भावनाएं महसूस हो सकती हैं। ऐसा लगता है जैसे हम हवा की ताकत से बहते जा रहे हैं! अपनी भावनाओं का एक लॉग रखने से हमें अपनी मानसिक स्थिति को समझने में मदद मिल सकती है। इसे अपनी किताब में रोज़ या हफ़्ते में एक बार बनाएं!

## पहला दिन

आज सोशल मीडिया का उपयोग करते समय आपने कौन-कौन सी भावनाएं महसूस कीं? इमोजी बनाएं - अगर वे गहरी थीं तो उन्हें बड़ा बनाएं, और अगर हल्की थीं तो उन्हें छोटा बनाएं...



आभारी



प्यार भरा



परेशान



गुस्से में



खुश



जलन में



दुखी



उत्साहित

आपने क्या देखा या सुना जिनकी वजह से आपने यह भावनाएं महसूस कीं? उन्हें लिखें...

# सोशल मीडिया बिंगो

अब जब आप अपनी भावनाओं और ऑनलाइन चीजों को समझने लगे हैं, तो आइए सोशल मीडिया के कुछ ऐसे अनुभवों पर बात करें जो हमारे मूड और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं... क्या आपने ऐसा कुछ महसूस किया है?

यह चाहा कि लोग मेरे स्टोरीज़ और पोस्ट्स को लाइक करें	ऑनलाइन, दूसरों से अपनी तुलना करने में बहुत समय बिताया।	ऑनलाइन कूल और परफेक्ट दिखने का दबाव महसूस किया	दोस्तों की मेरे बिना मस्ती करते हुए तस्वीरें देखकर FOMO (कुछ छूट जाने का डर) महसूस किया
ज्यादा समय ऑनलाइन बिताया, जिससे काम या नींद पर असर पड़ा	लाइक्स के लिए कुछ पोस्ट किया, लेकिन अच्छा महसूस नहीं हुआ	साइबरबुलीइंग या कठोर मेसेजस का सामना किया	बहुत ज़्यादा स्क्रीन टाइम के कारण खुद से जुड़ नहीं पाए
ऑनलाइन सब की सुंदरता देख खुद के लुक्स के बारे में चिंता की	ऑनलाइन लोगों से बात करते हुए भी अकेला महसूस किया	मेरा घर या मेरी चीजें ऑनलाइन दिखाने में शर्म महसूस की	उत्साह महसूस किया, क्योंकि मेरी पोस्ट या कमेंट पॉपुलर हो गई
जल्दी मेसेज का जवाब न मिलने पर परेशानी हुई	दुनिया में बुरी खबर के बारे में पोस्ट देखकर चिंता हुई	एक दिन में बहुत सारी नोटिफिकेशन देखकर परेशानी हुई	फीड पर सिर्फ विज्ञापन देख कर गुस्सा आया

यह महसूस करना बहुत सामान्य और मानवीय है! हालांकि, यह जानना भी जरूरी है कि इन हालातों में खुद का ध्यान कैसे रखें, ताकि आप सोशल मीडिया पर अपना समय अच्छे से बिता सकें। आखिरकार, कोई भी हमेशा दुखी, चिंतित या असुरक्षित महसूस नहीं करना चाहता!

# खुद का खयाल रखना

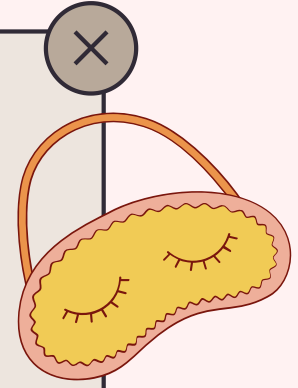
जब आपको लगे कि सोशल मीडिया अब मजेदार नहीं रहा, बल्कि यह आपकी मानसिक सेहत, आत्मविश्वास और रिश्तों पर बुरा असर डाल रहा है, तो आप क्या कर सकते हैं? इस सूची का उपयोग करें!

## खुद से पूछें:

यह भावनाएं क्यों उभरती हैं? पुराने अनुभव, आसपास के लोग, या खुश होने के तरीकों की कमी...

आपको किस चीज़ से सबसे ज्यादा परेशानी होती है, और क्यों? क्या आप दूसरों से अलग होने के डर से सीमाएं नहीं बना पाते, या बुरे कमेंट्स देखने के बाद शांत होने में मुश्किल होती है?

आपका सफर उन लोगों से कैसे अलग हो सकता है, जिन्हें आप ऑनलाइन देखते हैं?

