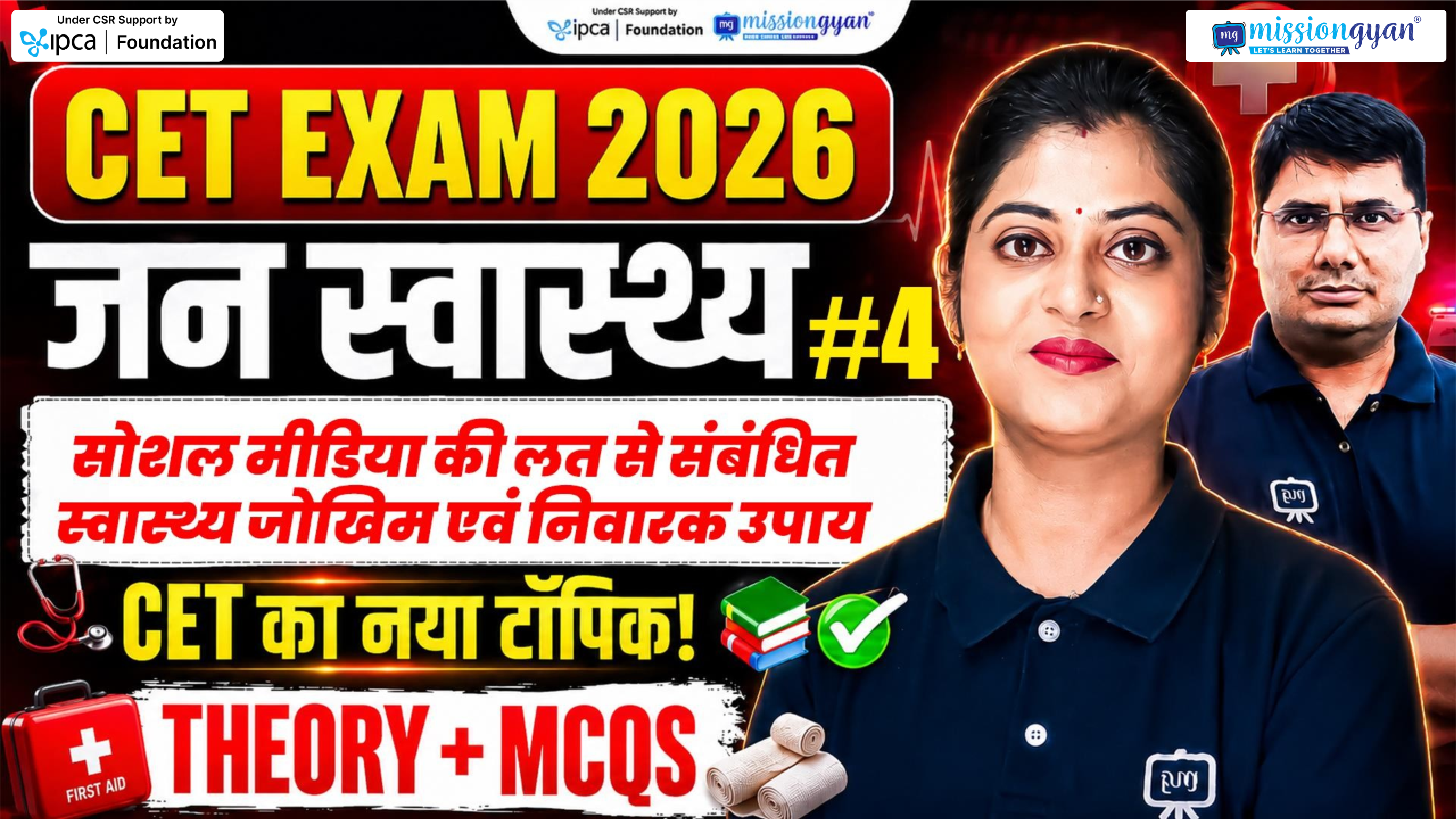

Under CSR Support by
ipca | Foundation
Under CSR Support by
ipca | Foundation
missiongyan
missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER
CET EXAM 2026
जन स्वास्थ्य #4
सोशल मीडिया की लत से संबंधित स्वास्थ्य जोखिम एवं निवारक उपाय
CET का नया टॉपिक!
THEORY + MCQS
FIRST AID

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

हम क्या पढेंगे ?

- सोशल मीडिया की लत क्या होती है?
- मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
- शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
- सामाजिक स्वास्थ्य पर प्रभाव
- सोशल मीडिया की लत से बचाव एवं समाधान

Under CSR Support by Ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

सोशल मीडिया की लत क्या होती है?

"सोशल मीडिया की लत वह व्यवहारिक (Behavioural) निर्भरता है, जिसमें व्यक्ति सोशल मीडिया के उपयोग को नियंत्रित नहीं कर पाता और इसके कारण उसके दैनिक जीवन, मानसिक, शारीरिक एवं सामाजिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।"

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

- भारत में 60.9% इंटरनेट उपयोगकर्ता कम-से-कम एक सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म का नियमित उपयोग करते हैं।
- भारत के 14 के घर में स्मार्टफोन उपलब्ध है। इनमे से 76% बच्चे स्मार्टफोन का उपयोग मुख्य रूप से सोशल मीडिया और मनोरंजन (Recreation) के लिए करते हैं।

Under CSR Support by ipca | Foundation

mg missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

Under CSR Support by ipca | Foundation
missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

1. डोपामिन लूप (Dopamine Loop)

- सोशल मीडिया पर लाइक्स, कमेंट्स और नोटिफिकेशन मिलने से मस्तिष्क में डोपामिन निकलता है, जिससे बार-बार फोन देखने की आदत (Addiction) विकसित हो जाती है।

2. फोमो (FOMO – Fear of Missing Out)

- दूसरों की गतिविधियों से पीछे छूट जाने का डर, जिससे चिंता और बेचैनी बढ़ती है।

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

3. अवसाद (Depression)

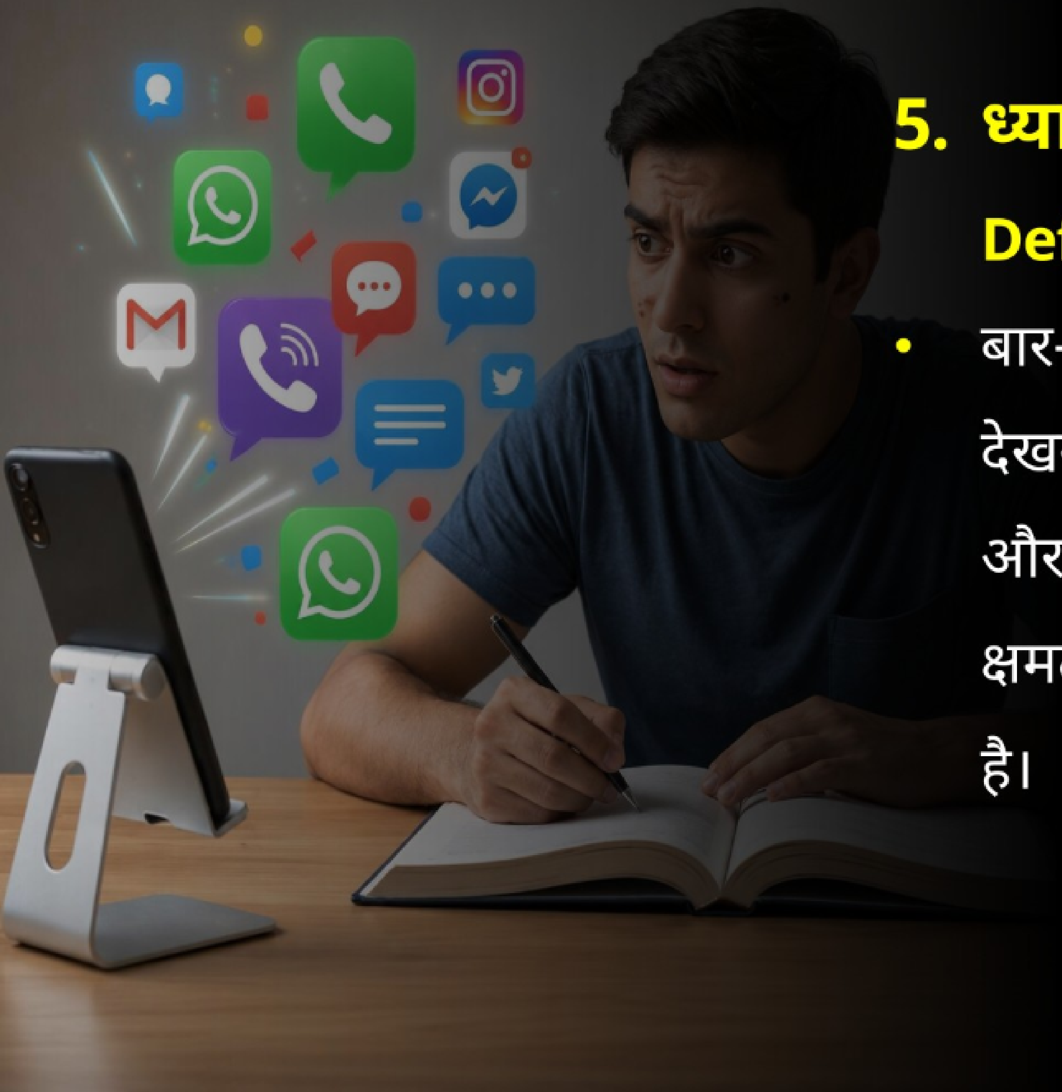
- दूसरों की "परफेक्ट" जिंदगी देखकर स्वयं को कमतर समझना, जिससे निराशा और अवसाद की भावना उत्पन्न हो सकती है।

4. शारीरिक छवि को लेकर असंतोष (Poor Body Image)

