

MINDTHEORY
शांत मन, बेहतर आप

डूमस्क्रॉलिंग: दिमागी विज्ञान और बचाव के उपाय

बुरी खबरों के अंतहीन चक्र से निकलकर एक शांत और संतुलित मन की ओर।

1 मस्तिष्क का पुराना अलार्म

हमारा दिमाग खतरे पर ज़्यादा ध्यान देता है (नेगेटिविटी बायस)।



- हमारे पूर्वजों के लिए खतरे को जल्दी पहचानना जरूरी था, तभी वे जीवित रह सके।
- आज भी हमारा दिमाग नकारात्मक खबरों, खतरों और समस्याओं पर ज़्यादा ध्यान देता है।
- इसलिए बुरी खबरें हमें अच्छी खबरों की तुलना में ज़्यादा महत्वपूर्ण लगती है, भले ही वे सीधे हमें प्रभावित न करती हों।

यह आपकी कमजोरी नहीं है —
यह आपके दिमाग की पुरानी सुरक्षा प्रणाली है।

2 डोपामाइन का चक्कर

आपका दिमाग बार-बार लौटना चाहता है।



- अनिश्चितता हमारी जिज्ञासा बढ़ाती है और डोपामाइन रिलीज़ होता है।
- हर स्क्रॉल एक संभावित इनाम जैसा लगता है — आपको नहीं पता अगली खबर क्या होगी।
- यह अनिश्चित इनाम वाला चक्र (वैरिएबल रिवॉर्ड) आपको बार-बार स्क्रॉल करने के लिए प्रेरित करता है, भले ही इससे आपको बुरा महसूस हों।

आपका दिमाग बुरी खबरों का आदी नहीं,
बल्कि "क्या आने वाला है" की अनिश्चितता का आदी है।

3 मुख्य बातें

डूमस्क्रॉलिंग को समझने से आप बैहतर चुनाव कर सकते हैं।

यह असली लगता है
बार-बार नकारात्मक खबरें देखने से तनाव, चिंता और बेबस होने की भावना बढ़ सकती है — भले ही वे आपसे सीधे जुड़ी न हों।

आपका नज़रिया बदलता है
दिमाग आम घटनाओं की तुलना में नकारात्मक चीजों को ज़्यादा महत्वपूर्ण मानने लगता है, जिससे दुनिया पहले से ज़्यादा खतरनाक लग सकती है।

यह आपको थका देता है
लगातार नकारात्मक सामग्री देखने से मानसिक ऊर्जा कम होती है, ध्यान भटकता है और मूड पर बुरा असर पड़ता है।

आप नियंत्रण पा सकते हैं
छोटे, जानबूझकर किए गए बदलाव इस चक्र को तोड़ सकते है और आपके मानसिक स्वास्थ्य की रक्षा कर सकते हैं।

कम डूमस्क्रॉलिंग. ज़्यादा जीवन. ज़्यादा आप. ♡

4 4 आसान व्यावहारिक कदम

छोटे बदलाव, बड़ा असर। आज से ही शुरुआत करें।

१ ग्रेएस्केल पर स्विच करें



- अपने फोन की स्क्रीन को ब्लैक-एंड-व्हाइट (ग्रेएस्केल) कर दें।
- रंग हटाने से फोन कम आकर्षक लगता है।
- स्क्रॉल करने की इच्छा कम होती है।

कम आकर्षक फोन = आसान नियंत्रण

२ समय तय करें



- खबरें देखने के लिए एक निश्चित समय तय करें (जैसे 10-15 मिनट) दिन में 1-2 बार।
- इसके लिए ऐप या टाइमर का उपयोग करें।
- बिना सोचे-समझे स्क्रॉल करने से बचें।

जानकारी लें, उसमें खोए नहीं।

३ ऑफलाइन गतिविधियाँ अपनाएँ



- जब भी स्क्रॉल करने का मन करे, उसकी जगह कोई दूसरा काम करें।
- किताब पढ़ें, टहलें, व्यायाम करें या किसी शौक में समय लगाएँ।
- अपने दिमाग को डोपामाइन का बेहतर और स्वस्थ सोत दें।

ज़्यादा असली अनुभव, कम स्क्रॉलिंग।

४ बेडरूम में सीमा बनाएं



- सोते समय फोन को बेडरूम से बाहर रखें।
- इसके बजाय सामान्य अलार्म घड़ी का उपयोग करें।
- बेहतर नींद = शांत दिमाग, बेहतर निर्णय।

कम स्क्रीन, ज़्यादा आराम,
ज़्यादा खुशी।

