

# डिजिटल मनोभ्रंश

## डिजिटल मनोभ्रंश क्या है?



डिजिटल मनोभ्रंश एक शब्द है जिसका उपयोग याददाश्त, ध्यान और अन्य सोचने की क्षमताओं से संबंधित समस्या का वर्णन करने के लिए किया जाता है, जो डिजिटल उपकरणों और प्रौद्योगिकी के अत्यधिक उपयोग से जुड़ा हुआ माना जाता है। यह स्मार्टफोन, कंप्यूटर और अन्य डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग के नकारात्मक प्रभाव को संदर्भित करता है।



### कारण

1. अत्यधिक स्क्रीन टाइम
2. संज्ञानात्मक उत्तेजना की कमी
3. शारीरिक निष्क्रियता
4. नींद की कमी



### संकेत और लक्षण

1. स्मृति संबंधी समस्याएं
2. खराब एकाग्रता
3. भाषा संबंधी समस्याएं
4. भावनात्मक संकट
5. हाथ-आँख समन्वय में कमी

## निदान



डिजिटल मनोभ्रंश के निदान में स्मृति और ध्यान मूल्यांकन सहित चिकित्सा मूल्यांकन और संज्ञानात्मक परीक्षण शामिल हो सकते हैं। संज्ञानात्मक गिरावट के अन्य संभावित कारणों को खारिज करना महत्वपूर्ण है।

## उपचार



1. स्क्रीन का समय कम करना
2. संज्ञानात्मक प्रशिक्षण
3. शारीरिक व्यायाम
4. संतुलित जीवनशैली



## रोगी परामर्श बिंदु

1. स्क्रीन समय सीमित करें
2. शैक्षिक और उद्देश्यपूर्ण गतिविधियों के लिए डिजिटल उपकरणों के उपयोग को बढ़ावा दें
3. शारीरिक रूप से सक्रिय रहें
4. डॉक्टर की मदद लें

डिजिटल युग में डिजिटल मनोभ्रंश एक समकालीन चुनौती है, लेकिन जागरूकता और सक्रिय उपायों के साथ, व्यक्ति अपने संज्ञानात्मक स्वास्थ्य पर नियंत्रण रख सकते हैं और इसके हानिकारक प्रभावों के बिना प्रौद्योगिकी के लाभों का आनंद ले सकते हैं।

**संदर्भ:** "The Impact Of Digital Technology on Human-Wellbeing" (World Economic Forum)  
[स्वैर अनुवाद]

The information provided by MSPC's Drug Information Centre is for consultation purposes only. It is not a substitute for personalized medical or legal advice. Any treatments or procedures mentioned are informational resources for healthcare professionals and should be considered in light of specific circumstances and medical guidelines. Use of this information is at your discretion. While every effort is made to ensure accuracy, Maharashtra State Pharmacy Council's Drug Information Centre is not responsible for any recommendations or errors. The center is not liable for any damages resulting from the use of this information.