



**સાનિધ્ય ઈન્ટરનેટ અને સ્માર્ટ ફોન ડિએડિક્શન સેન્ટર**

સોસીઅલ નેટવર્કીંગ (ફેસબુક, ઈનસ્ટાગ્રામ, વ્હોટ્સ એપ)

ઓન લાઇન, ઓફ લાઇન ગેમ, મોબાઇલ ગેમ

પોનોગ્રાફી સાઇટ, વેબ સર્ફીંગ, ઓન લાઇન ચેટિંગ

ઓન લાઇન ગેમ્બલીંગ, ઓન લાઇન શોપિંગ, સેલ્ફી



**સાનિધ્ય માનસિક રોગોની હોસ્પિટલ ડો. નિશાંત એ. સૈની (એમ.ડી. સાઇક્યાટ્રી)**

બીજો માળ, સાંઈ કોમ્પ્લેક્સ, જગાણા રોડ, ગોબરી રોડ, પાલનપુર

સમય = સવારે : 10-00 થી 4-00 સાંજે : 5-30 થી 8-00 (સોમ થી શની)

ફોન : 02742-257666 , 9429922066, 9016873798, 8460739466

web=[www.drnishantsaini.com](http://www.drnishantsaini.com)



**BATTLE FOR HEALTHY MIND**



## **SANIDHYA INTERNET DE-ADDICTION CLINIC**

**SOCIAL NETWORKING ADDICTION**

**ONLINE GAMING ADDICTION**

**INTERNET GAMBLING ADDICTION**

**CYBERSEX ADDICTION**

**WEB SURFING**

**ONLINE SHOPPING**

**SMARTPHONE ADDICTION- SELFIE ADDICTION**



**Dr. NISHANT A. SAINI**

**SANIDHYA PSYCHIATRIC HOSPITAL**

**2nd FLOOR, SAI COMPLEX, GOBARI ROAD GATHAMAN GATE, PALANPUR**

**TIME= M=10-00 to 4-00 , E=5-30 to 8-00 (MON to SAT)**

**C=02742-257666 M=9429922066 M=9016873798 M=8460739466**



# **BATTLE FOR HEALTHY MIND**

## મોબાઈલનું વ્યસન

- મોબાઈલના ઉપયોગ પર પોતાનો કંટ્રોલ ના હોવો જેના કારણે અભ્યાસ, સંબંધ કે કામકાજ માં સમસ્યા ઉત્પન થાય. વ્યક્તિ થોડા કલાકો પણ પોતાના મોબાઈલ વગર રહી ના શકે.
- દરરોજ વારંવાર તથા સતત મોબાઈલનો ઉપયોગ કરવો



## વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગની નિશાનીઓ

- સુતા પહેલા લાંબા સમય સુધી મોબાઈલનો ઉપયોગ
- બાજુમાં બેસેલ વ્યક્તિની અવગણના કરીને ઓનલાઈન અન્ય કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી
- પરિવાર અને મિત્રો સાથે ઓછો સમય પસાર કરવો
- ઉંઘ માં ઘટાડો થવો
- અભ્યાસ કે કામ ધંધામાં ધ્યાન ન આપવું
- ડોક કે અંગુઠામાં દુખાવો થવો
- સંબંધો માં તિરાડ
- ધીરજનો અભાવ
- મોબાઈલ વગર રહી ના શકવું

## વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગથી બાળકોમાં માનસિક તકલીફ

- ગુસ્સો
- હતાશા
- ચિંતા
- એકલતા
- રોજીંદા જીવનના કામમાં ધ્યાન ન આપવું
- વિકસતું મગજ માં અવરોધ ઉભો થવાને કારણે નિર્ણય લેવામાં, આવેગો ને કાબુ રાખવામાં અને લાગણીઓ નિયંત્રણ કરવામાં તકલીફ

## વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગથી નુકશાન

- માણસ વચ્ચે વાસ્તવિક દુનિયામાં વાતચીતનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે
- કામ માં સતત અડચણ ઉભી કરે છે
- આપડી ગુપ્તતા અને સુરક્ષા માટે ખતરો
- રોડ ટ્રાફિક એક્સીડન્ટ
- કાર્ય ક્ષમતામાં ઘટાડો

## બાળકોમાં વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગથી નુકશાન

- વાંચતી વખતે મેસેજ, લાઇક કે કોમેન્ટ આવી કે નહિ ચેક કરવું
- ગુસ્સો હતાશા ચિંતા એકલતા
- એકાગ્રતામાં ઘટાડો
- અભ્યાસ ના પરિણામ પર અસર
- મોબાઈલમાં મનોરંજન નો ખજાનો અભ્યાસ માં સમસ્યા ઉત્પન થાય
- શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર

## વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગથી શારીરિક તકલીફ

- આંખ
- આંગળી કે હાથમાં ખાલી ચડવી
- માથામાં, કમરમાં કે ગરદનમાં દુખાવો થવો
- વજન વધવું

જો તમે કે તમારું બાળક રિયલ વર્લ્ડ મિત્ર કરતા ઓન લાઇન મિત્ર સાથે વાત કરવાનું વધારે પસંદ કરતા હોય તો તે મોબાઈલના વ્યસનની નિશાની છે.

જો તમે કે તમારું બાળક સવારમાં ઉઠીને પહેલું કામ Whats App કે Facebook ચેક કરતા હોય તો તે મોબાઈલના વ્યસનની નિશાની છે.

સાનિધ્ય ઈન્ટરનેટ અને સ્મૉટ ફોન ડિઝાઇન સેન્ટર પાલનપુર

C=02742-257666

M=9016873798

M=9429922066

M=8460739466

Website=[www.drnishantsaini.com](http://www.drnishantsaini.com)

### મોબાઈલનું વ્યસન

- મોબાઈલના ઉપયોગ પર પોતાનો કંટ્રોલ ના હોવો જેના કારણે અભ્યાસ, સંબંધ કે કામકાજ માં સમસ્યા ઉત્પન્ન થાય. વ્યક્તિ થોડા કલાકો પણ પોતાના મોબાઈલ વગર રહી ના શકે.
- દરરોજ વારંવાર તથા સતત મોબાઈલનો ઉપયોગ કરવો



સાનિધ્ય ઈન્ટરનેટ અને સ્માર્ટ ફોન ડિઝોડિક્શન સેન્ટર

ડૉ. નિશાંત એ. સૈની  
એમ.ડી. સાઈક્યાટ્રી



### વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગની નિશાનીઓ

- સુતા પહેલા લાંબા સમય સુધી મોબાઈલનો ઉપયોગ
- બાજુમાં બેસેલ વ્યક્તિની અવગણના કરીને ઓનલાઈન અન્ય કોઈ વ્યક્તિ સાથે વાત કરવી
- પરિવાર અને મિત્રો સાથે ઓછો સમય પસાર કરવો
- ઉંઘ માં ઘટાડો થવો
- અભ્યાસ કે કામ ધંધામાં ધ્યાન ન આપવું
- ડોક કે અંગૂઠામાં દુખાવો થવો
- સંબંધો માં તિરાડ
- ધીરજનો અભાવ
- મોબાઈલ વગર રહી ના શકવું

### વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગથી બાળકોમાં માનસિક તકલીફ

- ગુસ્સો
- હતાશા
- ચિંતા
- એકલતા
- રોજીંદા જીવનના કામમાં ધ્યાન ન આપવું
- વિકસતું મગજ માં અવરોધ ઉભો થવાને કારણે નિર્ણય લેવામાં આવેગો ને કાબુ રાખવામાં અને લાગણીઓ નિયંત્રણ કરવામાં તકલીફ

