DhakaProbe
সময়ের সাথে, সত্যের পথে

সত্যের সাথে, সত্যের পথে

সংবাদপত্র সংস্করণ (PDF) তৈরি: 15 Aug 2026, 11:01 PM

লাইফস্টাইল

ক্লান্ত লাগলে সোশ্যাল মিডিয়া নয়, বিশ্রাম দিন মস্তিষ্ককে

প্রতিবেদক: লাইফস্টাইল ডেস্ক
প্রকাশের তারিখ: বৃহস্পতিবার, ৩০ জুলাই ২০২৬, ১২:০১ PM

ছবি সংগৃহীত

ক্লান্ত লাগলে অনেকেই বিছানায় শুয়ে মোবাইল হাতে নিয়ে সোশ্যাল মিডিয়া স্ক্রল করতে শুরু করেন। অনেকের কাছে এটিই যেন বিশ্রামের সবচেয়ে সহজ উপায়।

কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলছেন, এই অভ্যাস শরীরকে কিছুটা আরাম দিলেও মস্তিষ্ককে বিশ্রাম দেয় না। বরং দীর্ঘ সময় ধরে উদ্দেশ্যহীনভাবে সোশ্যাল মিডিয়া স্ক্রল করলে মস্তিষ্ক আরও ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারে।

সোমবার (২৭ জুলাই) এনডিটিভির এক প্রতিবেদনে এ তথ্য জানানো হয়।

জার্নাল অব দি ইন্ডিয়ান অ্যাসোসিয়েশন ফর চাইল্ড অ্যান্ড অ্যাডোলেসেন্ট মেন্টাল হেলথ-এ প্রকাশিত এক গবেষণায় বলা হয়েছে, সোশ্যাল

মিডিয়ায় নিষ্ক্রিয়ভাবে স্ক্রল করা মস্তিষ্কের মানসিক পুনরুদ্ধারে সহায়তা করে না।

বরং এটি মানসিক ক্লান্তি, মনোযোগ কমে যাওয়া, উদ্বেগ, আবেগগত চাপ এবং অতিরিক্ত স্ক্রিননির্ভরতার ঝুঁকি বাড়াতে পারে।
কেন বিশ্রাম নিয়েও ক্লান্ত লাগে?

বিশেষজ্ঞদের মতে, শরীর ও মস্তিষ্ক একে অপরের সঙ্গে গভীরভাবে যুক্ত। শরীর বিশ্রামে থাকলেও যদি মস্তিষ্ক একের পর এক তথ্য গ্রহণ করতে থাকে, তাহলে প্রকৃত বিশ্রাম হয় না। সোশ্যাল মিডিয়ায় প্রতিনিয়ত নতুন ভিডিও, ছবি, খবর ও মতামত সামনে আসায় মস্তিষ্ক সব সময় তথ্য বিশ্লেষণের কাজে ব্যস্ত থাকে।

ফলে বিশ্রামের বদলে মানসিক চাপ আরও বাড়ে।
এ ছাড়া স্মার্টফোনের নীল আলো ঘুমের জন্য প্রয়োজনীয় মেলাটোনিন হরমোনের নিঃসরণ কমিয়ে দেয়। একই সঙ্গে ডোপামিন ও সেরোটোনিনের ক্ষণস্থায়ী উদ্দীপনা তৈরি করে। এতে স্ক্রল করার ইচ্ছা আরও বাড়ে এবং রাতে ঘুম আসতেও দেরি হতে পারে।

সোশ্যাল মিডিয়া স্ক্রলের সময় মস্তিষ্কে কী ঘটে?

