

MAAJO 2023

Xuduudaha Balaarinta Dijitaalka Casriga ah

TikTok, Facebook, Twitter, Instagram, Twitch, YouTube, iyo Reddit ayaa ah dhawr ka mid ah aaladaha warbaahinta bulshada ee xiliga jilalka oo dhami dhex maraan 2023. Waxay noqon karaan qalab waxtar u leh isku xirka, madadaalada, wadaagista qayb noloshaha ah, ama wax ka barashada. mowduucyo cusub. Isticmaalka tignoolajiyada sida baraha bulshada, oo ay ku jiraan farriimaha degdega ah, ayaa lala xiriiriyay niyad-jab, walaac, iyo xitaa xanuunnada jirka oo sii kordhaya oo ay sameeyeen daraasado kala duwan. Bishan, waxaan si qoto dheer u galnay sida warbaahinta bulshada iyo isku xirka dijitaalka ah ay saameyn ugu yeelan karaan nolol maalmeedka.



Cadaadiska in lagu dhejiyo

Marka aan sii wadno isticmaalka iyo helitaanka tignoolajiyada dijitaalka ah, waxaa jira cadaadis sii kordhaya si aan u noqono "ogaanshaha" iyo in aan si joogto ah u hubinno isbeddellada ugu dambeeyay, wararka, xusuusta, iyo intaas in ka badan. Helitaanka saaxiibadayada iyo xubnaha qoyskayaga isla markiiba ayaa waxay si aad ah u taageertaa qaar, iyada oo sidoo kale ku dartay lakabka baahida inay u joogaan kuwa kale marka ay koofiyadda hoos u dhacdo. Cadaadiskan ayaa sidoo kale ka jira goobaha shaqada, oo leh shabakado wada sheekaysi oo kala duwan iyo galaangal deg-deg oo iimaylo ah oo ina xusuusinaya wakhtiyada kama dambaysta ah iyo hawlaha leh "soo dhacitaan" fudud. Intaa waxaa dheer, dadka qaarkiis waxay la kulmaan "cabsida maqnaanshaha" ama "WALAAC;" kordhinta baahidayada inaan ku xirno oo aan ku bixino wakhtigeena internetka. Baahida in la isku xiro waxay keeni kartaa caadooyin badan oo aan caafimaad qab ahayn iyo caqabado ay adag tahay in laga baxo.

Xiriirka Bulshada

Iyada oo helitaanka saaxiibada 24/7 ay noqon karto sifo taageero ah oo ka mid ah goobo badan oo warbaahinta bulshada ah, waxay sidoo kale u horseedi kartaa caddaalad darro ama rajooyin aan macquul ahayn ee xiriirka iyo isbarbardhigga kuwa kale. Shakhsiyaadka waxay soo dhejin karaan sawiro ama muuqaalo noloshooda si fiican loo soo diyaariyey oo internet-ka ah kuwaas oo aan si dhab ah uga tarjumaynin is-dhexgalkooda maalinlaha ah, halganka, ama guulhooda. Rajada laga qabo in laga tago faallooyinka ama la jeclaado boostada qof waa cadaadis kale oo dheeraad ah oo xiriirkan ah. Marka loo eego maqaal loo qoray bogga daryeelka caafimaadka ee Jaamacadda Utah, warbaahinta bulshada waxay la mid tahay xayaysiis. Waxaan u diyaarin karnaa sawir gaar ah ama "calmad" kuwa kale si ay u isticmaalaan "waxaa xoojiyay lacagta la jecel yahay iyo saamiyada."

Sideen u Beddelnaa?

Isticmaalka baraha bulshada waxaa lala mid dhigay khamaarka. Dr. Jacqueline Sperling, Ph.D., oo ah dhakhtar ka tirsan Isbitaalka McLean ee Massachusetts, ayaa sheegay in sida mashiinka booska, jawaab celinta wanaagsan iyo degdegga isku dhis ka jira ee warbaahinta bulshada ay tahay mid aan la saadaalin karin. Tani waa waxa nagu celinaya soo noqoshada. Ma noqon doonto caqabad yar in isbedel lagu sameeyo, si kastaba ha ahaatee, talaabooyin yar yar, waxaad samaysan kartaa caadooyin cusub iyo xuduudo caafimaad qab leh oo ku wareegsan warbaahinta bulshada. Hoos waxaa ku qoran liis fikrado ah oo adiga ama carruurtaada/dhalinyaradaada ah kaa caawinaya inaad wakhti ku dhintaan baraha bulshada:

- Yaree isticmaalka. Ku bilow nasasho yar oo 10-daqiiqo ah oo aad dhigto taleefankaaga maalin kasta inta lagu jiro isticmaalkaaga caadiga ah ee warbaahinta bulshada.
- Taleefankaaga ka fogee qolkaaga jiiifka habeenkii si aad uga hortagto rabitaanka inaad kacdo isticmaalka warbaahinta bulshada.
- Ka tirtir abka shaashadda bogga hore. Inaad si fudud u gasho oo aadan arkin markaad furto taleefankaaga waxay yarayn kartaa rabitaanka furitaanka abk oo marar badan dib u cusbooneysiisii.
- Ku dayo dhaqankan carruurtaada/dhalinyaradaada. Haddii aad tusaale dhigayso, waxay kaa baran doonaan dabeecadaha caafimaadka qaba waxayna heli doonaan dareen wadajir ah oo isbeddel leh.
- Isticmaal xaddidaadaha waalidnimada ee telefoonada carruurtaada si aad u xaddiddo wakhtiga ay ku qaadan karaan isticmaalka abka gaarka ah.
- Ogeysiisyada Naafada. Haddii aan lagugu ogaysiin xog/faallo/jeceyl cusub, waxa kugu yarayn doona in aad dib ugu soo noqoto khadka.

Geeska Farshaxaniistaha: Taawarka Isku kalsoonaanta

Halkan waxaa ku qoran waxqabad aad samayn karto marka aad ka nasanayso baraha bulshada. Hawshan waxaa loola jeedaa in diiradda la saaro dhisidda kalsoonida (laga bilaabo <https://arttherapyresources.com.au/>).

Sahayda: Boorka, qalabka midabbaynta (rinjiga, calamadaha, iwm), xabag ama cajalad, calaamade erayada qorista, iyo xaashida qashinka.

1. Ka bilow inaad samahyso asalkaaga oo aad u qurxiso boorsadaada si kasta oo aad rabto.
2. Adiga oo isticmaalaya xaashida haraaga ah, qor ereyada sifaadka fiican ee aad leedahay, si aad u samayso dhismooyinka.
3. Samee "saldhig" munaaraddaada qaab kasta oo ku qor "Tower of Me"
4. Ku dhaji saldhiggaaga looxa boorka, ka dibna mid kasta oo ka mid ah isku-kalsoonaantaada ku dheji dusha sare ilaa ay munaaraddaadu ka weyn tahay inta aad rabto (waxaad wada duubi kartaa wax ka badan hal loox).
5. Ku dheji meel aad maalin walba ku arki doonto.