### સોસીઅલ નેટવર્કીંગ

(ફેસબુક, ઈનસ્ટાગ્રામ, વ્હોટ્સ એપ, ટવીટર, પિન્ટરેસ્ટ) ઓન લાઈન, ઓફ લાઈન ગેમ, મોબાઈલ ગેમ પોર્નોગ્રાફી સાઈટ વેબ સરફીંગ, ઓન લાઈન ચેટિંગ ઓન લાઈન ગેમ્બલીંગ ઓન લાઈન શોપિંગ સેલ્ફી

### વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગથી નુકશાન

- માણસ વચ્ચે વાસ્તવિક દુનિયામાં વાતચીતનું પ્રમાણ ઘટતું જાય છે
- કામ માં સતત અડચણ ઉભી કરે છે
- આપડી ગુપ્તતા અને સુરક્ષા માટે ખતરો
- રોડ ટ્રાફિક એકસીડન્ટ
- કાર્ય ક્ષમતામાં ઘટાડો

### બાળકોમાં વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગથી નુકશાન

- વાંચતી વખતે મેસેજ, લાઇક કે કોમેન્ટ આવી કે નહિ ચેક કરવું
- ગુસ્સો હતાશા ચિંતા એકલતા
- એકાગ્રતામાં ઘટાડો
- અભ્યાસ ના પરિણામ પર અસર
- મોબાઈલમાં મનોરંજન નો ખજાનો અભ્યાસ માં સમસ્યા ઉત્પન્ન થાય
- શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય પર અસર

જો તમે કે તમારું બાળક સવારમાં ઉઠીને પહેલું કામ Whats App કે Facebook ચેક કરતા હોય તો તે મોબાઈલના વ્યસનની નિશાની છે.

### વધારે પડતા મોબાઈલના ઉપયોગથી શારીરિક તકલીફ

- આંખ
- આંગળી કે હાથમાં ખાલી ચડવી
- માથામાં, કમરમાં કે ગરદનમાં દુખાવો થવો
- વજન વધવું

જો તમે કે તમારું બાળક રિયલ વર્લ્ડ મિત્ર કરતા ઓન લાઇન મિત્ર સાથે વાત કરવાનું વધારે પસંદ કરતા હોય તો તે મોબાઈલના વ્યસનની નિશાની છે

સાનિધ્ય ઈન્ટરનેટ અને સ્માર્ટ ફોન ડિઝોડિક્શન સેન્ટર પાલનપુર

C=02742-257666

M=9016873798

M=9429922066

M=8460739466

Website=www.drnishantsaini.com

TIME=M=10-00 to 4-00 E=5-30 to 6-00

**BATTLE FOR HEALTHY MIND**



# Irresistible

Why you are  
addicted to  
technology  
and how to set  
yourself free



**SANIDHYA HOSPITAL PALANPUR**  
**SOCIAL NETWORKING ADDICTION**  
**ONLINE GAMING ADDICTION**  
**INTERNET GAMBLING ADDICTION**  
**CYBERSEX ADDICTION**  
**WEB SURFING**  
**ONLINE SHOPPING**  
**CELLPHONE ADDICTION**  
**SELFIE ADDICTION**

**C=02742-257666**  
**M=09016873798**  
**M=09429922066**

# CELL PHONE ADDICTION FREEDOM FROM SOCIAL MEDIA, TEXTING AND ONLINE VIDEO

Reclaim  
your  
freedom  
and  
time  
from  
technology



**9016873798**

**SANIDHYA HOSPITAL**



# Internet Addiction

- Five Subtypes
  - Cybersexual: addiction to cybersex and internet pornography.
  - **Cyber-relational: addiction to social networking, Chat Rooms, Instant Messenger, etc.**
  - Net Compulsions: addiction to online gaming, gambling and Ebay
  - Information Overload: addiction to excessive web surfing and database searches.
  - Computer Addiction: addiction to pre-programmed computer games (Solitaire, Minesweeper).

**SANIDHYA HOSPITAL PALANPUR**

## **Causes of children Internet addiction**

- Social Network Site
- Internet for recreation
- To relieve from unpleasant feelings
- Cyber relationship
- Loneliness
- Easy accessibility of millions of web sites with different flavor.