গবেষকরা জানান, সোশ্যাল মিডিয়ায় প্রতিনিয়ত নতুন কনটেন্ট দেখার কারণে মস্তিষ্ক সব সময় সতর্ক অবস্থায় থাকে।

একের পর এক ভিডিও, ছবি ও পোস্ট মস্তিষ্ককে নতুন তথ্য গ্রহণে বাধ্য করে। এতে তথ্যের অতিরিক্ত চাপ তৈরি হয়।
অটোপ্লে ও অসীম স্ক্রল ফিচারের কারণে মস্তিষ্ক ডোপামিননির্ভর এক চক্রে আটকে যায়। ফলে মানুষ বুঝতেই পারে না কতক্ষণ ধরে স্ক্রল করছে।

কেন বাড়ে মানসিক ক্লান্তি?

কম্পিউটারস ইন হিউম্যান বিহেভিয়ার জার্নালে প্রকাশিত গবেষণায় বলা হয়েছে, বারবার এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে মনোযোগ সরাতে হলে মস্তিষ্ককে অতিরিক্ত শক্তি ব্যয় করতে হয়। ফলে মনোযোগের স্থায়িত্ব কমে যায় এবং কাজে মন বসানো কঠিন হয়ে পড়ে।

অন্যদিকে নেতিবাচক খবর, দুর্ঘটনা, সহিংসতা বা উদ্বেগ তৈরি করে এমন কনটেন্ট দীর্ঘ সময় দেখার অভ্যাস, যাকে ডুমস্ক্রলিং বলা হয়, তা আবেগগত ক্লান্তি ও মানসিক অবসাদ বাড়াতে পারে।

বুঝবেন কিভাবে মস্তিষ্ক বিশ্রাম পাচ্ছে না?

বিশেষজ্ঞদের মতে, নিচের লক্ষণগুলো দেখা দিলে বুঝতে হবে মস্তিষ্ক প্রকৃত বিশ্রাম পাচ্ছে না

স্ক্রল করার পরও মানসিকভাবে ক্লান্ত লাগা
মাথা ঝাপসা বা ব্রেন ফগ অনুভব করা
মনোযোগ ধরে রাখতে না পারা
সহজেই বিরক্ত হয়ে যাওয়া
কোনো কাজে দীর্ঘ সময় মনোযোগ দিতে না পারা
কাজের গতি ও উৎপাদনশীলতা কমে যাওয়া

কী করলে মস্তিষ্ক সত্যিকারের বিশ্রাম পাবে?

বিশেষজ্ঞরা বলছেন, বিশ্রামের সময় স্ক্রিন থেকে দূরে থাকাই সবচেয়ে ভালো। এর পরিবর্তে কয়েকটি সহজ অভ্যাস মস্তিষ্ককে দ্রুত সতেজ করতে পারে।

1. প্রকৃতির মধ্যে কিছুক্ষণ হাঁটাহাঁটি করুন।
2. কয়েক মিনিট গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস বা মেডিটেশন করুন।
3. কাগজের বই বা ম্যাগাজিন পড়ুন।
4. পছন্দের গান শুনুন।
5. প্রতিদিন কিছু সময় সম্পূর্ণ স্ক্রিনমুক্ত থাকুন।
6. সকালে ঘুম থেকে উঠেই মোবাইল ব্যবহার না করার চেষ্টা করুন।
7. প্রয়োজন হলে অ্যাপ টাইমার ব্যবহার করে সোশ্যাল মিডিয়ার সময় সীমিত করুন।

জার্নাল অব টেকনোলজি ইন বিহেভিয়ারাল সায়েন্স-এর গবেষণায়ও বলা হয়েছে, ঘুম থেকে উঠেই দীর্ঘ সময় স্ক্রিন ব্যবহার করলে মস্তিষ্ক দ্রুত অতিরিক্ত উদ্দীপিত হয়ে পড়ে। দীর্ঘমেয়াদে এটি মনোযোগ, ঘুম এবং মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে।

