



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ

ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਵਿਕਾਸ, ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ, ਅਤੇ ਮਦਦ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੀਮਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਦੇ ਨਾਲ, ਇਹ ਸਾਧਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਅਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਰੇ, ਸਾਰਥਕ ਅਨੁਭਵ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਡਿਜੀਟਲ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਆਮ ਰੂਪ ਸਮਾਰਟਫੋਨ, ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਗੇਮ ਕੰਸੋਲ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਿਦਿਅਕ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਅਕਸਰ ਇਹਨਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੱਭਣ, ਜਾਂ ਮਨੋਰੰਜਨ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਵੀਡੀਓ ਦੇਖਣਾ, ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣਾ) ਲਈ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਮਜ਼ੇ, ਉਤਸੁਕਤਾ, ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੋਣ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਖੋਜ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ, ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇੱਕ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿੰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੰਟੇ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ 'ਤੇ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਓਨਾ ਹੀ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਵਿਗੜ ਗਈਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਗੇ।

ਇਹ ਸਾਧਨ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੁਆਰਾ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਨੈਵੀਗੇਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਨੋਟ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ "ਬੱਚਾ" ਸ਼ਬਦ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਅਸੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਹ ਕਿਸੇ ਜਾਂ ਜਵਾਨ ਬਾਲਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲਾ ਹੈ?

ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਛੇਤੀ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਸੰਕੇਤ ਹਨ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹ ਸਕਦੇ ਹੋ:



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੋਰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ੌਕ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਰ ਦਿਲਚਸਪੀਆਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲੈ ਕੇ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ "ਕਰਾਊਡਿੰਗ ਆਊਟ ਪ੍ਰਭਾਵ" ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਨਾਲੋਂ ਵਰਚੁਅਲ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਦੀ ਖੇਡ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਬਾਸਕਟਬਾਲ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮ ਖੇਡਣ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ)। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹੈ, ਸ਼ੌਕ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸਫਾਈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਣਾ, ਨਹਾਉਣਾ, ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਸ਼ ਕਰਨਾ) ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਕ੍ਰੀਨ ਟਾਈਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ [ਇੱਥੇ](#) ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। 5-17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਲਈ, ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੋ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।





ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਮੀਦ ਕੀਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੰਦੀ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਜਾਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ) ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹਿੱਸਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਦੇ ਮੋਟਰ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ/ ਜਾਂ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ? ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਨੀਂਦ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇਰ ਨਾਲ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਘੱਟ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਾੜੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਸਕ੍ਰੀਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਥਕਾਵਟ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੜਚਿੜਾ, ਚਿੰਤਤ, ਉਦਾਸ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਦਿਲਚਸਪੀ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਹ ਆਨੰਦ ਲੈਂਦਾ ਸੀ? ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੰਮਕਾਜ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਵੇਗਾਸ਼ੀਲ ਕੰਟਰੋਲ)। ਇਹ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਆਵੇਗਾ, ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਜਾਂ ਉਦਾਸ ਮੂਡ ਵਜੋਂ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਆਹਮੇ-ਸਾਹਮਣੇ ਗੱਲਬਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤੀ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨਾਲ ਸੰਘਰਸ਼ ਕਰਨਾ)। ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਅਸਹਿਜ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਔਨਲਾਈਨ ਮੌਜੂਦਗੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਤ ਹੈ? ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ "ਬਰਾਬਰ" ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਰੂਪ ਅਤੇ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਬਾਰੇ ਗੈਰ-ਯਥਾਰਥਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਦੁਖਦਾਈ ਸਮੱਗਰੀ ਵੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਖਮ ਭਰੇ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਲੰਗ, ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮ ਹੱਤਿਆ ਨੂੰ ਆਮ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ? ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਵਰਚੁਅਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਰੁਝੇਵਿਆਂ ਨੂੰ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਾ ਸਮਝਣ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਨਾ ਕਰਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਇਨਾਮਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗ੍ਰੈਡ, ਦੋਸਤੀ) ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਰਚੁਅਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਇਨਾਮਾਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, "ਲਾਇਕਸ") ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਔਨਲਾਈਨ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਕਈ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਲਈ ਗੇਮ-ਅੰਦਰ ਖਰੀਦਦਾਰੀ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੂਆ-ਆਧਾਰਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜੋ ਗੇਮਾਂ 'ਤੇ ਜੂਆ ਖੇਡਣ ਅਤੇ ਵਰਚੁਅਲ ਸਮਾਨ/ਆਈਟਮਾਂ ਨੂੰ ਖਰੀਦਣ ਅਤੇ ਵੇਚਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਖੇਡਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ ਜੋ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਖੇਡਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਉਹ ਪੈਸੇ ਖਰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਜੂਏ ਦੇ ਨਾਲ ਜਲਦੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜੂਏ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਲਗਾਅ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਅਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਨੂੰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੇਮਿੰਗ ਦੀ ਵੀ ਲੱਤ ਲਗ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਅਲਗਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਲਾਲਸਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ, ਚਿੰਤਾ, ਉਦਾਸ ਮੂਡ, ਹੋਰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਬੇਰਿੰਗ ਲੱਗਣਾ, ਸਕ੍ਰੀਨ 'ਤੇ ਹੋਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਰੁੱਝਿਆ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਛੁੱਟ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ (ਜਾਂ ਹੋਰ) ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਸਿਰ ਦਰਦ, ਉਰਜਾ ਦੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਜਿਹੇ ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਹੋ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਕੂਲ, ਜਾਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ, [CMHO ਫਾਈਡ ਫੋ ਸੈਂਟਰ](#), [ਯੂਥ ਵੈਲਫੇਅਰ ਹੱਥਯੋਜਨ ਓਨਟਾਰੀਓ](#)) ਰਾਹੀਂ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇਕਰ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

- **ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਮਾਡਲ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।** ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ।
- **ਤਤਕਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਗੱਲਬਾਤ ਲਈ ਅੱਗੇ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਓ।** ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਚੁਣੋ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਚੰਗੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹੋਵੇ।
- **ਆਪਣੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।** ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ 'ਤੇ ਚਰਚਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਤੁਸੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਆਪਣਾ ਗਿਟਾਰ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਚੰਗਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ। ਮੈਂ ਸੋਚ ਰਹੀ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?) ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਦਿਓ। ਇਹ ਸਾਧਨ ਗੱਲਬਾਤ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇਰਾਂ ਲਈ ਕੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ: [ਅਜੀਜ਼ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ: ਕਿਸੇਰਾਂ ਤੋਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੱਕ ਇੱਕ ਡਿਜੀਟਲ ਕਲਿਆਣ ਸਾਧਨ।](#)
- **ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰੋ।** ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਦਿਖਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਹੁੰਚ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਨ ਵੱਲ ਸੰਸ਼ੋਧਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਨਾ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਜੋ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਟਾਉਂਦੇ ਹਨ।
- **ਮਿਲ ਕੇ ਟੀਚੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰੋ।** ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਉਮਰ-ਮੁਤਾਬਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਟੀਚੇ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਲੋੜੀਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਹ ਆਪਣੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਣ। ਕਨੇਡੀਅਨ ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ [ਇੱਥੇ](#) ਦੇਖੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਦੇਸਤਾਂ ਨਾਲ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਸੰਪਰਕ, ਸ਼ੌਕ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਹੀ ਨੀਂਦ ਵਿਚਕਾਰ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸੰਤੁਲਨ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- **ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੰਬੰਧੀ ਘਰੇਲੂ ਉਮੀਦਾਂ ਨੂੰ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।** ਇਹ ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਮੁਕਤ ਸਮੇਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਭੋਜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਹੀਂ) ਅਤੇ/ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੈੱਡਰੂਮ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਨਹੀਂ) ਸਥਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਮਝੌਤਾ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਜੋ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਉਮੀਦਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ [ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ](#) ਅਤੇ [ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ](#) ਲਈ ਸਮਝੌਤਿਆਂ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।
- **ਦੇਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਸ਼ੌਕਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਗੈਰ-ਸਕ੍ਰੀਨ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।** ਜਦੋਂ ਨੌਜਵਾਨ ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਫਲਦਾਇਕ ਗੈਰ-ਸਕਰੀਨ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਸਕਰੀਨ-ਅਧਾਰਿਤ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਗੇ। ਨਵੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਰੁਚੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਖੇਡਾਂ, ਸ਼ੌਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- **ਡਿਜੀਟਲ ਕੰਟਰੋਲ ਟੂਲਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।** [ਡਿਜੀਟਲ ਕੰਟਰੋਲ ਟੂਲ](#), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਖਾਸ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਬਲਾਕ ਕਰਨਾ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਦਦਗਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਟੂਲਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- **ਸਮਝੋ ਕਿ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੁਆਰਾ ਕਿਹੜੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।** ਸਮੱਸਿਆਗ੍ਰਸਤ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ-ਮੁਕਤ ਸਾਧਨ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਅਸਹਿਜ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਾਧਨ

