

6-MAVZU. INTERNET MUHITIDA EMOTSIONAL VA RUHIY SALOMATLIK

Qisqacha mazmuni

Ushbu mavzuda quyidagilar o'rganiladi:

- ijtimoiy tarmoqlar va onlayn platformalarning o'quvchilar hissiyoti hamda o'z-o'zini baholashiga ta'siri;
- internetga qaramlik belgilari va uning ruhiy holatga salbiy ta'siri;
- ekran vaqti va real hayot o'rtasida sog'lom muvozanatni saqlash;
- dam olish, jismoniy faollik, jonli muloqot va ruhiy sog'lomlikni qo'llab-quvvatlash ko'nikmalari.

Biz telefonimiz quvvati tugayotganini darhol sezamiz va uni zaryadlashga shoshilamiz. Ammo internet bizning ichki energiyamizga, kayfiyatimizga va ruhiy holatimizga qanday ta'sir qilayotganini har doim ham payqamaymiz.

Bugun biz raqamli dunyoda emotsional salomatlikni saqlash haqida gaplashamiz.

Ijtimoiy tarmoq — to'laqonli hayot emas

Ijtimoiy tarmoqlar ko'pincha hayotning faqat saralangan lavhalarini ko'rsatadi.

Odamlar odatda sayohatlari, yutuqlari, chiroyli suratlari yoki quvonchli lahzalarini joylaydi. Muammolar, charchoq, xatolar va qiyinchiliklar esa ko'pincha kadr ortida qoladi.

Xavf shundaki, siz o'zingizning haqiqiy hayotingizni boshqalarning "ideal internet hayoti" bilan solishtira boshlaysiz.

Natijada "Mening hayotim zerikarli", "Men ular kabi muvaffaqiyatli emasman", "Menda hech narsa yaxshi emas" kabi noto'g'ri fikrlar paydo bo'lishi mumkin.

Yodda tuting: internetdagi layklar soni sizning inson sifatidagi qadringizni belgilamaydi.

Oddiy qiziqish qachon muammoga aylanadi?

Agar quyidagi belgilar tez-tez kuzatilsa, raqamli odatlaringizni qayta ko'rib chiqish kerak:

- “5 daqiqa kiraman” deb, soatlab vaqt sarflash;
- telefon bo'lmaganda bezovta bo'lish;
- dars, uyqu yoki muloqotga diqqatni jamlay olmaslik;
- layklar va xabarlarga haddan tashqari bog'lanib qolish;
- real hayotdagi mashg'ulotlar zerikarli tuyulishi.

Telefon yoki internetga haddan tashqari bog'lanib qolishdan uyalish kerak emas. Muhimi — bu holatni vaqtida anglash va uni boshqarishni o'rganish.

Miya va “tezkor zavq”

Miyamiz yangi xabar, layk yoki video orqali tezkor rag'bat oladi. Bu avvaliga yoqimli tuyuladi.

Ammo inson bunday tezkor rag'batga haddan tashqari o'rganib qolsa, oddiy narsalar — kitob o'qish, sayr qilish, do'st bilan suhbatlashish yoki dars tayyorlash — zerikarli ko'rinishi mumkin.

Inson miyasi tinimsiz axborot qabul qilishga moslashmagan. Shu sababli raqamli shovqinni kamaytirish va miyaga dam berish muhim.

Haqiqiy xotirjamlik qayerdan keladi?

Haqiqiy xotirjamlik va ijobiy kayfiyat faqat ekran oldida o'tirishdan paydo bo'lmaydi.

Jonli muloqot, sport, tabiat qo'ynida sayr qilish, ijodiy mashg'ulotlar va oila bilan samimiy suhbat ruhiy salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi.

Virtual olamdagi yutuqlar muhim bo'lishi mumkin, ammo real hayotdagi qobiliyatlar, munosabatlar va sog'liq bundan ham muhimroqdir.

Raqamli gigiyena qoidalari

Ruhiy salomatlikni asrash uchun quyidagi qoidalarni hayotingizga kiriting.

1. Oflayn hududlar yarating

Ovqatlanish stoli, yotoqxonasi yoki oilaviy suhbat vaqtida telefondan foydalanmang.

Bu jonli muloqotni kuchaytiradi va dam olish sifatini yaxshilaydi.

2. Uyqudan oldin ekranlardan uzoqlashing

Uxlashdan kamida 1 soat oldin telefon, planshet va kompyuterni chetga qo'yning.

Ekran nuri uyqu ritmiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Yaxshi uyqu esa kayfiyat, xotira va diqqat uchun juda muhim.

3. Jonli muloqotni ko'paytiring

Muammolarni faqat chatdagi smayliklar bilan emas, yaqin insonlar bilan yuzma-yuz gaplashib hal qilishga harakat qiling.

Jonli suhbat stressni kamaytirishning eng samarali usullaridan biridir.

4. Internetga bog'liq bo'lmagan xobbi toping

Sport, rasm chizish, kitob o'qish, musiqa, til o'rganish yoki boshqa foydali mashg'ulotlar ruhiy muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Xulosa

Texnologiya bizni boshqarishi emas, bizga xizmat qilishi kerak.

Telefonni bir muddat chetga qo'yib, atrofga nazar tashlang: haqiqiy hayot filtrsiz va effektlarsiz ham go'zal.

O'z ruhiy xotirjamligingizni, uyqungizni, vaqtingizni va yaqinlaringiz bilan munosabatingizni asrang.