- फिल्टर और एडिट की गई तस्वीरों से अपनी शारीरिक बनावट को लेकर असंतोष बढ़ता है।

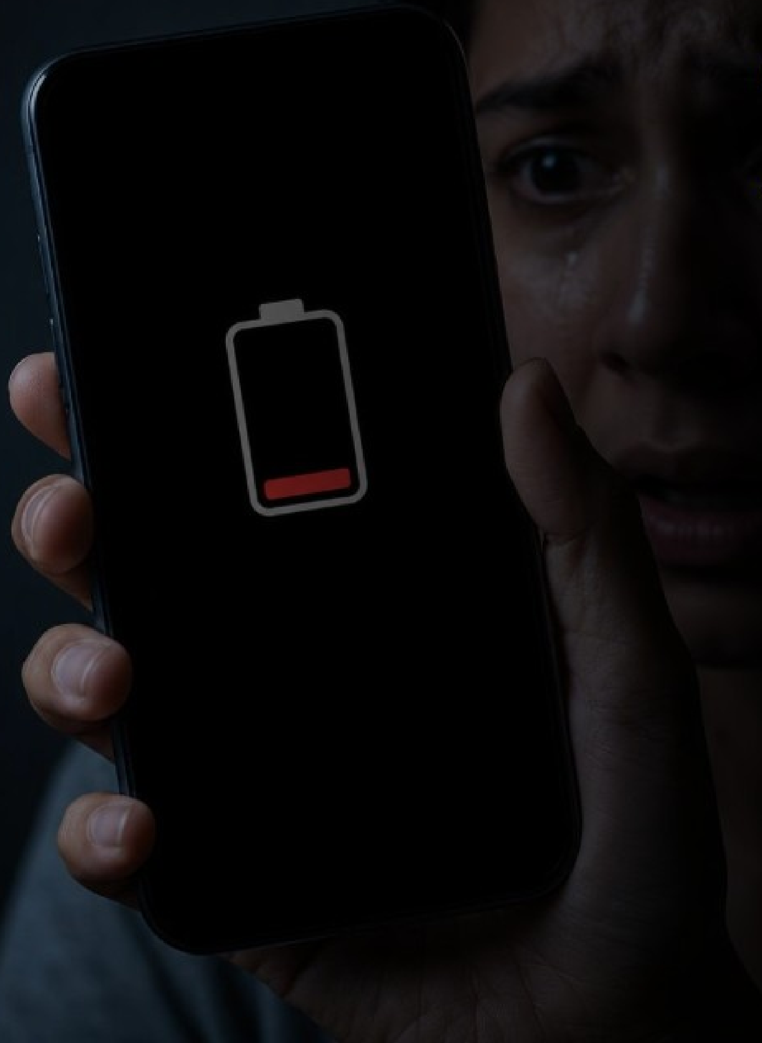
Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



5. ध्यान एवं एकाग्रता में कमी (Attention Deficit)

- बार-बार नोटिफिकेशन देखने से पढ़ाई, कार्य और निर्णय लेने की क्षमता प्रभावित होती है।



6. नोमोफोबिया (Nomophobia)

- मोबाइल फोन से दूर होने या इंटरनेट न मिलने पर घबराहट और बेचैनी महसूस होना।

7. मनोदशा में उतार-चढ़ाव (Mood Swings)

- ऑनलाइन प्रतिक्रियाओं के अनुसार खुशी, उदासी या गुस्से में अचानक परिवर्तन होना।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

Under CSR Support by
ipca | Foundation

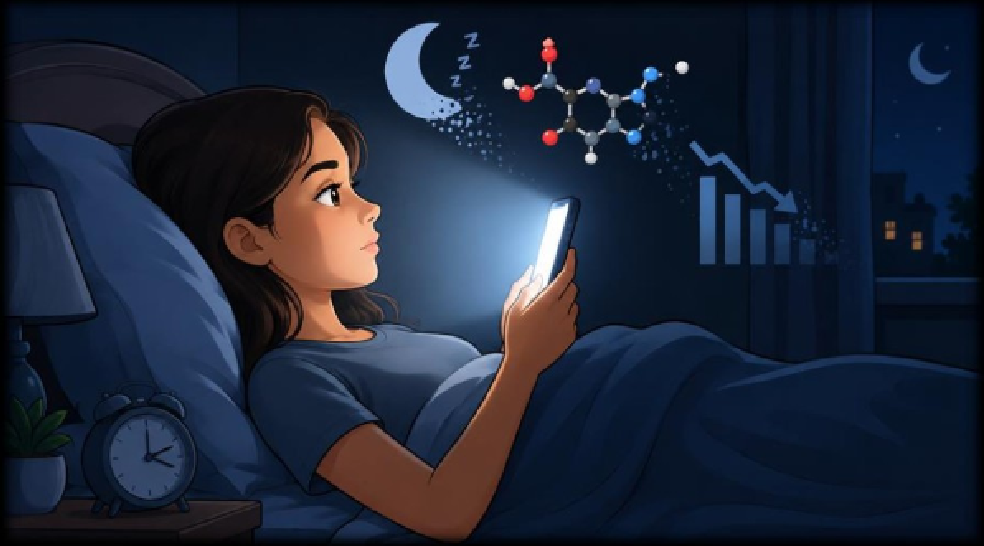
missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

1. ब्लू लाइट स्ट्रेन (Blue Light Strain)

- स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी आँखों में जलन, सूखापन, धुंधलापन और सिरदर्द का कारण बनती है।

2. मेलाटोनिन दमन (Melatonin Suppression)

- रात में स्क्रीन देखने से मेलाटोनिन हार्मोन का स्राव कम हो जाता है, जिससे नींद प्रभावित होती है।



Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

3. अनिद्रा एवं नींद की कमी (Insomnia)

- देर रात तक सोशल मीडिया चलाने से पर्याप्त एवं गुणवत्तापूर्ण नींद नहीं मिलती।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

4. सर्वाइकल समस्या / टेक्स्ट नेक (Text Neck)

- मोबाइल को झुककर लंबे समय तक देखने से गर्दन, कंधों और रीढ़ पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

5. सिरदर्द एवं माइग्रेन

- अत्यधिक स्क्रीन टाइम और आँखों पर तनाव के कारण बार-बार सिरदर्द हो सकता है

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

6. जीवनशैली संबंधी रोग (Lifestyle Diseases)

- लंबे समय तक निष्क्रिय रहने से उच्च रक्तचाप, मधुमेह और हृदय रोग का जोखिम बढ़ता है।

Under CSR Support by ipca Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

सामाजिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

1. साइबर बुलिंग (Cyberbullying)

- ऑनलाइन अपमान, धमकी, अफवाह फैलाना या किसी को मानसिक रूप से प्रताड़ित करना।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

2. ट्रोलिंग (Trolling)

- जानबूझकर अपमानजनक या उकसाने वाली टिप्पणियाँ करके किसी को परेशान करना।

Under CSR Support by ipca | Foundation
missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

3. ऑनलाइन उत्पीड़न (Online Harassment)

- अशोभनीय संदेश, धमकी या लगातार परेशान करने वाला ऑनलाइन व्यवहार।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

4. सामाजिक अलगाव (Social Isolation)

- वास्तविक जीवन के संबंध कमजोर होना और अकेलापन बढ़ना।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

5. पहचान की चोरी (Identity Theft)

- किसी की व्यक्तिगत जानकारी चुराकर उसका गलत उपयोग करना।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

6. भ्रामक सूचना (Misinformation)

- झूठी या अपुष्ट जानकारी के तेजी से प्रसार से भ्रम और गलत निर्णय उत्पन्न होना।

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

7. पारिवारिक एवं सामाजिक संबंधों में तनाव

- परिवार और मित्रों के साथ गुणवत्तापूर्ण समय कम बिताने से रिश्तों में दूरी आती है।

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

सोशल मीडिया की लत से बचाव एवं समाधान

व्यक्तिगत स्तर

- **स्क्रीन टाइम लिमिट** : मोबाइल की Digital Wellbeing या Screen Time सुविधा से प्रतिदिन उपयोग की सीमा निर्धारित करें।
- **नोटिफिकेशन प्रबंधन** : अनावश्यक नोटिफिकेशन बंद रखें ताकि डोपामिन लूप और बार-बार फोन देखने की आदत कम हो।

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

imp

- 20-20-20 नियम (Eye Care) : हर 20 मिनट बाद 20 सेकंड के लिए 20 फीट दूर देखें, जिससे ब्लू लाइट स्ट्रेन कम हो।
- अच्छी नींद की आदत (Sleep Hygiene) : सोने से 1 hr स्क्रीन का उपयोग बंद करें ताकि मेलाटोनिन का स्राव सामान्य रहे।
- शारीरिक गतिविधि (Physical Activity) : नियमित व्यायाम, योग, खेल और ध्यान (Meditation) अपनाएँ।

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

परिवार एवं विद्यालय स्तर

- डिजिटल साक्षरता (Digital Literacy) : बच्चों और युवाओं को सोशल मीडिया के लाभ, जोखिम और सुरक्षित उपयोग की जानकारी देना।
- अभिभावकीय निगरानी (Parental Monitoring) : आयु के अनुसार स्क्रीन टाइम और ऑनलाइन गतिविधियों की सकारात्मक निगरानी।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

- स्कूल जागरूकता कार्यक्रम : स्कूलों में डिजिटल वेलनेस, साइबर सुरक्षा और मानसिक स्वास्थ्य पर नियमित कार्यशालाएँ आयोजित की जाएँ।
- खेल एवं सह-पाठ्यक्रम गतिविधियाँ : विद्यार्थियों को खेल, सांस्कृतिक और सामुदायिक गतिविधियों में भाग लेने के लिए प्रेरित किया जाए।

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

सरकार एवं समाज स्तर

- **डिजिटल वेलनेस अभियान (Digital Wellness Campaigns) :** सोशल मीडिया के सुरक्षित और संतुलित उपयोग पर जन-जागरूकता अभियान चलाना।
- **साइबर बुलिंग एवं ट्रोलिंग पर कड़ी कार्रवाई :** ऑनलाइन उत्पीड़न, फेक अकाउंट और साइबर अपराधों के विरुद्ध प्रभावी कानूनों का सख्ती से पालन।

Under CSR Support by
Ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

- आयु-उपयुक्त सुरक्षा (Age-Appropriate Safeguards) : बच्चों के लिए सुरक्षित प्लेटफ़ॉर्म, आयु सत्यापन (Age Verification) और अभिभावकीय नियंत्रण (Parental Controls) को बढ़ावा देना।
- मानसिक स्वास्थ्य सेवाएँ : स्कूलों, कॉलेजों और कार्यस्थलों पर काउंसलिंग एवं मनोवैज्ञानिक सहायता उपलब्ध कराना।

- **जिम्मेदार सोशल मीडिया प्लेटफ़ॉर्म :** एल्गोरिदम की पारदर्शिता, स्क्रीन टाइम रिमाइंडर, कंटेंट मॉडरेशन और डिजिटल वेलबीइंग टूल्स को बढ़ावा देना।

