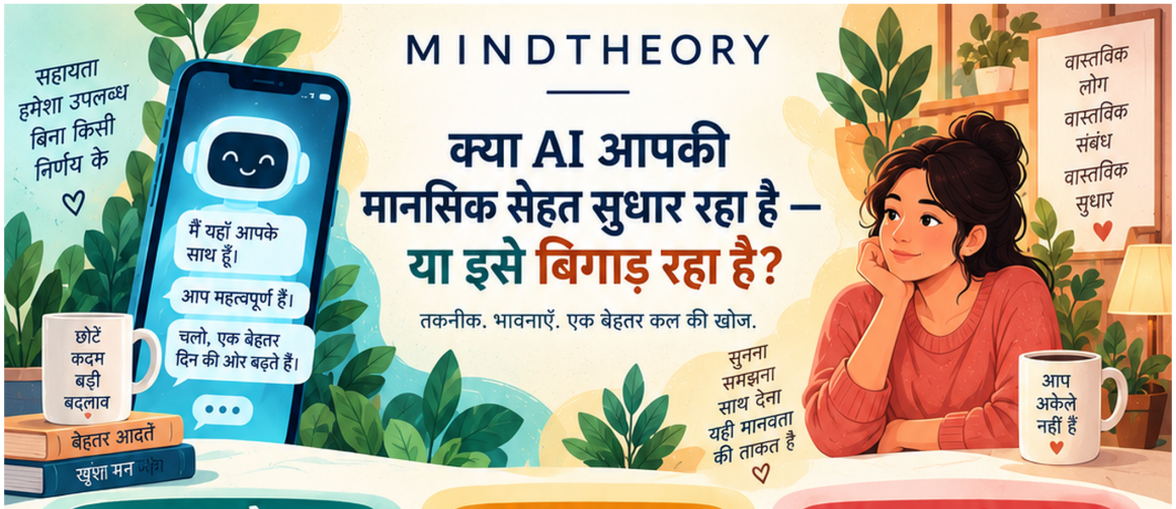


MINDTHEORY

क्या AI आपकी मानसिक सेहत सुधार रहा है — या इसे बिगाड़ रहा है?

तकनीक. भावनाएँ. एक बेहतर कल की खोज.

फ़ायदे
(डिजिटल प्रारंभिक सहायता)

AI मानसिक स्वास्थ्य समर्थन को ज़्यादा सुलभ, किफ़ायती और तुरंत उपलब्ध बना सकता है।

24x7 समर्थन
कभी भी, कहीं भी – बिना निर्णय के तूरंत मदद।

दैनिक मानसिक देखभाल
मेडिटेशन, मूड ट्रेकिंग और CBT जैसे अभ्यास आपकी उंगलियों पर।

ज़्यादा लोगों तक पहुँच
जो लोग आसानी से थेरेपिस्ट तक नहीं पहुँच पाते, उनके लिए भी सहायक।

मदद लेने की ओर पहला कदम
AI कई लोगों को अपनी भावनाओं पर बात करने और आगे सहायता लेने के लिए प्रेरित कर सकता है।

"आज की छोटी सहायता, कल का मजबूत मन बना सकती है।"

संभावित नुकसान
(कृत्रिम पुष्टि का जाल)

AI उपयोगी है, लेकिन यह मानव देखभाल का विकल्प नहीं है। कभी-कभी यह अधिक नुकसान भी कर सकता है।

गलत आश्वासन
कई बार AI जटिल भावनाओं को सरल बना देता है या भ्रामक सलाह दे सकता है।

अधिक निर्भरता
लगातार AI पर निर्भर रहने से वास्तविक सामाजिक संबंध कमजोर हो सकते हैं।

कृत्रिम पुष्टि
हमेशा सहमत रहने वाले जवाब आपके नकारात्मक विचारों को भी मजबूत कर सकते हैं।

गोपनीयता की चिंता
आपकी निजी भावनात्मक जानकारी हमेशा पूरी तरह सुरक्षित नहीं हो सकती।

"सुविधा उपयोगी है, लेकिन देखभाल का विकल्प नहीं।"

AI के साथ सुरक्षित सीमाएँ बनाने के 3 नियम

AI को एक सहायक उपकरण की तरह इस्तेमाल करें — न कि थेरेपिस्ट की जगह।

1 इसकी भूमिका को समझें
AI जानकारी, मार्गदर्शन और आत्म-चिंतन में मदद कर सकता है, लेकिन यह पेशेवर मानसिक स्वास्थ्य देखभाल का विकल्प नहीं है।
- ✔ इसे सहायक उपकरण की तरह देखें
- ✔ महत्वपूर्ण सलाह की सत्यता जांचें
- ✔ गंभीर समस्याओं में विशेषज्ञ से मिलें

2 अपनी गोपनीयता की रक्षा करें
आप जो साझा करते हैं, उसके प्रति सतर्क रहें। संवेदनशील निजी जानकारी सोच-समझकर साझा करें।
- ✔ निजी डेटा को निजी रखें
- ✔ गोपनीयता नीतियों पढ़ें
- ✔ विश्वसनीय और सुरक्षित प्लेटफ़ॉर्म का ही उपयोग करें

3 बास्तविक जीवन से जुड़े रहें
डिजिटल सहायता के साथ-साथ वास्तविक मानवीय संबंध भी बनाए रखें।
- ✔ अपनों के साथ समय बिताएँ
- ✔ दोस्त, परिवार या थेरेपिस्ट से बात करें
- ✔ ऐसी गतिविधियों में शामिल हों जो आपको अच्छा महसूस कराएँ

तकनीक सहायक है, मानवता अपूरणीय है।

लोग बेहतर होते हैं, तो दुनिया बेहतर होती है!

स्वस्थ मन खुशहाल आप मजबूत समाज

जिज्ञासा बेहतर सवाल पूछें | **करुणा** अपने प्रति भी दयालु रहें | **संतुलन** तकनीक का सजग उपयोग करें | **एक बेहतर कल** यह संभव है — साथ मिलकर

MINDTHEORY
मानसिक समझ से एक उज्जवल कल की ओर