ਮਦਦਗਾਰ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ

- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟਿਰਕ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਕੇਅਰਿੰਗ ਫੌਰ ਕਿਡਜ਼](#)
- [ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ](#)
- [ਕਾਮਨ ਸੈਸ ਮੀਡੀਆ](#)
- [ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਪ ਫੋਨ](#)
- [ਸਿੱਕਕਿਡਜ਼, ਅਬਾਉਟ ਕਿਡਜ਼ ਹੈਲਥ](#)
- [ਮੀਡੀਆ ਸਮਾਰਟਸ](#)
- [ਸਕਰੀਨ ਟਾਈਮ ਐਕਸ਼ਨ ਨੈੱਟਵਰਕ](#)
- [ਸੈਟਰ ਆਫ਼ ਐਕਸੀਲੈਂਸ ਆਨ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ](#)



ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਸਰੋਤ

- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ - ਓਨਟੈਰੀਓ ਡਿਵੀਜ਼ਨ](#) ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਲਤ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਰੂਪਰੇਖਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ।
- [ਸੈਟਰ ਫਾਰ ਅਡਿਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ](#) ਵਿੱਚ ਜੁਏ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਨ।
- [ਚਿਲਡਰਨਜ਼ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ](#) ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਲੱਭੋ, ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਬਾਲ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾਖੋਰੀ ਫੁਡਾਉਣ ਦੀ ਸੰਸਥਾ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਓਨਟੈਰੀਓ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਜੁਏ/ਗੇਮਿੰਗ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਮੁਫਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।](#)
- [ਵਨ ਸਟਾਪ ਟਾਕ](#) ਇਹ 17 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਸੰਖੇਪ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਤੀਬਰ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਸੁਚਾਰੂ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- [ਯੂਥ ਵੈਲਥੈੱਸ ਹੱਬਜ਼ ਓਨਟੈਰੀਓ](#) 12 ਤੋਂ 25 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਸਮਰਥਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉੱਚ-ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲੀਆਂ ਏਕੀਕ੍ਰਿਤ ਯੁਵਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ, ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਕੂਲ। ਓਨਟੈਰੀਓ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ **ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਲੀਡਰ** ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੋਲ ਨਿਯੰਤ੍ਰਿਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਕਾਰਜ ਸਟਾਫ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਖਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ।