Under CSR Support by ipca | Foundation

भारत सरकार की प्रमुख पहलें

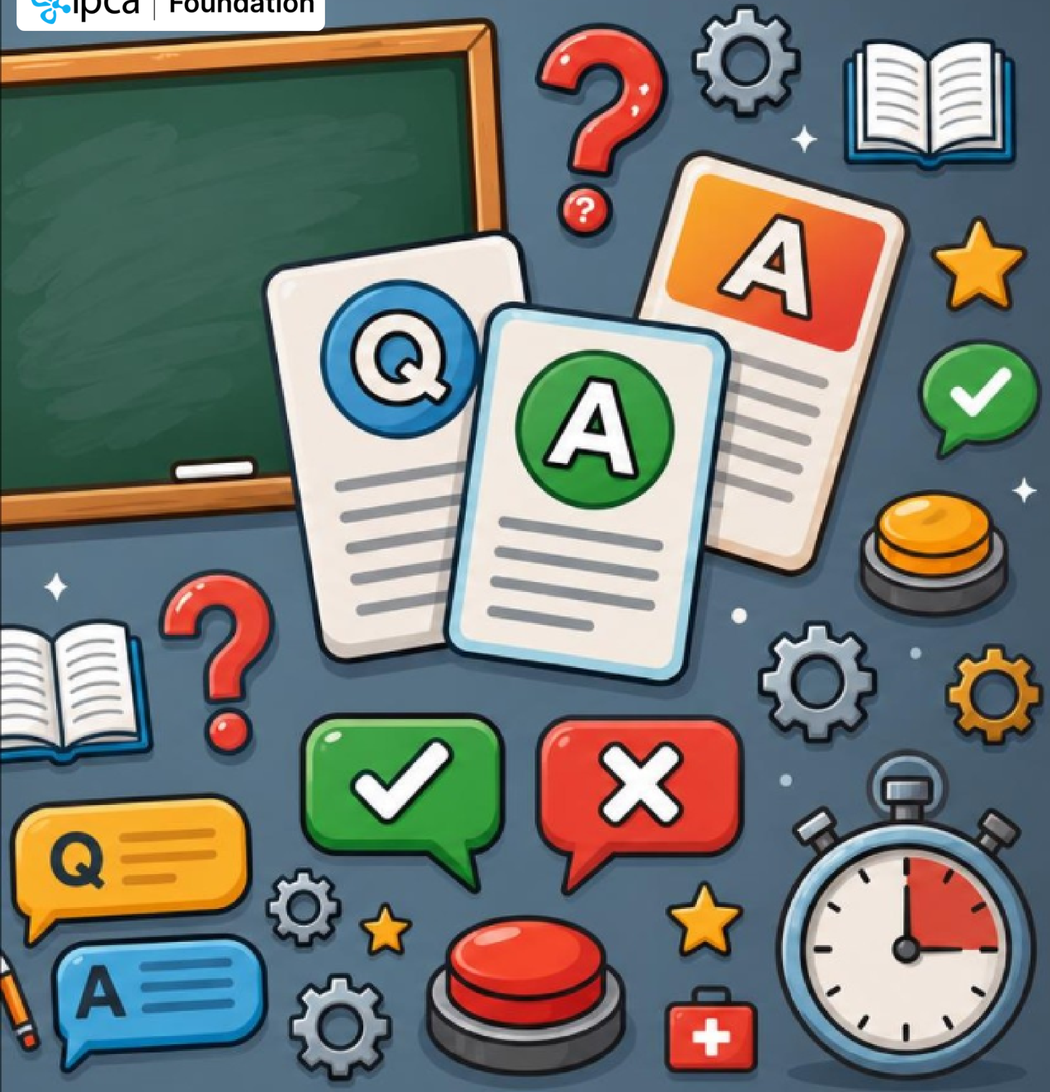
missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

भारत सरकार द्वारा सोशल मीडिया की लत एवं सुरक्षित डिजिटल उपयोग के लिए प्रमुख पहलें

पहल / योजना	प्रारंभ (Launch Date)	मंत्रालय / संस्था	उद्देश्य
डिजिटल इंडिया कार्यक्रम	1 जुलाई 2015	इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (MeitY)	डिजिटल साक्षरता, जिम्मेदार इंटरनेट उपयोग एवं सुरक्षित डिजिटल पारिस्थितिकी तंत्र को बढ़ावा देना।
साइबर दोस्त पहल	2018	गृह मंत्रालय (MHA) – भारतीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र (I4C)	सोशल मीडिया के माध्यम से साइबर बुलिंग, ऑनलाइन धोखाधड़ी, ट्रोलिंग एवं साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूकता फैलाना।
राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल	30 अगस्त 2019	गृह मंत्रालय (MHA)	साइबर बुलिंग, सोशल मीडिया अपराध, ऑनलाइन उत्पीड़न एवं साइबर अपराधों की ऑनलाइन शिकायत दर्ज करना।
मानस (मानसिक स्वास्थ्य और सामान्य स्थिति संवर्धन प्रणाली) [MANAS]	14 अप्रैल 2021	प्रधान वैज्ञानिक सलाहकार कार्यालय (Office of the Principal Scientific Adviser)	मानसिक स्वास्थ्य, डिजिटल कल्याण एवं तनाव प्रबंधन हेतु राष्ट्रीय डिजिटल प्लेटफॉर्म।
सूचना प्रौद्योगिकी (मध्यवर्ती दिशानिर्देश एवं डिजिटल मीडिया आचार संहिता) नियम, 2021	25 फरवरी 2021	इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (MeitY)	सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की जवाबदेही, शिकायत निवारण, हानिकारक सामग्री हटाने एवं उपयोगकर्ता सुरक्षा सुनिश्चित करना।
टेली-मानस	10 अक्टूबर 2022	स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW)	24 x 7 निःशुल्क मानसिक स्वास्थ्य परामर्श (हेल्पलाइन 14416) उपलब्ध कराना।
डिजिटल व्यक्तिगत डेटा संरक्षण (DPDP) अधिनियम	11 अगस्त 2023	इलेक्ट्रॉनिक्स एवं सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय (MeitY)	व्यक्तिगत डेटा एवं गोपनीयता की सुरक्षा, विशेषकर बच्चों के ऑनलाइन डेटा की सुरक्षा।
एनसीपीसीआर द्वारा स्क्रीन टाइम और ऑनलाइन सुरक्षा पर दिशानिर्देश	2024	राष्ट्रीय बाल अधिकार संरक्षण आयोग (NCPCR)	बच्चों के स्क्रीन टाइम को सीमित करना एवं सुरक्षित इंटरनेट उपयोग को बढ़ावा देना।
टेली-मानस मोबाइल ऐप	10 अक्टूबर 2024	स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (MoHFW)	मोबाइल ऐप के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य सहायता को अधिक सुलभ बनाना।

Under CSR Support by
Ipca Foundation

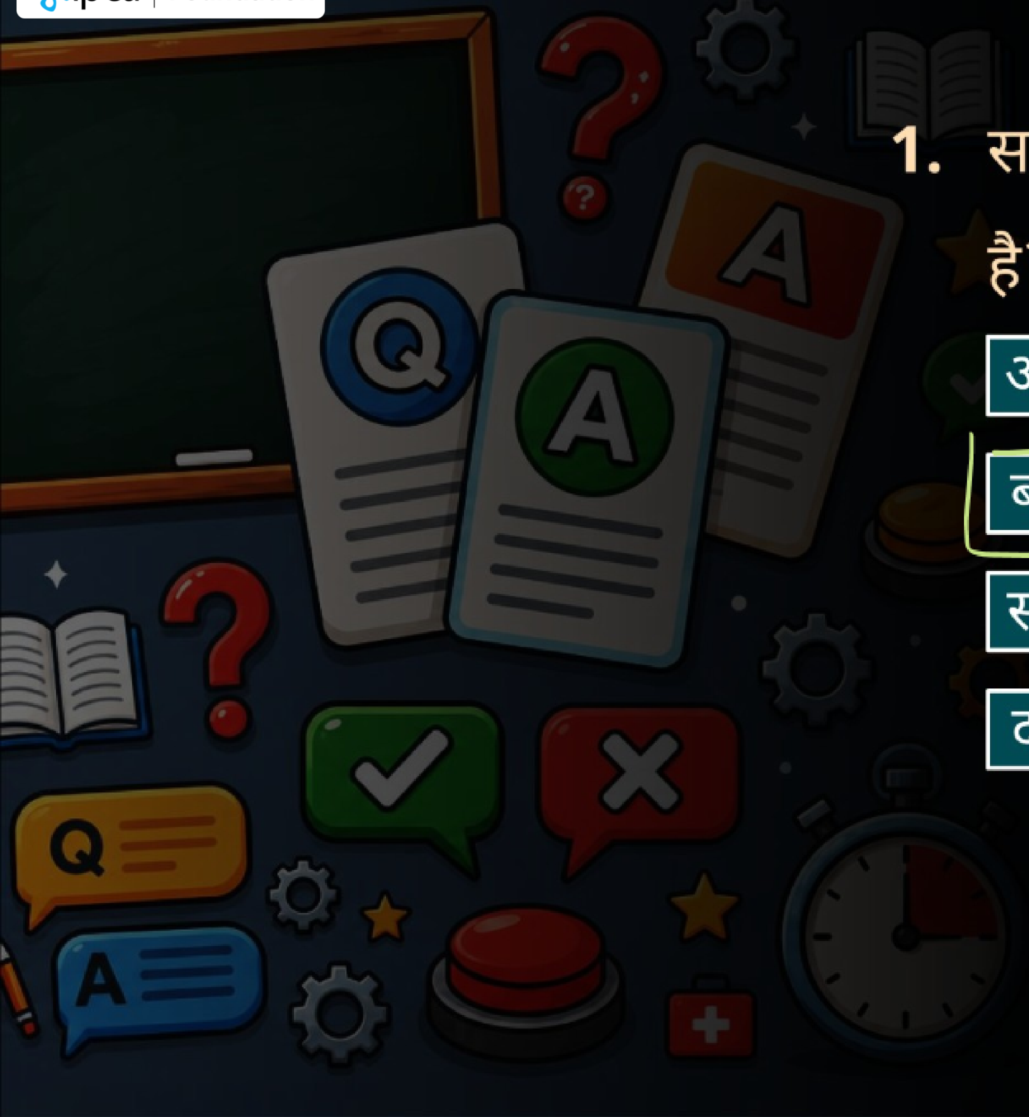
missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