সোশ্যাল মিডিয়ায় কয়েক মিনিট সময় কাটানো সাময়িকভাবে ভালো লাগার অনুভূতি দিতে পারে। তবে সেটি সব সময় মস্তিষ্কের প্রকৃত বিশ্রাম নয়। বরং অতিরিক্ত স্ক্রল করার অভ্যাস মানসিক ক্লান্তি, মনোযোগের ঘাটতি ও ঘুমের সমস্যার কারণ হতে পারে। তাই ক্লান্ত লাগলে কিছু সময় মোবাইল থেকে দূরে থেকে প্রকৃতিকে উপভোগ করা, বই পড়া, গান শোনা বা নীরবে বিশ্রাম নেওয়ার অভ্যাস গড়ে তোলাই মস্তিষ্ককে সুস্থ ও সতেজ রাখার সবচেয়ে কার্যকর উপায়।

এ বিভাগের আরও খবর

ফোন না দেখলে খেতেই চায় না শিশু, মুক্তির ৩ উপায়

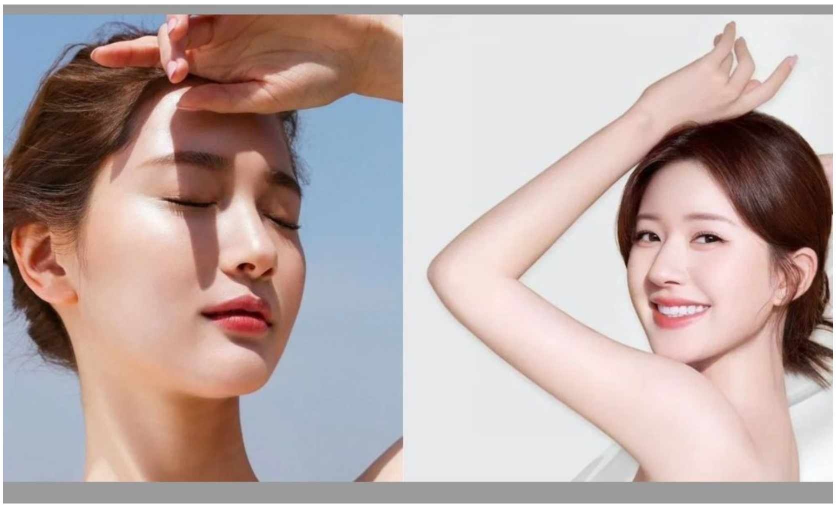
খাওয়ার সময় মুঠোফোনে কার্টুন বা ভিডিও না দেখালে খাবার মুখে তুলতে চায় না বর্তমান সময়ে অনেক পরিবারের কাছেই এটি পরিচিত সমস্যা। সন্তানকে শান্ত রা...

সকালে খালি পেটে ভেজানো কাঁচা ছোলা খাওয়ার যত উপকার

পুষ্টিগুণে সমৃদ্ধ খাবার হিসেবে ছোলার বেশ সুনাম রয়েছে। এতে রয়েছে প্রোটিন, খাদ্য আঁশ, ভিটামিন, খনিজ, আয়রন, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস, পটাশিয়ামসহ না...

মাত্র এক গ্লাস মেথির পানি, মিলতে পারে যেসব স্বাস্থ্য উপকার

অনেকেই দিনের শুরু করেন বিভিন্ন ধরনের প্রাকৃতিক পানীয় দিয়ে। এর মধ্যে মেথি ভেজানো পানি বেশ জনপ্রিয়। মেথির দানায় রয়েছে খাদ্যআঁশ, অ্যান্টিঅ...



কোরিয়ানদের মতো উজ্জ্বল ত্বক চান? জেনে নিন সহজ উপায়

কোরীয় কায়দায় ত্বকের পরিচর্যা করার নানা পদ্ধতি এখন খুবই জনপ্রিয় হয়েছে। কোরীয় সুন্দরীদের রূপচর্চা দেখে এখন অনেকেরই আগ্রহ বেড়েছে। বিশেষ করে কমব...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: https://dhakaprobe.com/lifestyle/klant-lagle-soshjal-midiya-ny-bishram-din-mstishkke