মানসিক স্বাস্থ্যের বড় ধরনের বিপর্যয় হলো মানসিক চাপ। যা মনের এক কোণায় নিভৃতে থাকলেও তার ক্ষতিকর প্রভাব পড়ে মনের সঙ্গে শরীরেও। সাম্প্রতিক সময়ে দেখা গেছে, মানসিক অবসাদ বৃদ্ধির অন্যতম কারণ হচ্ছে নেটমাধ্যম। সামাজিক যোগাযোগের মাধ্যমে দিন দিন বেড়েই চলেছে এ মানসিক অবসাদ।

বর্তমানে মানসিক চাপ মানুষের দৈনন্দিন জীবনের একটি অবিচ্ছেদ্য অংশ হয়ে দাঁড়িয়েছে। হোক সেটা পারিপার্শিক অবস্থা, দুশ্চিন্তা, ক্লান্তি বা একঘেয়ে জীবন। যা চাপ সৃষ্টি করে মনের ওপর। বিশেষ করে নেটমাধ্যমের অত্যাধিক ব্যবহারে এ সমস্যা বেশি দেখা দিচ্ছে।

মন ভালো থাকার সঙ্গে শরীরের সুস্থতাও অনেকাংশে নির্ভরশীল। সেক্ষেত্রে এ চাপ দীর্ঘসময় বয়ে বেড়ালে দেখা দিতে পারে বড় ধরনের রোগ। এমনকি হতে পারে হৃদরোগও ।

**মানসিক চাপ থেকে মুক্তির উপায়ঃ**

যত দিন যাচ্ছে, ততই বাড়ছে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে মানুষের ভাবনা চিন্তা। সাম্প্রতিক একটি গবেষণা বলেছে,নেটমাধ্যম থেকে সপ্তাহ খানেকের বিরতি কমিয়ে দিতে পারে মানসিক অবসাদ ও উদ্বেগ।

সম্প্রতি নেটমাধ্যমের সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যের যোগাযোগ সংক্রান্ত একটি সমীক্ষায় ১৫৪ জনকে পরীক্ষা করেছিলেন গবেষকরা। অংশগ্রহণকারী ব্যক্তিদের বয়স ১৮ থেকে ৭২ এর মধ্যে। সকলেই এক সপ্তাহে গড়ে ৮ ঘন্টার সময় নেটমাধ্যমে কাটান বলে জানিয়েছেন গবেষকরা। গবেষকরা এই ১৫৪ জনকে দু-টি ভাগে ভাগ করেন। প্রথম দল ১ সপ্তাহের জন্য নেটমাধ্যম ব্যবহার করা বন্ধ করে দেন, অন্যদল একইভাবে নেটমাধ্যম ব্যবহার করেন।

এক সপ্তাহ পর দেখা যায়, যারা নেটমাধ্যম বন্ধ রেখেছিলেন, তাদের মধ্যে মানসিক অবসাদ ও উদ্বেগের লক্ষনগুলো অপেক্ষাকৃতভাবে হ্রাস পেয়েছে। বিশেষঙ্গরা জানিয়েছেন,বর্তমান জীবণযাপনে নেটমাধ্যম ব্যবহার অপরিহার্য হলেও, অনেক ক্ষেত্রেই নেটমাধ্যমের অতিরিক্ত ব্যবহার বাড়িয়ে দেয় মানসিক চাপ।

**উদ্বেগ ও মানসিক অবসাদে হতে পারে দূরারোগ্য রোগ!**

মানসিক উদ্বেগ ও অবসাদ যদি দীর্ঘ সময় ধরে থেকে যায়, তবে তা গুরুত্বর শারীরিক সমস্যা ডেকে আনতে পারে। তাই বিশেষঙ্গদের পরামর্শ , মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখতে পর্যাপ্ত বিরতি নেওয়া দরকার নেটমাধ্যম থেকে।