INTERACTIVE QUIZ ROUND

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

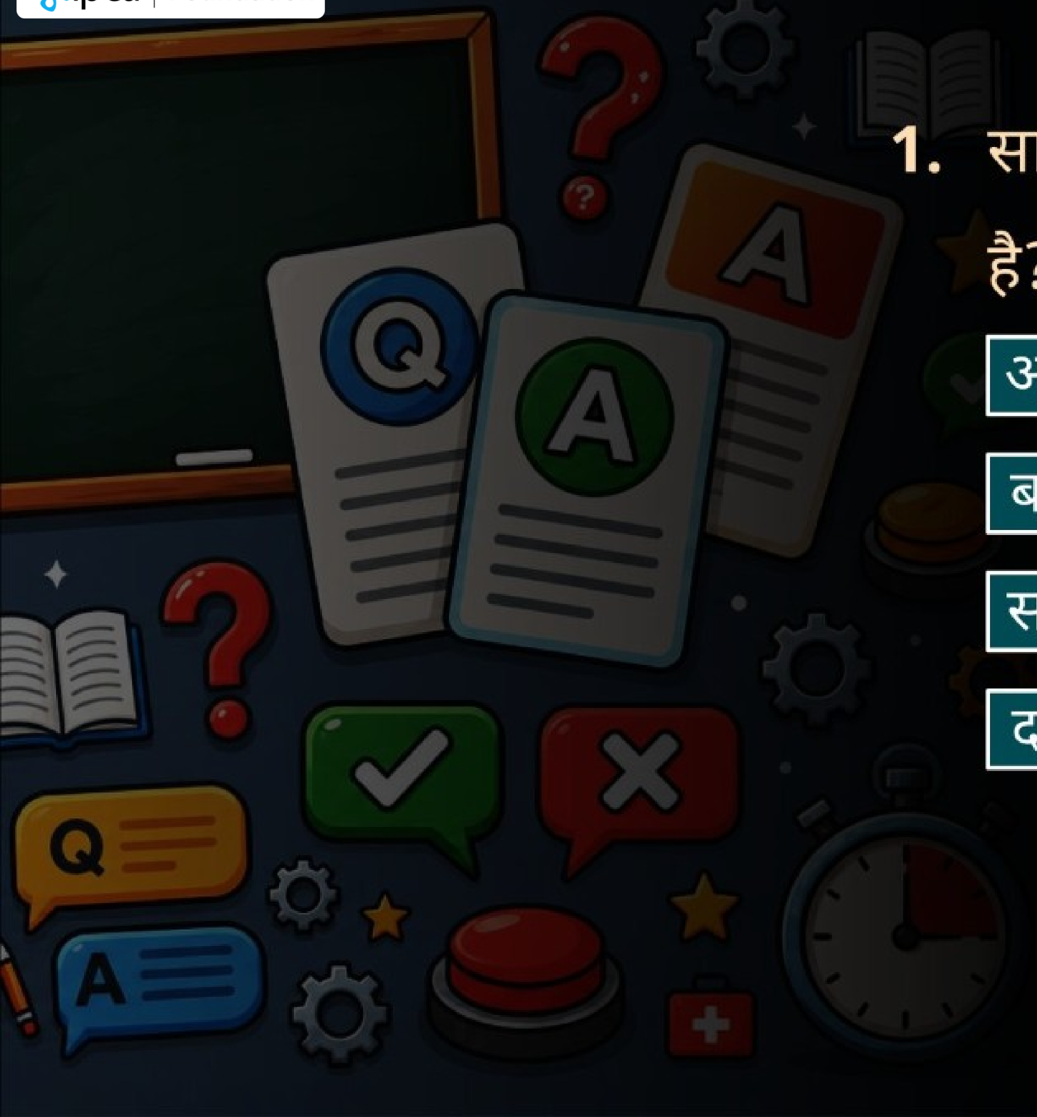


1. साइबर जागरूकता दिवस कब मनाया जाता है?

- अ प्रत्येक माह के प्रथम सोमवार
- ब प्रत्येक माह के प्रथम बुधवार
- स प्रत्येक माह के अंतिम शुक्रवार
- द प्रत्येक रविवार

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



1. साइबर जागरूकता दिवस कब मनाया जाता है?

अ प्रत्येक माह के प्रथम सोमवार

ब **प्रत्येक माह के प्रथम बुधवार**

स प्रत्येक माह के अंतिम शुक्रवार

द प्रत्येक रविवार

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

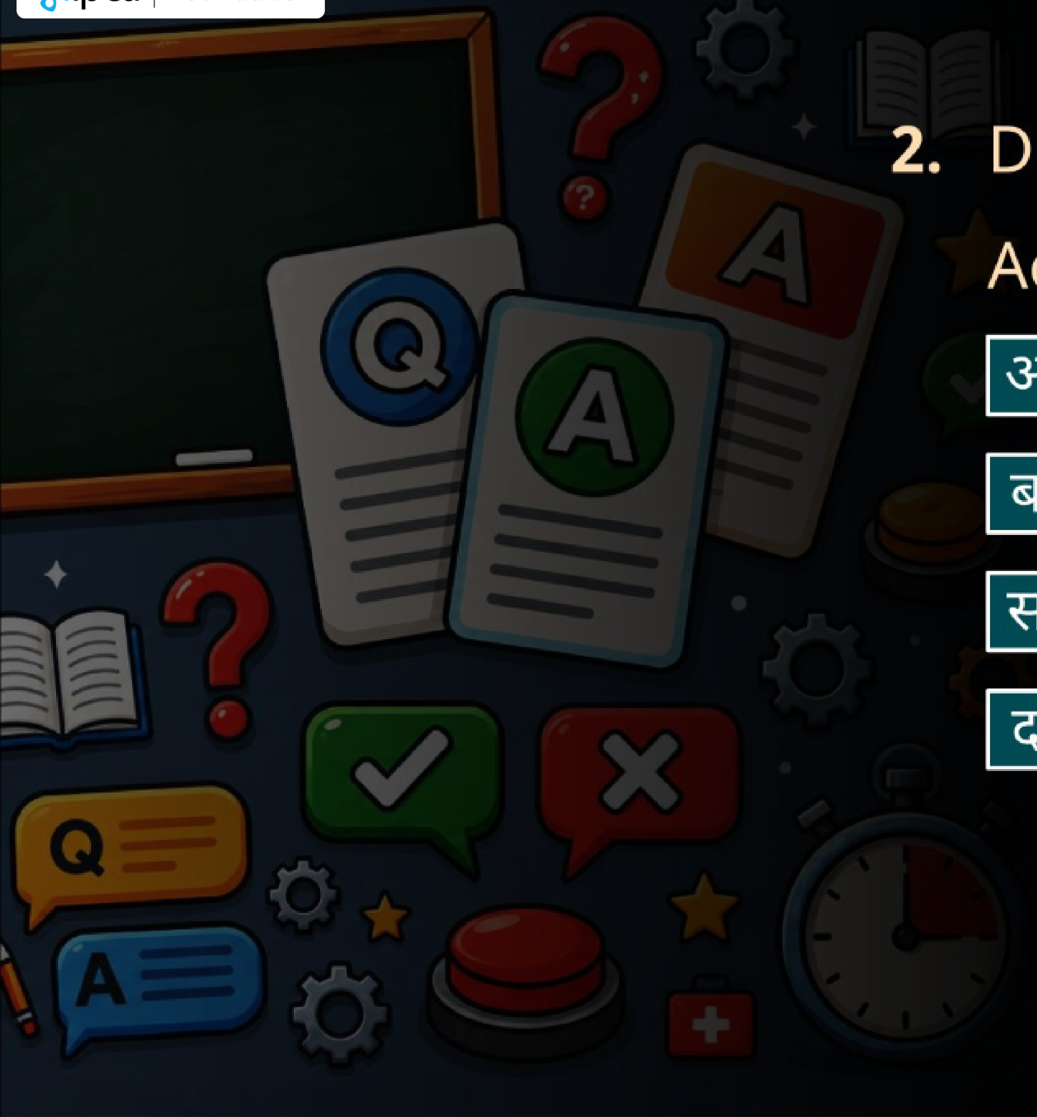
DP DP

2. Digital Personal Data Protection Act कब पारित हुआ?

- अ 2021
- ब 2022
- स 2023 → 11 अगस्त 2023
- द 2024

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER



2. Digital Personal Data Protection Act कब पारित हुआ?

- अ 2021
- ब 2022
- स 2023
- द 2024

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER

3. स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी किस हार्मोन को प्रभावित करती है?

