

मोबाईल गेमिंगचा धोका ओळखा : तुमच्या मित्रांना मदत करा

एखाद्याला मोबाईल गेमचे व्यसन लागले आहे का, याची चिन्हे ओळखू येणे अतिशय महत्त्वाचे आहे. त्यामुळे संभाव्य समस्यांचे निराकरण लवकर करता येते. ही चिन्हे अशी:

खूप वेळ मोबाईलवर खेळणे

गेमिंगमध्ये बेरच तास घालवणे, इतर जबाबदाऱ्यांकडे दुर्लक्ष करणे.

जबाबदाऱ्यांकडे दुर्लक्ष

गेमिंगसाठी महत्त्वाची कामे, शाळा किंवा घरकाम टाळणे.

त्याच विचारात राहणे

इतर काही करतानाही सतत मोबाईल गेमचाच विचार करणे.

चिडचिडेपणा

खेळू शकत नसताना किंवा खेळात व्यत्यय आल्यावर निराश, अस्वस्थ होणे.

शारीरिक दुष्परिणाम

दीर्घकाळ खेळण्यामुळे डोळ्यांवर ताण, डोकेदुखी किंवा 'कार्पल टनेल सिंड्रोम' जाणवणे (पकड ढिली होणे, हातात बधीरता येणे, सुया टोचल्यासारखे होणे).

आर्थिक प्रभाव

गेमिंगसाठी मोठ्या प्रमाणात खर्च करणे, आर्थिक समस्या भेडसावू लागणे.

पलायनवाद

तणाव, नैराश्य किंवा इतर समस्या टाळण्यासाठी गेमिंगमध्ये गुंतून राहणे.

जर तुमच्यात किंवा तुमच्या ओळखीत कोणातही ही चिन्हे दिसत असतील, तर त्यांना यातून सोडविण्यासाठी आणि गेमिंगच्या अति वापरावर नियंत्रण मिळविण्यासाठी मित्र, कुटुंबीय किंवा मानसोपचार तज्ज्ञांची मदत घेणे हाच योग्य उपाय आहे.

**प्रत्येक मुलाला सुरक्षित आणि आश्वासक वाटेल असे पोषक वातावरण
आपण एकत्रितपणे नक्कीच तयार करू शकतो.**

