



সামাজিক
যোগাযোগ মাধ্যম
এবং মানসিক স্বাস্থ্য

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম



ইন্টারনেট ভিত্তিক যোগাযোগ মাধ্যম, যেখানে পরস্পরের সাথে যোগাযোগ, মত বিনিময়, তথ্য আদান- প্রদান, অভিব্যক্তি প্রকাশ, ছবি ও ভিডিও শেয়ার করা সহ নানাবিধ সামাজিক কার্যকাল্ড ভার্চুয়ালি করা যায়, তাকে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম বলা হয়।

মানসিক স্বাস্থ্য

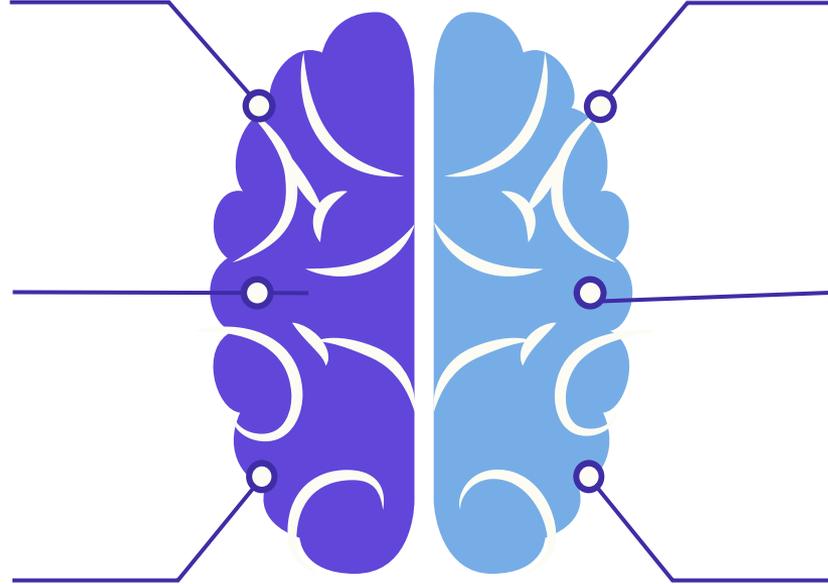
মানুষের চিন্তা, আবেগ ও আচরণ এই
তিনের মেলবন্ধনই হলো মানসিক স্বাস্থ্য।



মানসিক স্বাস্থ্য সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের ভূমিকা

ইতিবাচক ভূমিকা

- সহজলভ্য যোগাযোগ ব্যবস্থা
- নতুন বন্ধু
- সচেতনতা সৃষ্টি
- ইমোশোনাল সাপোর্ট পেতে বা প্রদান করতে
- নিজেকে প্রকাশ করার সুযোগ
- বিভিন্ন তথ্য পেতে



নেতিবাচক ভূমিকা

- চেহারা বা বাহ্যিক গঠনের জন্য হেয়ো হওয়া
- হারিয়ে যাওয়ার ভয়
- সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম আসক্তি
- আইসোলেশন
- বিষন্নতা
- উদ্বেগ
- সাইবার বুলিং
- মুড সুইং
- অন্যের সাথে নিজের তুলনা

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারের জন্য কোন বিষয়গুলো আমাদের প্রভাবিত করে?

আকর্ষণীয় বিজ্ঞাপন

একাকীত্ব ঘুচাতে
ব্যবহার



সহজে ব্যবহারযোগ্য

নোটিফিকেশন

হারিয়ে যাওয়ার ভয়

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম যে মানসিক স্বাস্থ্য প্রভাবিত করছে তার লক্ষণ