**SANIDHYA HOSPITAL PALANPUR**



## **Mental Problems of internet addiction**

- Failed attempts to control behavior
- Craving more time on the computer and internet
- Isolation from friends and family
- Feeling restless when not engaged in any activity
- Feeling guilty or depressed
- Changes in sleep patterns

**SANIDHYA HOSPITAL PALANPUR**

# Types of Internet Addiction

CHAT

- Web Surfing.
- Internet Gambling Addiction.
- Social Networking Addiction.
- Online Gaming Addiction.
- Cybersex Addiction.
- Online shopping.



# Symptoms

- Health Diseases
  - Neck and back pain
  - Eyestrain.
  - Headaches.
  - Eating irregularities.
  - Sleeping disturbances.



# What may cause internet addiction ?

- **You suffer from anxiety.** You may use the Internet to distract yourself from your worries and fears.
- **You are depressed.** The Internet can be an escape from feelings of depression, but too much time online can make things worse.
- **You have any other addictions.** May suffer from other addictions, such as drugs, alcohol and gambling.
- **Use it as social support.** Internet addicts often use social networking sites, instant messaging, or online gaming as a safe way of establishing new relationships and more confidently relating to others.
- **You are less mobile or socially active than you once were.** For example, you may be parenting very young children, which can make it hard to leave the house or connect with old friends.
- **You are stressed.** While some people use the Internet to relieve stress, it can have the opposite effect. The longer you spend online, the higher your stress levels will be.



