

डिजिटल दुनिया में छुपा है जेन जी का...



THAPAR INSTITUTE
OF ENGINEERING & TECHNOLOGY
(Deemed to be University)

दैनिक जागरण

Kanpur, Page : 10, Dated: 10-10-2024

www.inextlive.com

Choose the option that scares you; it's the path to growth. @lawoffthinking

NEXT POINT OF VIEW

डिजिटल वर्ल्ड में छिपा है जेन जी का मेंटल हेल्थ मैकेनिज्म

मेंटल हेल्थ के लिए डिजिटल टूल्स का यूज जेन जी में काफी बढ़ गया है. जेन जी अवैकनिंग

और सेल्फ रिलायंस में रुचि रखते हैं. ध्यान और गहरी सांस लेना माइडफुलनेस तकनीकों के वह उदाहरण हैं जो लोगों को उनके प्रोजेक्ट में लाने और कम स्ट्रेस महसूस करने में हेल्पफुल हैं. जेन

जी माइडफुलनेस टेक्नीक के लिए ऐप्स और वेबसाइटों पर डिपेंड करते हैं. प्रोफेसर डॉ. इना गोयल बता रही हैं ऐसे ही कुछ पॉपुलर डिजिटल टूल्स के बारे में.

डॉ. इना गोयल

असिस्टेंट प्रोफेसर, पटियाला

1 मेडिटेशन एंड माइंडफुलनेस ऐप्स

हेडस्पेस

तनाव कम करने, नींद में सुधार और फोकस डेवलेप करता है.

काल्म

मेडिटेशन प्रोग्राम, नींद आने के लिए कहानियाँ और योग प्राणायाम करवाता है.

इनसाइट टाइमर

ध्यान और योग करने वाले लोगों की कम्युनिटी है जो मेडिटेशन कोर्स करवाती है.

2 थेरेपी और काउंसलिंग ऐप्स

टॉकस्पेस

ऑनलाइन थेरेपी सेशन के लिए यूजर्स को सर्टिफाइड काउंसलर से जोड़ता है.

बेटरहेल्प

सर्टिफाइड एंड लाइसेंसड प्रोफेशनल्स के साथ ऑनलाइन सेशन सर्विसेज देता है.

सेरेब्रल

मेंटल हेल्थ कंसीशंस के लिए मेडिसिन और ऑनलाइन थेरेपी सेशन देता है.

3 मेंटल हेल्थ सपोर्ट कम्युनिटी

रेडिट कम्युनिटी

आर/मेंटलहेल्थ और आर/डिप्रेशन जैसे सबरेडिट मीडियम पर लोग अपने एक्सपीरियंस शेयर करते हैं.

ऑनलाइन फोरम

साइकसेटल और हेल्थलाइन जैसी वेबसाइटों पर फोरम हैं जहाँ लोग मेंटल हेल्थ इश्यूज पर डिस्कशन करते हैं.

4 मेडिटेशन एंड माइंडफुलनेस ऐप्स

मूडकिट

यूजर्स के मूड को ट्रैक करने, ट्रिगर्स पहचानने मुकाबला करने की रिस्कल सिखाता है.

पैसिफिक

माइडफुलनेस, कामनेटिव विडियो थरेपी और हैबिट ट्रेकिंग के लिए टूल देता है.

माई पॉसिबल सेल्फ

इंटीविजुअल मेंटल हेल्थ के लिए हेल्प और रिसोर्स देता है.