अ इंसुलिन

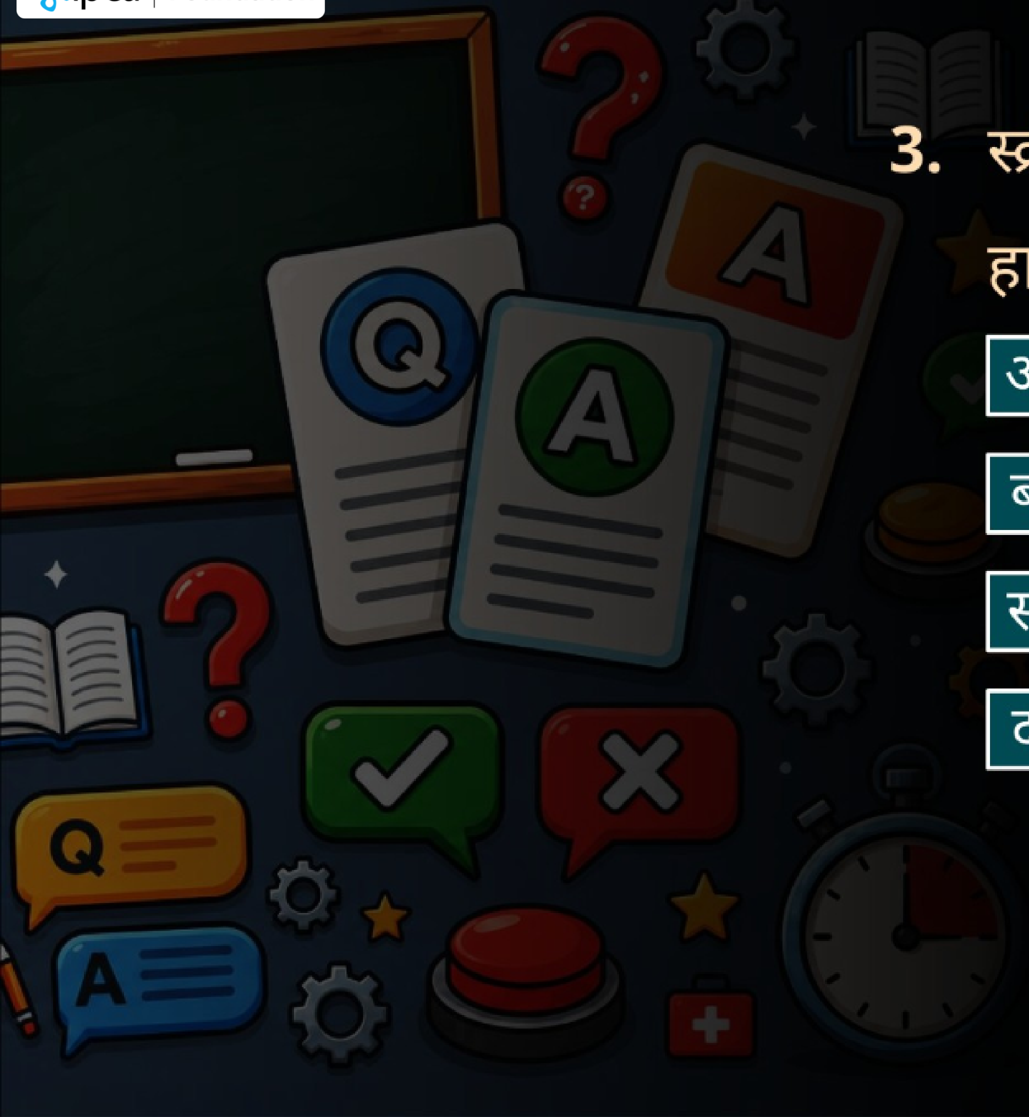
ब एड्रेनालिन

स मेलाटोनिन

द थायरॉक्सिन

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



3. स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी किस हार्मोन को प्रभावित करती है?

अ इंसुलिन

ब एड्रेनालिन

स मेलाटोनिन

द थायरॉक्सिन

Under CSR Support by ipca | Foundation

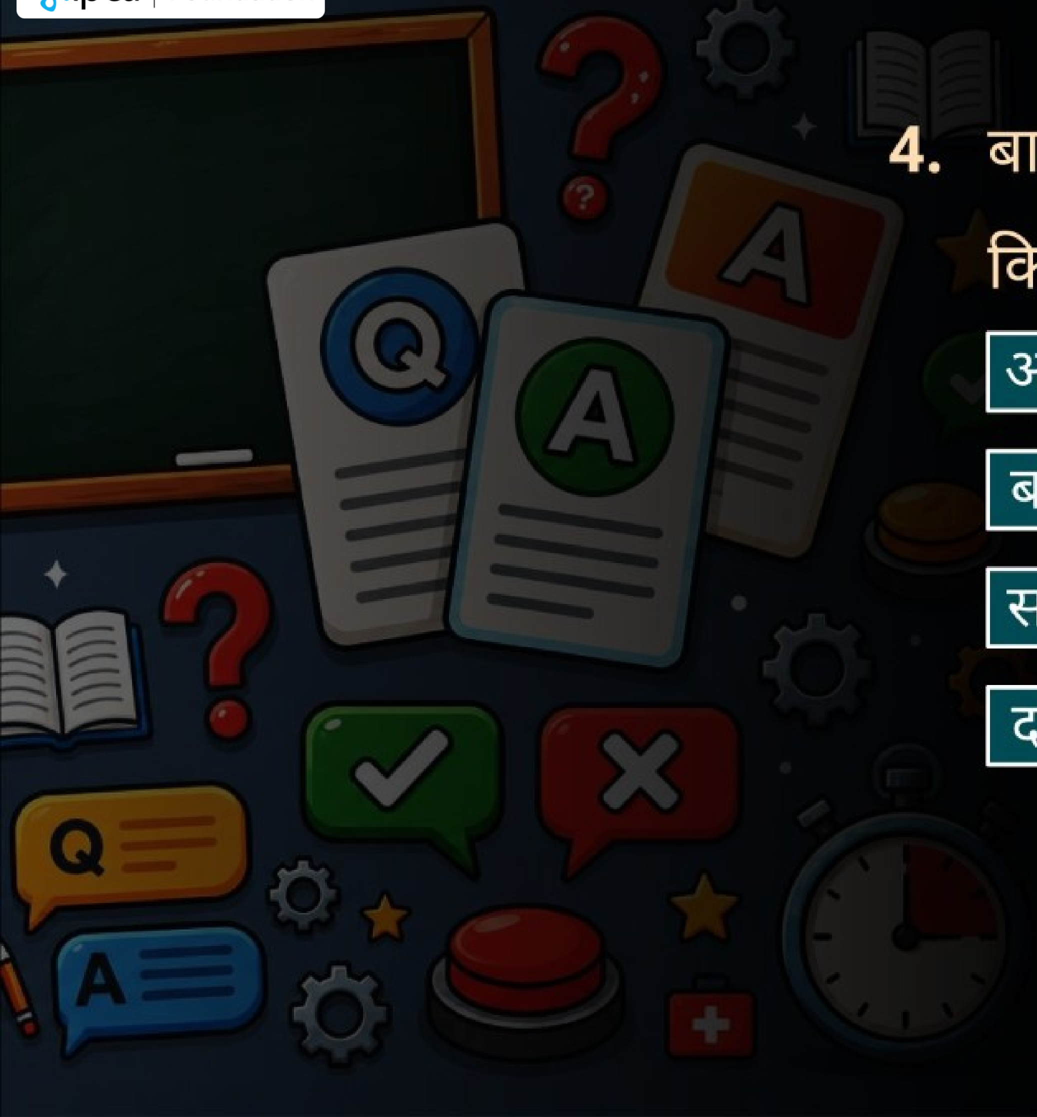
missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER

4. बार-बार नोटिफिकेशन देखने की आदत किससे संबंधित है?

- अ ब्लू लाइट स्ट्रेन
- ब डोपामिन लूप
- स साइबर बुलिंग
- द टेक्स्ट नेक

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



4. बार-बार नोटिफिकेशन देखने की आदत किससे संबंधित है?