**SANIDHY HOSPITAL**

**GAMING ADDICTION**  
**ONLINE ADDICTION**  
**INTERNET ADDICTION**

**HOW TO OVERCOME VIDEO GAME,  
INTERNET AND ONLINE ADDICTION**



**SANIDHYA HOSPITAL**

Excessive social networking



Excessive online shopping



**IAD**

Internet Addiction Disorder

Playing online games



Compulsive online gambling



Compulsive watching of internet videos and pornography



Excessive blogging



**SANIDHYA HOSPITAL**

# **Are you addicted to the web?**

*Do you feel depressed, moody or nervous when you're offline?*

*Do you try to hide how long you've been online?*

*Do you lose sleep due to being online late at night?*

*Do you prefer the excitement of the internet to intimacy with a partner?*

*Does your work or school suffer because of the amount of time you're online?*

*Do others in your life complain about the amount of time you're online?*

*Do you form new relationships online?*

*Do you prefer to spend time online than go out with others?*

**SANIDHYA HOSPITAL PALANPUR**  
**M=09016873798 C=02742-257666**

# THE INTERNET ADDICTION CURE

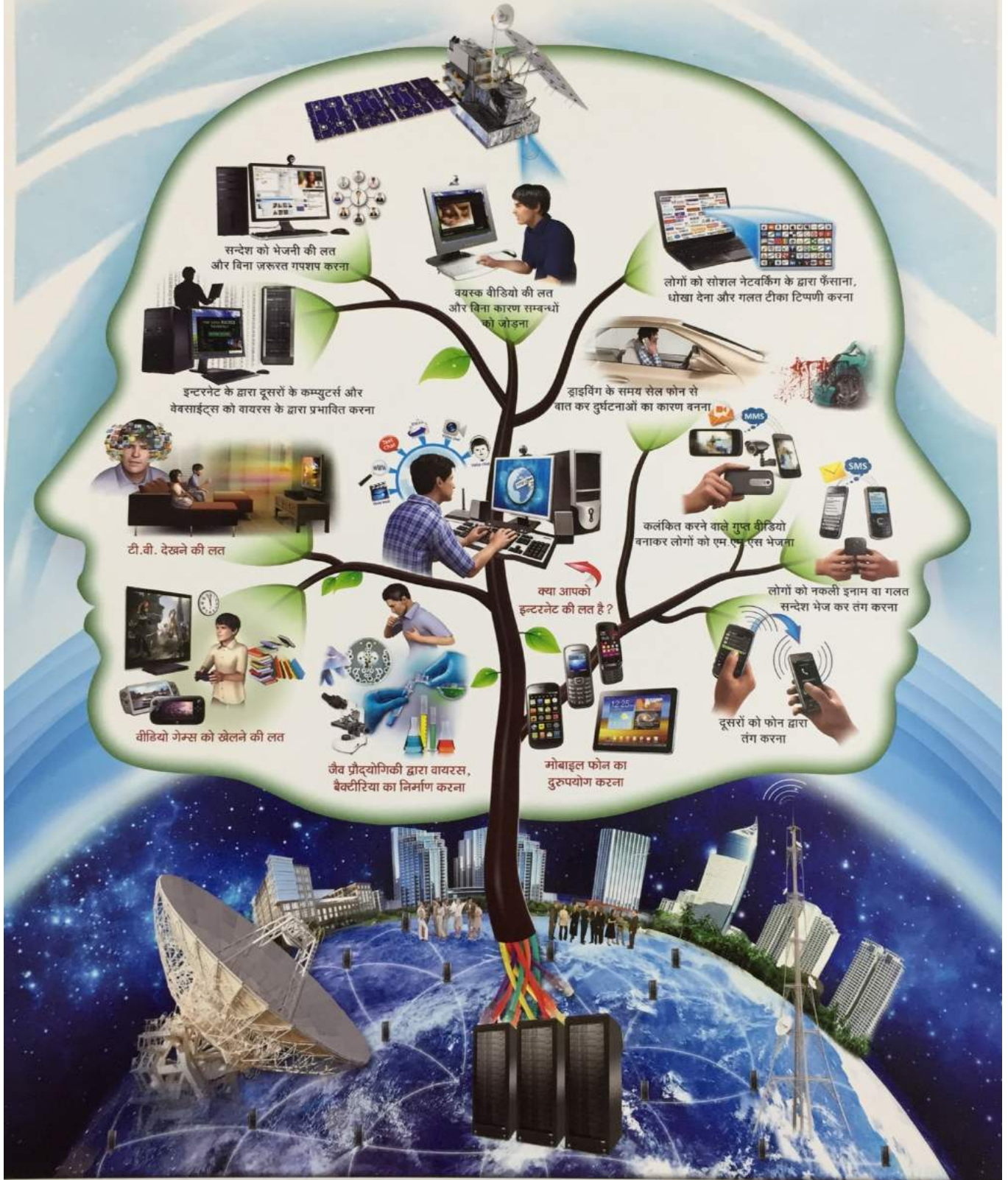
THE MOST EFFECTIVE, PERMANENT SOLUTION TO  
FINALLY OVERCOME INTERNET ADDICTION FOR LIFE



**SANIDHYA  
HOSPITAL**  
**9016873798**



## 2. तकनीकी का दुरुपयोग



21 वीं सदी में व्यसन केवल पदार्थों का उपयोग और दुरुपयोग तक सीमित ही नहीं बल्कि तकनीकी का भी दुरुपयोग है।

# 12 Ways to Manage Your Mobile Phone

by @inner\_drive | www.innerdrive.co.uk

1 SET YOURSELF A TIME LIMIT



2 TURN IT OFF



3 LIMIT NOTIFICATIONS IN SETTINGS



4 DON'T HAVE IT OUT NEXT TO YOU WHILST YOU REVISE



5 LET FRIENDS KNOW WHEN YOU WILL BE BACK ONLINE



6 TURN DOWN THE BACKLIGHT OF YOUR PHONE NEAR BEDTIME



7 USE GOING ON YOUR PHONE AS A REWARD



12 TURN YOUR PHONE ON 'SILENT'



11 DON'T HAVE IT IN YOUR ROOM WHEN YOU SLEEP



10 TURN IT ON TO AIRPLANE MODE



9 GIVE IT TO YOUR MUM OR DAD TO LOOK AFTER



8 RESIST THE URGE TO REPLY TO EVERY MESSAGE

