MINDTHEORY

लगातार नोटिफिकेशन्स और मानसिक थकान

छोटी-छोटी नोटिफिकेशन्स भी आपके दिमाग पर
बड़ा असर डाल सकती हैं और आपको मानसिक रूप से थका सकती हैं।



1 कॉन्टेक्स्ट स्विचिंग

आपका दिमाग बार-बार दिशा बदलता है।

जब भी कोई नोटिफिकेशन आपका ध्यान खींचता है, आपका दिमाग उस काम से हटकर किसी नई चीज़ की ओर स्विच करता है। यह लगातार कॉन्टेक्स्ट स्विचिंग आपके **प्रीफ़्रंटल कॉर्टेक्स** (दिमाग का वह हिस्सा जो फोकस, निर्णय और नियंत्रग के लिए जिम्मेदार है) पर अतिरिक्त दबाव डालती है। नतीजा — छोटी-छोटी बाधाओं के बावजूद भी आप मानसिक रूप से थका हुआ महसूस करने लगते हैं।



जितनी बार आप स्विच करते हैं, उतनी ज्यादा मानसिक ऊर्जा खर्च होती है।

2 अटेंशन रेसिड्यू

आपका ध्यान पूरी तरह वापस आने में समय लेता है।

नोटिफिकेशन देखने के बाद भी आपका दिमाग कुछ समय तक उसी पर उलझा रहता है। इस अधूरे ध्यान को "अटेंशन रेसिड्यू" कहा जाता है। शोध बताते हैं कि किसी छोटी सी डिजिटल बाधा के बाद पूरी तरह से फोकस वापस पाने में औसतन **23 मिनट** तक का समय लग सकता है। इसका मतलब है कि हर बार फोन चेक करने पर आपके मन में एक छोटा सा मानसिक निशान छोड़ जाता है, जो आपका फोकस कमज़ोर कर देता है।



एक छोटी सी नोटिफिकेशन भी लंबे समय तक आपके ध्यान पर असर डाल सकती हैं।

3 डोपामाइन और तनाव

नोटिफिकेशन आपके दिमाग में एक रासायनिक चक्र शुरू करते हैं।

हर बार जब आपको कोई नोटिफिकेशन मिलता है, तो संभावित रूप से कुछ नया, दिलचस्प या महत्वपूर्ण मिलने की उम्मीद आपके दिमाग में **डोपामाइन रिलीज़** करती है। अगर वह नोटिफिकेशन उम्मीद के मुताबिक न भी हो, तब भी यह प्रक्रिया आपके शरीर में हल्का **कॉर्टिसोल** (तनाव हार्मोन) बढ़ा सकती हैं। समय के साथ, ये छोटी-छोटी हाई और तनाव की प्रतिक्रियाएँ आपको बेचैन, चिड़चिड़ा और मानसिक रूप से थका हुआ महसूस करा सकती हैं।



छोटी-छोटी इनाम की उम्मीद और तनाव की प्रतिक्रियाएँ मिलकर आपके दिमाग को थका देती हैं।

4 3 आसान उपाय

कुछ छोटें बदलाव आपके दिमाग को आराम दे सकते हैं और आपको फिर से फोकस करने में मदद कर सकते हैं

1 

नोटिफिकेशन्स का समय तय करें

- जरूरी नहीं होने वाले नोटिफिकेशन्स बंद करें।
- दिन में 3–4 बार ही फोन चेक करें।
- केवल महत्वपूर्ण लोगों और ऐप्स के अलर्ट रखें।

2 

ग्रेस्केल मोड का इस्तेमाल करें

- अपने फोन को ग्रेस्केल (काला-सफेद) मोड पर रखें।
- इससे फोन कम आकर्षक लगता है।
- डोपामाइन की खींच कम होती हैं और आप अनावश्यक रूप से फोन चेक करने की संभावना कम हो जाती है।

3 

20 मिनट का फोकस बफर रखें

- नोटिफिकेशन चेक करने के बाद कम से कम 20 मिनट तक बिना किसी बाधा के काम करें।
- इस समय में गहरी सांस, स्ट्रेचिंग या छोटा सा ब्रेक लेकर दिमाग को रीसेट करें।
- इससे आपका ध्यान जल्दी स्थिर होता है और मानसिक थकान कम होती है।

नोटिफिकेशन्स सिर्फ एक छोटी सी बाधा नहीं हैं — ये आपके दिमाग के काम करने के तरीके को बदल देती हैं।
थोड़ी सी जागरूकता और कुछ सरल आदतों के साथ, आप अपने दिमाग को कम थका हुआ, अधिक शांत और अधिक केंद्रित बना सकते हैं।