ਰਿਸਰਚ ਪੇਪਰ

- [ਅਮੈਰੀਕਨ ਸਾਈਕੋਲੋਜੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ](#)। ਕਿਸੇਰ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿਹਤ ਸਲਾਹ।
- [Abi-Jaoude et al. \(2020\)](#), ਸਮਾਰਟਫੋਨ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ, *ਕਨੇਡੀਅਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਜਰਨਲ*, 192 (6) 136-141.
- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਡਿਜੀਟਲ ਹੈਲਥ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ \(2019\)](#)। ਡਿਜੀਟਲ ਮੀਡੀਆ: ਸਕੂਲੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਰੀਨ ਦੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ। *ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ*, 24(6):402-408
- [ਕਨੇਡੀਅਨ ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਸੋਸਾਇਟੀ, ਡਿਜੀਟਲ ਹੈਲਥ ਟਾਸਕ ਫੋਰਸ \(2019\)](#)। ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰੀ-ਸਕੂਲ ਬੱਚੇ: ਡਿਜੀਟਲ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ। *ਪੀਡੀਐਟ੍ਰਿਕ ਚਾਈਲਡ ਹੈਲਥ*, 28(3):184-192
- [Hale, L., et al. \(2018\)](#). ਯੂਥ ਸਕਰੀਨ ਮੀਡੀਆ ਆਦਤਾਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ: ਡਾਕਟਰੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ, ਸਿੱਖਿਅਕਾਂ ਅਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਸਲੀਪ-ਅਨੁਕੂਲ ਸਕਰੀਨ ਵਿਵਹਾਰ ਦੀਆਂ ਸਿਫਾਰਸ਼ਾਂ। ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਬਾਲ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਲੀਨਿਕ, 27(2), 229-245।
- [ਇਦਰੀਸ, ਬੀ., ਸੰਪਾਸਾ-ਕਾਨਿੰਗਾ, ਐਚ., ਹੈਮਿਲਟਨ, ਐਚ.ਏ., ਅਤੇ ਚਾਪੂਟ, ਜੇ.ਪੀ. \(2024\)](#)। ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਗ੍ਰਸਤ ਵਰਤੋਂ, ਜੀਵਨ ਤਣਾਅ, ਅਤੇ ਸਵੈ-ਮਾਣ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧ। *BMC ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ*, 24(1), 492।
- [Li et al. \(2021\)](#)। ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਕਨੇਡੀਅਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕ੍ਰੀਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲੱਛਣ। *ਅਮਰੀਕਨ ਮੈਡੀਕਲ ਐਸੋਸੀਏਸ਼ਨ ਦਾ ਜਰਨਲ, ਨੈੱਟਵਰਕ ਓਪਨ*, 4(12), e2140875।
- [ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦਾ ਦਫ਼ਤਰ \(2023\)](#)। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਐਂਡ ਯੂਥ ਮੈਟਲ ਹੈਲਥ: ਯੂਐਸ ਸਰਜਨ ਜਨਰਲ ਦੀ ਸਲਾਹ। ਯੂਐਸ ਡਿਪਾਰਟਮੈਂਟ ਆਫ਼ ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਹਿਊਮਨ ਸਰਵਿਸਿਜ਼।
- [ਓਨਟੈਰੀਓ ਏਜੰਸੀ ਫਾਰ ਹੈਲਥ ਪ੍ਰੋਟੈਕਸ਼ਨ ਐਂਡ ਪ੍ਰਮੋਸ਼ਨ \(ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਓਨਟੈਰੀਓ\)](#)। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ 'ਤੇ ਕਨੇਡੀਅਨ ਹੈਲਥ ਸਰਵੇ ਦੇ ਡੇਟਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬੈਠਣ ਵਾਲੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦੇ ਸੂਚਕ। ਟੋਰਾਂਟੋ, ਓਨਟੈਰੀਓ: ਓਨਟੈਰੀਓ ਲਈ ਕਿੰਗ ਦਾ ਪ੍ਰਿੰਟਰ; 2024.
- [Plackett, et al. \(2023\)](#). ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰਸਤੀ 'ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ: ਪ੍ਰਣਾਲੀਗਤ ਸਮੀਖਿਆ। *ਮੈਡੀਕਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਖੋਜ ਦਾ ਜਰਨਲ*, 25, e44922।
- [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et al. \(2022\)](#) ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ ਸਕ੍ਰੀਨ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ। *ਓਨਟੈਰੀਓ ਕੋਵਿਡ-19 ਸਾਇੰਸ ਐਡਵਾਂਈਜ਼ਰੀ ਟੇਬਲ*, 3(59) ਦੇ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਖੇਪ।