अ ब्लू लाइट स्ट्रेन

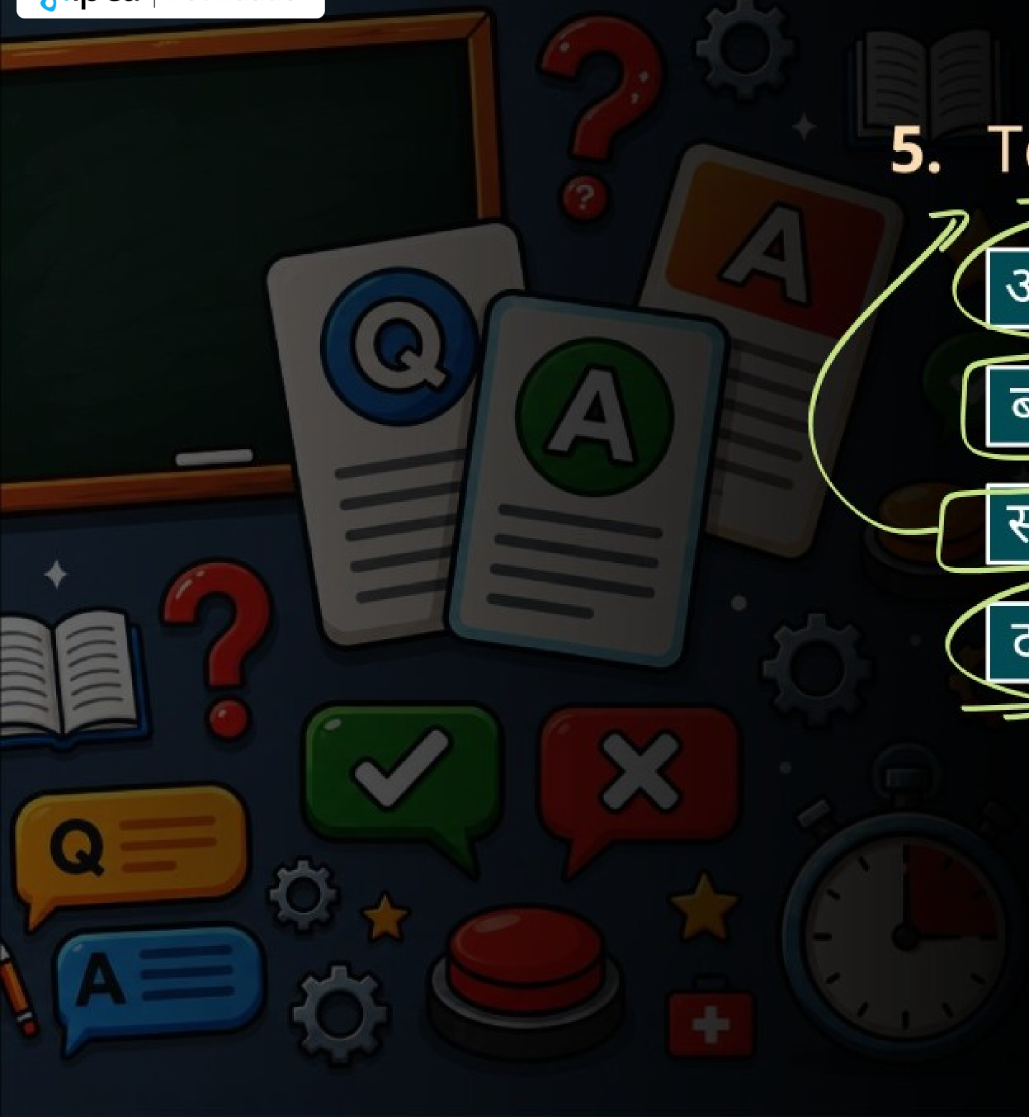
ब डोपामिन लूप

स साइबर बुलिंग

द टेक्स्ट नेक

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan® LET'S LEARN TOGETHER

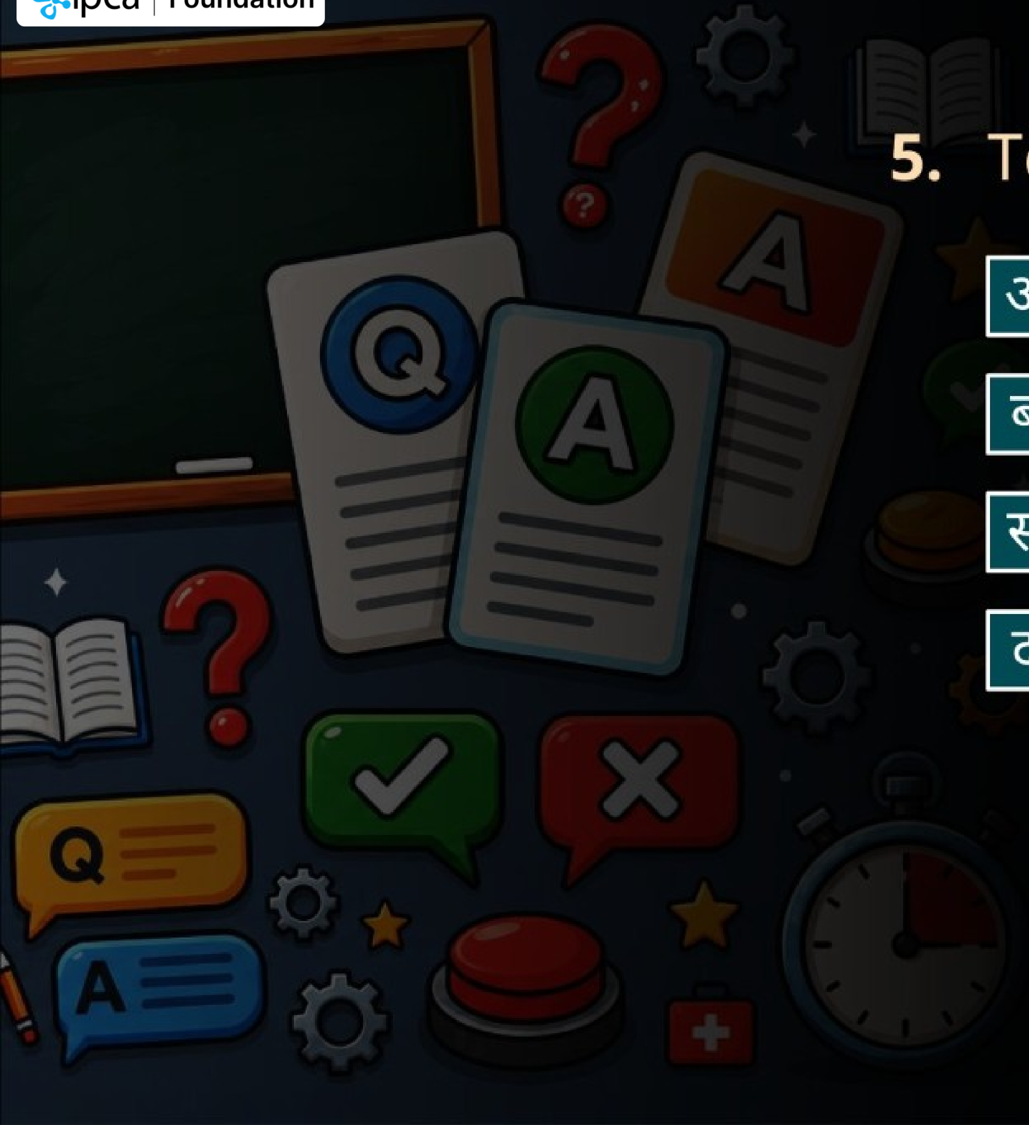


5. Tele-MANAS हेल्पलाइन नंबर क्या है?

- अ 1098
- ब 112
- स 14416
- द 19301

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



5. Tele-MANAS हेल्पलाइन नंबर क्या है?

- अ 1098
- ब 112
- स 14416
- द 19301

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER

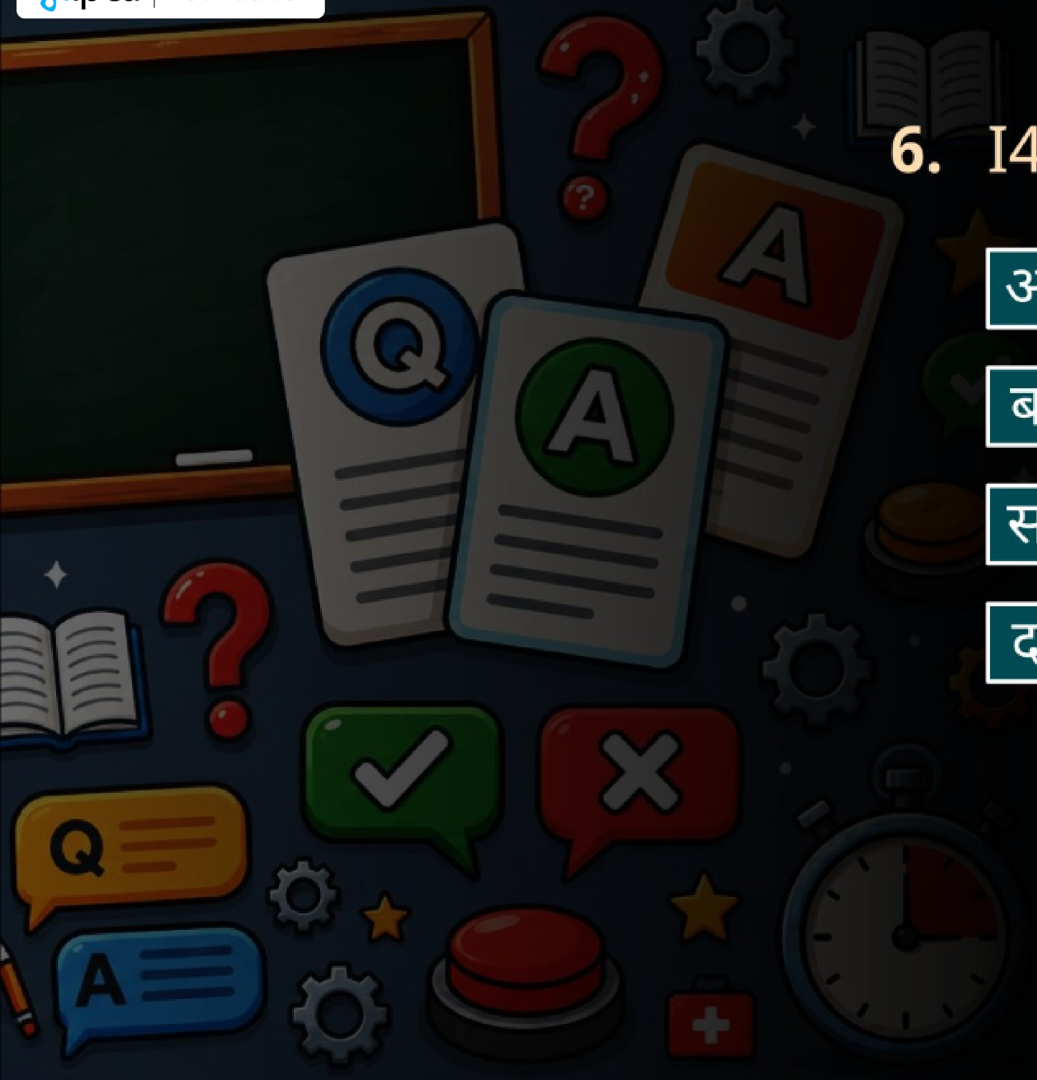
6. I4C का पूरा नाम क्या है?

अ Indian Internet Crime Centre

ब Internet Cyber Coordination Council

स Indian Crime Control Cell

द Indian Cyber Crime Coordination Centre



6. I4C का पूरा नाम क्या है?

अ Indian Internet Crime Centre

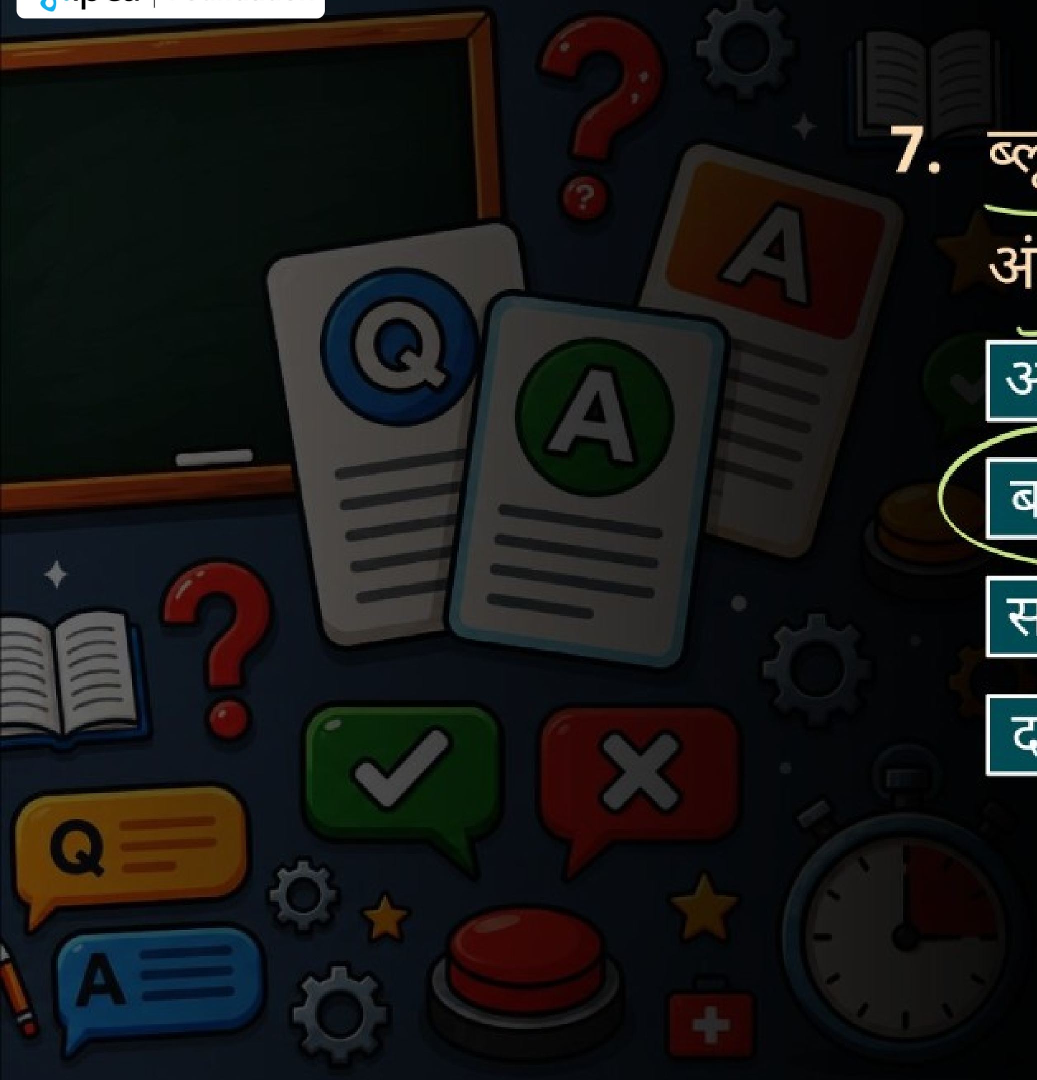
ब Internet Cyber Coordination Council

स Indian Crime Control Cell

द Indian Cyber Crime Coordination Centre

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



7. ब्लू लाइट स्ट्रेन का सबसे अधिक प्रभाव किस अंग पर पड़ता है?

