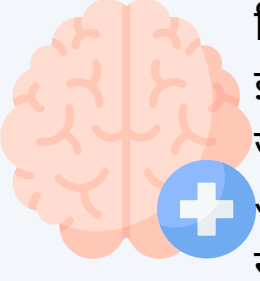


# डिजिटल डिमेंशिया

## डिजिटल डिमेंशिया म्हणजे काय?



डिजिटल डिमेंशिया ही संज्ञानात्मक कमतरतेचे (स्मरणशक्ती, लक्ष आणि इतर विचार करण्याच्या क्षमतेसह समस्या) वर्णन करण्यासाठी वापरली जाणारी संज्ञा आहे जी डिजिटल उपकरणे आणि तंत्रज्ञानाच्या आत्याधिक वापराशी संबंधित असल्याचे मानले जाते. हे स्मार्टफोन, संगणक आणि इतर डिजिटल साधनांच्या अति वापरामुळे होणाऱ्या नकारात्मक परिणामाचा संदर्भ देते.



### कारणे

1. स्क्रीनवर जास्त वेळ घालवणे
2. संज्ञानात्मक उत्तेजनाचा अभाव
3. शारीरिक निष्क्रियता
4. झोप कमी होणे
5. सामाजिक संवाद कमी होणे



### चिन्हे आणि लक्षणे

1. स्मृती समस्या
2. कमी एकाग्रता
3. भाषेच्या समस्या
4. भावनिक त्रास

## निदान



डिजिटल डिमेंशियाचे निदान करण्यासाठी स्मृती आणि लक्ष मूल्यांकनासह वैद्यकीय मूल्यांकन आणि संज्ञानात्मक चाचण्यांचा समावेश असू शकतो. संज्ञानात्मक घट होण्याची इतर संभाव्य कारणे नाकारणे महत्वाचे आहे.

## उपचार



1. स्क्रीन वापरण्याची वेळ कमी करणे .
2. संज्ञानात्मक प्रशिक्षण
3. शारीरिक व्यायाम
4. संतुलित जीवनशैली

## रुग्ण समुपदेशन गुण



1. स्क्रीन वापरण्याची वेळ मर्यादित करा
2. लक्ष्यपूर्ण तंत्रज्ञानाच्या वापरामध्ये व्यस्त रहा
3. शारीरिकदृष्ट्या सक्रिय रहा
4. डॉक्टरांची मदत घ्या

डिजिटल डिमेंशिया हे डिजिटल युगातील एक समकालीन आव्हान आहे, परंतु जागरूकता आणि सक्रिय उपायांसह, व्यक्ती त्यांच्या संज्ञानात्मक आरोग्यावर नियंत्रण ठेवू शकतात आणि तंत्रज्ञानाच्या हानिकारक प्रभावांना रोखून चांगले आयुष्य जगू शकतात

**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.