

स्मार्टफोन व्यसन के प्रबंधन में योग की भूमिका

अनुरूद्ध शर्मा^{1,*}, प्रो. साधना दौनेरिया²

¹शोधार्थी, योग विभाग, बरकतउल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल, (म.प्र.)

²विभागाध्यक्ष, योग विभाग, बरकतउल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल, (म.प्र.)

<https://doi.org/10.64175/wjmr.vol.3.issue2.1>

✉ ¹anurudhsharma1997@gmail.com, ²drsadhanadauneria@gmail.com

ORCID ¹0009-0003-7233-7833, ²0009-0003-7233-7833

Article Info

Keywords:

- योग
- स्मार्टफोन व्यसन
- शारीरिक स्वास्थ्य
- मानसिक स्वास्थ्य
- अवसाद

Abstract

वर्तमान डिजिटल युग में स्मार्टफोन का अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग एक गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या के रूप में उभरा है, जिसे स्मार्टफोन व्यसन कहा जाता है। यह व्यसन पारंपरिक नशीले पदार्थों की लत के समान ही मस्तिष्क और व्यवहार पर नकारात्मक प्रभाव डालता है।

प्रस्तुत शोध का मुख्य उद्देश्य स्मार्टफोन व्यसन के शारीरिक, मानसिक और न्यूरोलॉजिकल दुष्प्रभावों का विश्लेषण करना तथा इस समस्या के समाधान में योग अभ्यास की प्रभावशीलता का अध्ययन करना है।

प्रस्तुत शोध में विवरणात्मक और विश्लेषणात्मक शोध पद्धति का उपयोग किया गया है।

विश्लेषण से स्पष्ट होता है कि स्मार्टफोन व्यसन से अनिद्रा, गर्दन दर्द, अवसाद, चिंता और मस्तिष्क के ग्रे मैटर में कमी जैसे गंभीर नकारात्मक परिणाम सामने आते हैं। प्रस्तुत शोध में यह देखा गया है कि 12 सप्ताह तक नियमित योग अभ्यास से स्क्रीन टाइम में कमी आती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है। प्रत्याहार और ध्यान का निरंतर अभ्यास आत्म-नियंत्रण में वृद्धिकर स्मार्टफोन व्यसन को नियंत्रित करने में सहायक सिद्ध हुए हैं।

योग स्मार्टफोन व्यसन के निवारण हेतु एक प्रभावी उपचारात्मक विकल्प है। यह न केवल व्यसन के लक्षणों को कम करता है, बल्कि युवाओं में मानसिक स्पष्टता और आत्म-अनुशासन विकसित कर एक स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देता है।

प्रस्तावना

वर्तमान परिवेश में तकनीकी विकास ने स्मार्टफोन को मानव जीवन का एक अनिवार्य अंग बना दिया है। संचार, शिक्षा और मनोरंजन के क्षेत्र में क्रांति लाने वाला यह उपकरण वर्तमान में एक नई समस्या के रूप में उभरा है, जिसे स्मार्टफोन व्यसन कहा जाता है। यह एक ऐसी निर्भरता है, जहाँ व्यक्ति स्मार्टफोन के उपयोग पर अपना नियंत्रण खो देता है। शोध बताते हैं कि इस स्मार्टफोन के लक्षण और मस्तिष्क पर इसके प्रभाव पारंपरिक मादक पदार्थों के सेवन के समान ही नुकसानदायक होते हैं।

स्मार्टफोन का अनियंत्रित उपयोग न केवल व्यक्ति के सामाजिक संबंधों और शैक्षणिक प्रदर्शन में बाधा उत्पन्न कर रहा है, बल्कि इसके कारण शारीरिक विकृतियाँ (जैसे गर्दन और पीठ का दर्द), मानसिक व्याधियाँ (जैसे अवसाद और चिंता) और मस्तिष्क की कार्यक्षमता में कमी देखी जा रही है।

इस गंभीर वैश्विक समस्या के निवारण के रूप में योग चिकित्सा पद्धति को एक वैज्ञानिक और प्रभावी विकल्प के रूप में देखा जा रहा है। योग के विभिन्न अंग, विशेष रूप से आसन, प्राणायाम और ध्यान न केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर अपना सकारात्मक प्रभाव डालते हैं, बल्कि आत्म-अनुशासन और मानसिक स्पष्टता प्रदान कर व्यक्ति की डिजिटल निर्भरता को कम करने में सहायक हैं।

प्रस्तुत शोध का मुख्य केंद्र स्मार्टफोन व्यसन के बहुआयामी दुष्प्रभावों का विश्लेषण करना और इस 'डिजिटल महामारी' के विरुद्ध योग की उपचारात्मक भूमिका को वैज्ञानिक साक्ष्यों के माध्यम से प्रस्तुत करना है।

- स्मार्टफोन व्यसन द्वारा शारीरिक, मानसिक और न्यूरोलॉजिकल स्तर पर होने वाले नकारात्मक प्रभावों का विश्लेषण करना।
- स्मार्टफोन व्यसन और स्क्रीन टाइम को कम करने में योग अभ्यास के सकारात्मक प्रभावों का अध्ययन करना।