अ हृदय

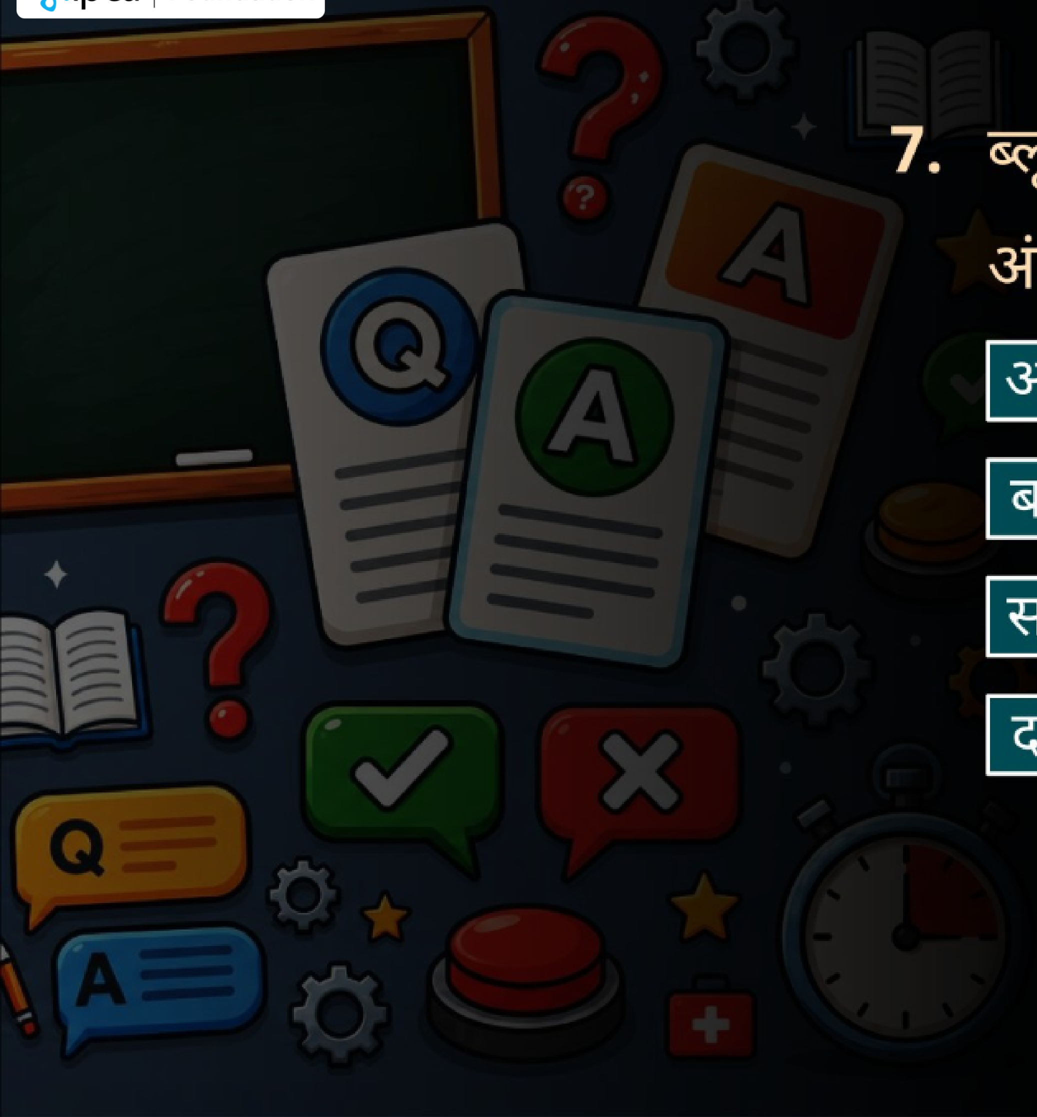
ब आँख

स फेफड़े

द यकृत

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



7. ब्लू लाइट स्ट्रेन का सबसे अधिक प्रभाव किस अंग पर पड़ता है?

अ हृदय

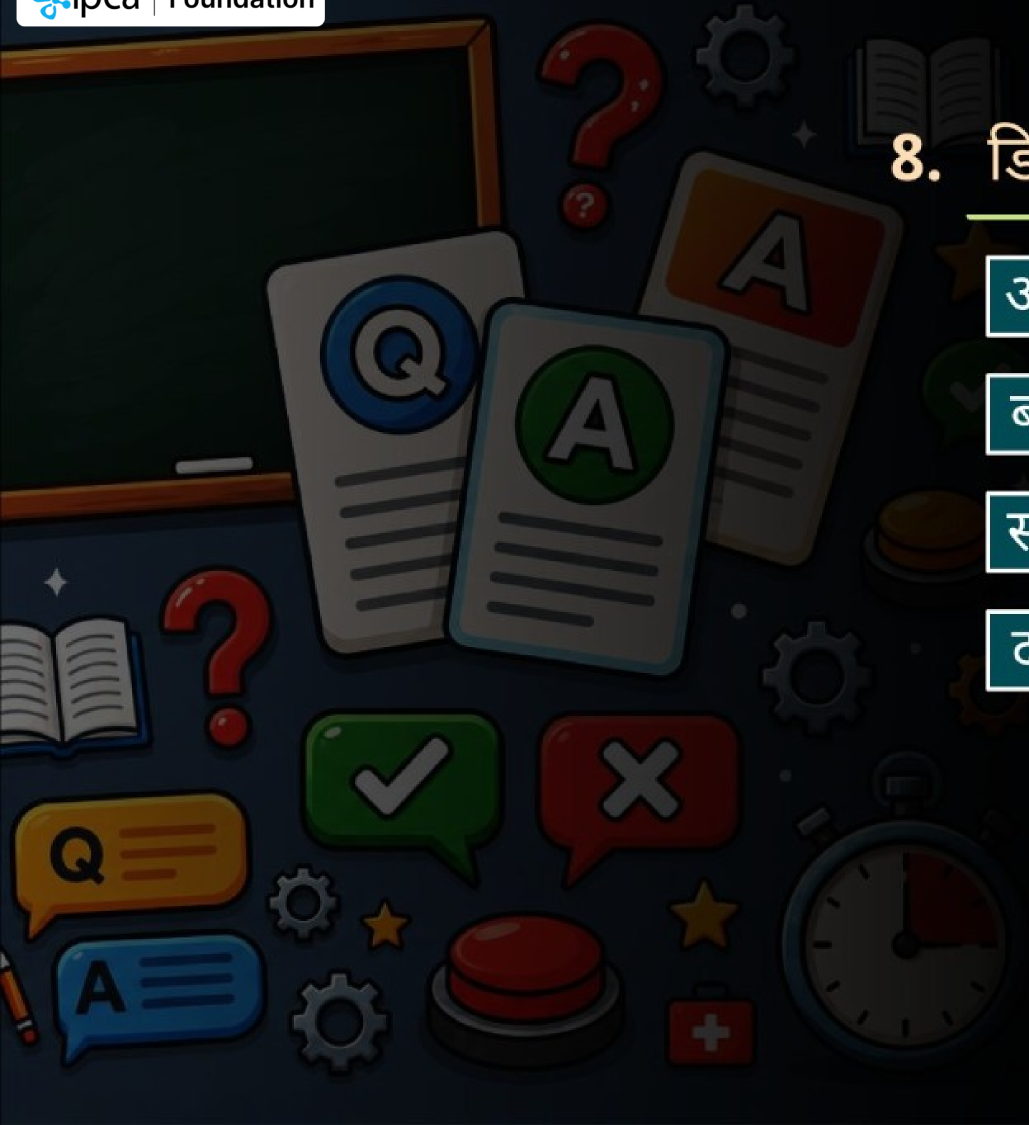
ब आँख

स फेफड़े

द यकृत

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan®
LET'S LEARN TOGETHER



8. डिजिटल इंडिया कार्यक्रम कब प्रारंभ हुआ?