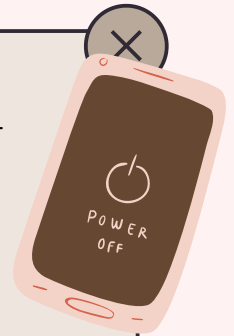


## पता करें, समझें:

क्या आप विश्वसनीय लोगों को पहचान सकते हैं, जिनसे आप अपनी इंटरनेट अनुभवों पर बात कर सकते हैं?

जब आप परेशान, गुस्से में या चिंतित होते हैं, तो आपको सबसे ज्यादा किस चीज़ से मदद मिलती है?

आप सोशल मीडिया पर किस तरह का अनुभव चाहते हैं, और आप उसे अपने लिए कैसे पा सकते हैं?



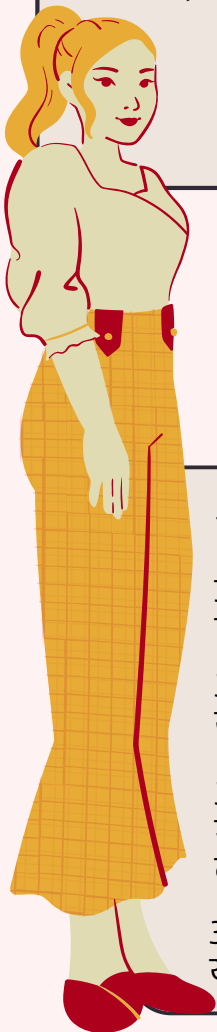
## कोशिश करें:

जो चीज़ें आपको पसंद हैं, उन्हें करने के लिए कुछ समय बिताएं - खासकर वह जो आपको आराम दिलाती हैं!

अगर आप बहुत परेशान हैं, तो किसी दोस्त, काउंसलर या ऐसे बड़े से बात करें जो आपको समझते हों!

अपनी गोपनीयता, सुरक्षा और देखभाल को मज़बूत करने के लिए, सोशल मीडिया सेटिंग्स का इस्तेमाल करें।

अपने आप की दूसरों से तुलना करने के बजाय, यह समझें कि आपका जीवन अनोखा है।

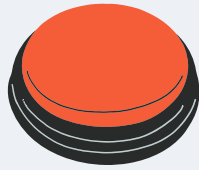


# दूसरों को लेकर क्या करें?

amazon  
future >>  
engineer

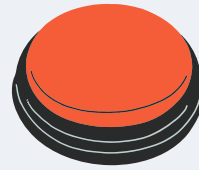
कई बार ऑनलाइन दूसरों के बर्ताव से आपको तनाव या निराशा हो सकती है और लगता है कि कुछ नहीं किया जा सकता... लेकिन ऐसा नहीं है! हम दूसरों को बदल तो नहीं सकते, लेकिन खुद को उनके असर से बचा सकते हैं!

कमेंट्स को डिलीट या रिपोर्ट करें



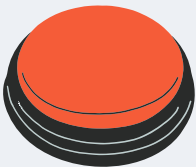
कमेंट को थोड़े लम्बे समय के लिए दबाएं, ताकि यह विकल्प दिखे!

बुरे लोगों को रिमूव, रिस्ट्रिक्ट या ब्लॉक करें



किसी भी प्रोफ़ाइल के ऊपर दाएं कोने में तीन बिंदुओं पर टैप करें।

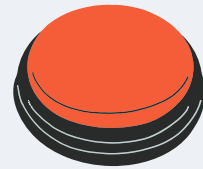
मज़ाक से परिस्थिति को शांत करें



जल्दी और शांत तरीके से जवाब दें, गुस्से में आकर या बात बढ़ाकर नहीं।

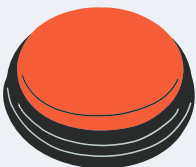
ज़रूरत के हिसाब से, मानसिक स्वास्थ्य के लिए, इन बुज़र्स को दबाएं!

नुक्सान पहुंचाने वाले को अनफॉलो करें



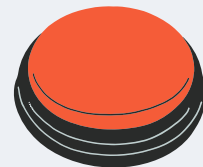
प्रोफ़ाइल पर जाएं, 'फॉलोइंग' पर क्लिक करें और अनफॉलो करें!

रुकें और सोचें, ट्रोल्ल्स से न उलझें!



कभी कभी, ट्रोल्ल्स आपके जवाब या प्रतिक्रिया से और शोर मचाते हैं! उन्हें नज़रंदाज़ कर आगे बढ़ने में ही समझदारी है!

वर्ड फिल्टर्स का उपयोग करें



सेटिंग्स में जाकर देखें क्या आप कमेंट्स सेक्शन से कुछ शब्द छुपा सकते हैं!