বাস্তবের বন্ধুর চেয়ে
সামাজিক যোগাযোগ
মাধ্যমের বন্ধুদের সাথে
বেশি সময় কাটানো

সামাজিক যোগাযোগ
মাধ্যমে অন্যদের সাথে
নিজের তুলনা করা

সাইবার বুলিং এর
অভিজ্ঞতা



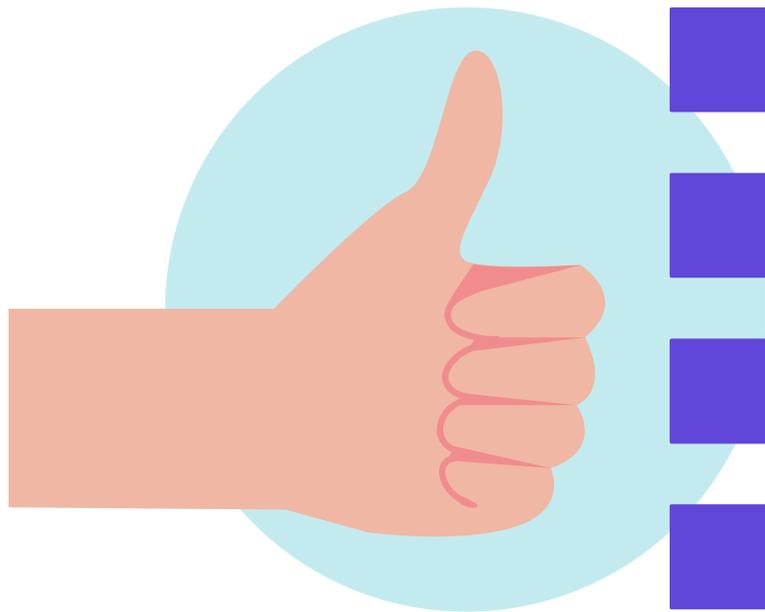
লাইক, শেয়ারের
আশায় ব্লকিপূর্ণ
কর্মকান্ডে লিপ্ত হওয়া

ঘুমের সমস্যা

নিজেকে নিয়ে ভাবার
সময় না থাকা

বিষন্নতা, উদ্বেগ,
হতাশা, ইর্ষা

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহার পরিবর্তন



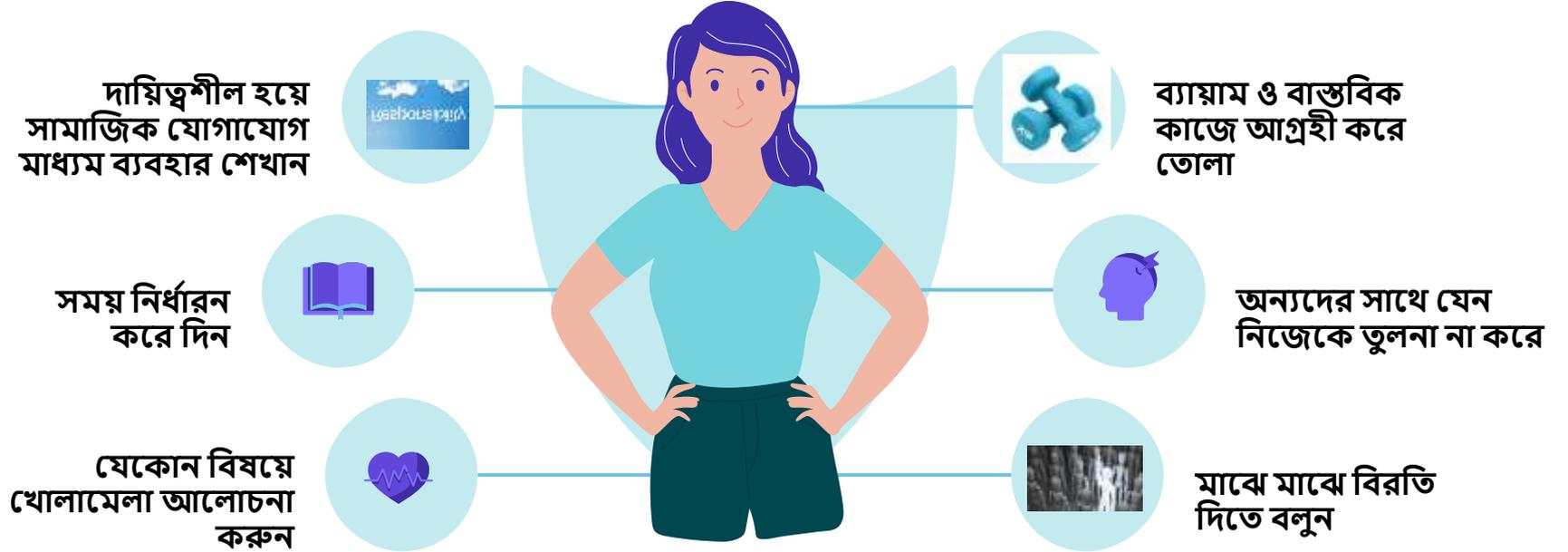
অনলাইনে সময় কমানো

ফোকাস পরিবর্তন

বাস্তবে বন্ধুদের সাথে বেশি সময় কাটানো

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ

সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারে শিশু বা কিশোরদের যেভাবে সহায়তা করবেন



ধন্যবাদ