अ 2014

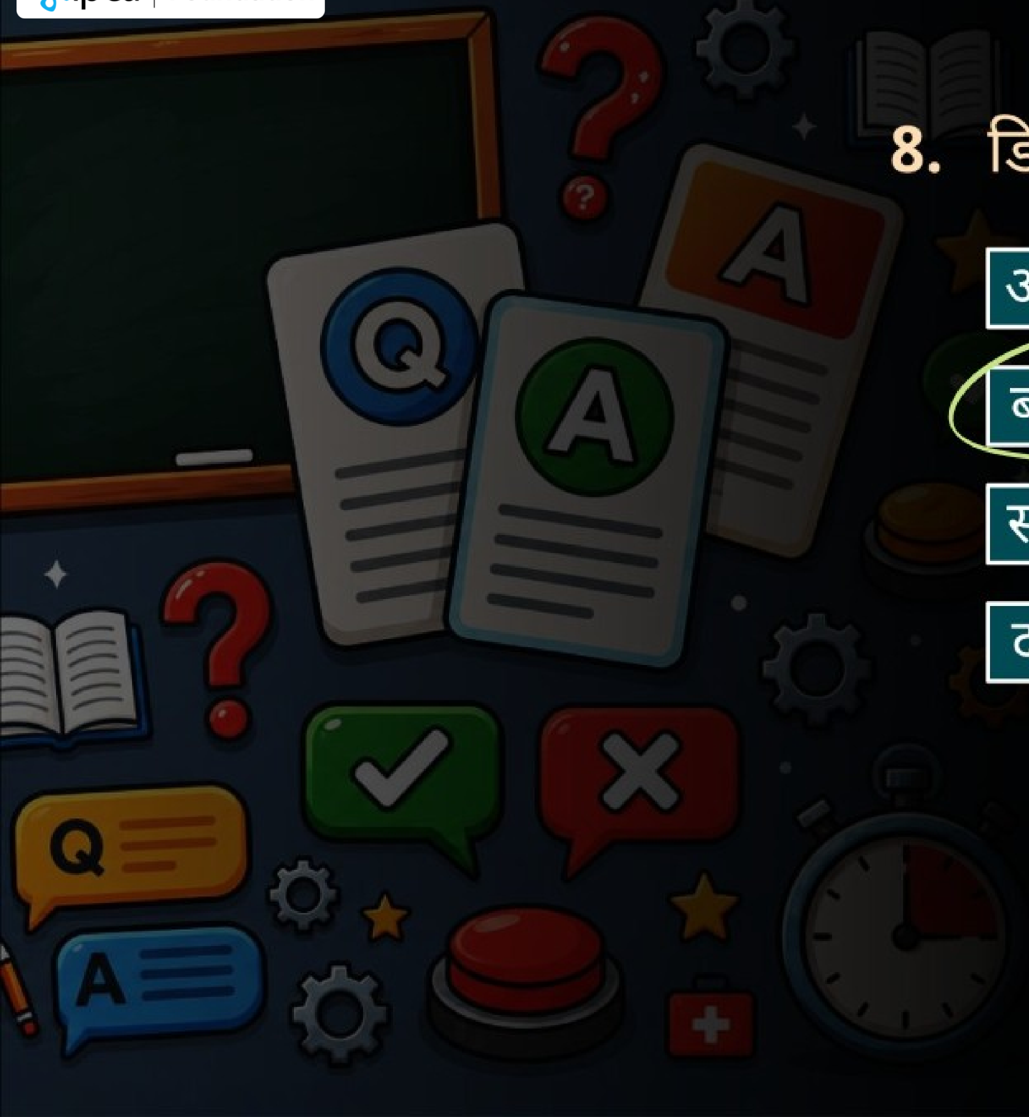
ब 2015

स 2016

द 2017

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER



8. डिजिटल इंडिया कार्यक्रम कब प्रारंभ हुआ?

अ 2014

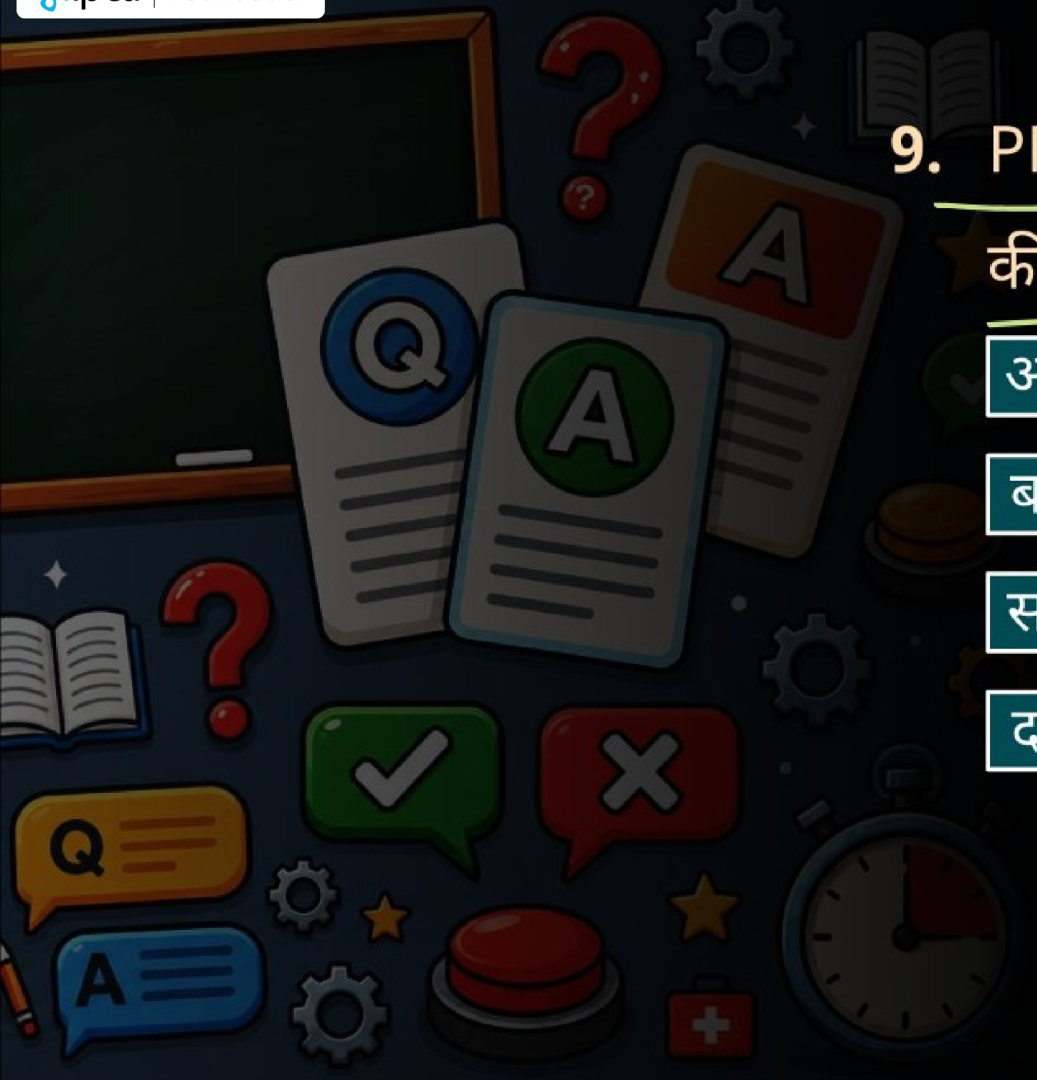
ब 2015

स 2016

द 2017

Under CSR Support by ipca | Foundation

missiongyan LET'S LEARN TOGETHER



9. PRAGYATA Guidelines किस वर्ष जारी की गई?

अ 2019

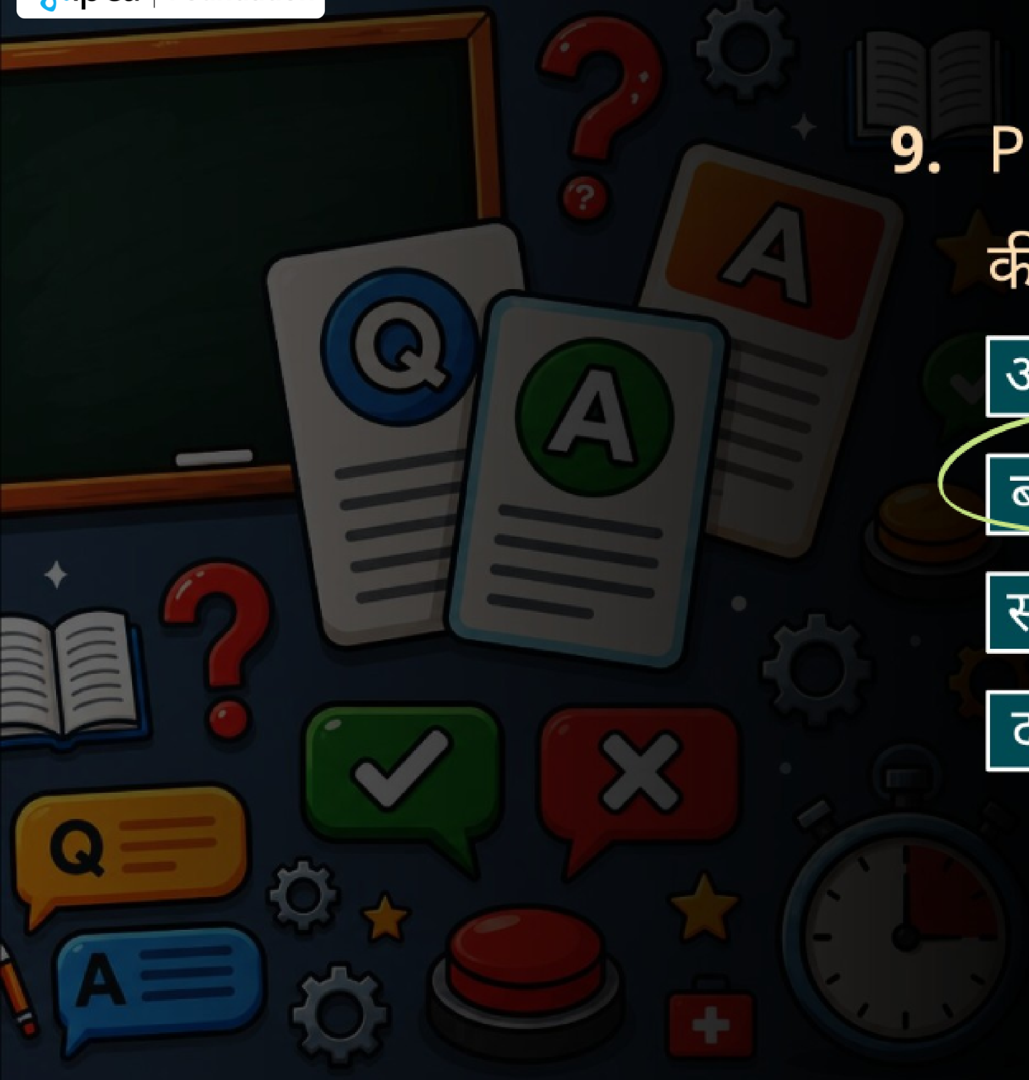
ब 2020

स 2021

द 2022

Under CSR Support by
ipca | Foundation

missiongyan
LET'S LEARN TOGETHER



9. PRAGYATA Guidelines किस वर्ष जारी की गई?

अ 2019

ब 2020

स 2021

द 2022