शोध प्रविधि

शोध में विवरणात्मक और विश्लेषणात्मक शोध पद्धति का उपयोग किया गया है।

स्मार्टफोन व्यसन क्या है

स्मार्टफोन व्यसन एक प्रकार की मनोवैज्ञानिक निर्भरता और व्यावहारिक लत है (Hsieh, 2025; Ratan et al., 2021)^{1,2}। स्मार्टफोन व्यसन के लक्षण पारंपरिक मादक पदार्थों की लत के व्यवहार के बिल्कुल समान होते हैं (Chen et al., 2024; Matar Boumosleh & Jaalouk, 2017)^{3,4}। स्मार्टफोन व्यसन, स्मार्टफोन के अत्यधिक और अनियंत्रित उपयोग करने की एक ऐसी स्थिति है, जो व्यक्ति के दैनिक जीवन, काम, पढ़ाई, सामाजिक संबंधों और मानसिक स्वास्थ्य में बाधा उत्पन्न करती है (Chen et al., 2024; Leow et al., 2023)^{5,6}।

स्मार्टफोन व्यसन के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक लक्षण

- हर समय स्मार्टफोन के बारे में सोचना, स्मार्टफोन के प्रति अति उत्साहित होना और अपने आसपास की अन्य महत्वपूर्ण गतिविधियों में नीरस रहना (Malinauskas & Malinauskiene, 2019; Sohn et al., 2019)^{7,8}।
- मानसिक संतुष्टि या खुशी पाने के लिए स्मार्टफोन के उपयोग का समय अनजाने में ही लगातार बढ़ता जाता है (Matar Boumosleh & Jaalouk, 2017; Paterna et al., 2024)^{9,10}।
- स्मार्टफोन पास न होने पर या उपयोग न कर पाने (जैसे बैटरी खत्म होने) की स्थिति में चिड़चिड़ापन, चिंता, बेचैनी या निराशा महसूस करना (Paterna et al., 2024; Sohn et al., 2019)^{11,12}।
- स्मार्टफोन पर बिताए जाने वाले समय को कम करने या स्मार्टफोन को स्वयं से दूर रखने की इच्छा होने के बावजूद, अपनी लालसा पर नियंत्रण न रख पाना और बार-बार असफल होना (Matar Boumosleh & Jaalouk, 2017; Sohn et al., 2019)^{13,14}।
- यह स्पष्ट रूप से जानने के बावजूद कि अत्यधिक स्क्रीन टाइम से पढ़ाई, नींद, शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्थिति (अवसाद और चिंता) को नुकसान हो रहा है, तब भी स्मार्टफोन का उपयोग जारी रखना (Sohn et al., 2019; Tadpatrikar et al., 2024)^{15,16}।

स्मार्टफोन व्यसन के दुष्परिणाम

स्मार्टफोन व्यसन का मानव के शारीरिक, मानसिक, संज्ञानात्मक एवं न्यूरोलॉजिकल स्तर पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो निम्नानुसार है -

1. शारीरिक दुष्प्रभाव

- स्मार्टफोन स्क्रीन से निकलने वाली नीली रोशनी मेलाटोनिन हार्मोन को रोक देती है, जिससे नींद की गुणवत्ता खराब होती है, अनिद्रा और सोने के समय में देरी होती है (Chu et al., 2023; Ratan et al., 2021)^{17,18}।
- लंबे समय तक स्मार्टफोन पर झुके रहने और टाइपिंग करने से गर्दन में दर्द, पीठ दर्द, और उंगलियों व कलाई में दर्द होता है (Farooq et al., 2023; Ratan et al., 2021)^{19,20}।
- आंखों में थकान, सिरदर्द और धुंधलापन आम है (Ratan et al., 2021)²¹। इसके अलावा शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण मोटापा और हृदय रोग की समस्या बढ़ती है (Mona et al., 2024)²²।

2. मानसिक दुष्प्रभाव

स्मार्टफोन व्यसन से तनाव, अवसाद, और चिंता के स्तर में वृद्धि होती है (Matar Boumosleh & Jaalouk, 2017; Ratan et al., 2021; Sohn et al., 2019)^{23, 24, 25} |

स्मार्टफोन व्यसन के कारण अकेलापन बढ़ता है और पारिवारिक व सामाजिक जीवन से अलगाव होने लगता है (Putchavayala et al., 2022; Shahidin et al., 2022)^{26, 27} |

स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग से आवेग नियंत्रण में कमी आती है, परिणामस्वरूप आक्रामक प्रवृत्तियां बढ़ जाती हैं (Putchavayala et al., 2022; Shahidin et al., 2022)^{28, 29} |

3. संज्ञानात्मक दुष्प्रभाव

स्मार्टफोन व्यसन से जानकारी समझने की गति धीमी हो जाती है और याददाश्त संबंधी समस्याएँ होने लगती हैं (Chen et al., 2024; Mona et al., 2024)^{30, 31} |

4. न्यूरोलॉजिकल दुष्प्रभाव

स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग से मस्तिष्क के कुल आयतन में और 'ग्रे मैटर' में कमी आती है, विशेषकर मस्तिष्क के 'सबकोर्टिकल' क्षेत्रों में, जो मस्तिष्क की कार्यक्षमता को स्थायी नुकसान पहुंचा सकता है (Lin et al., 2022; Ratan et al., 2021)^{32, 33} |

5. स्मार्टफोन व्यसन पर योग का प्रभाव

स्मार्टफोन व्यसन को कम करने और इसके शारीरिक व मानसिक दुष्प्रभावों को नियंत्रित करने में योग का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है | इस विषय पर विभिन्न अध्ययनों के निष्कर्ष निम्नलिखित हैं –

- एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण से पता चला है कि 12 सप्ताह तक नियमित योग का अभ्यास करने वाले किशोरों में 'स्मार्टफोन एडिक्शन स्केल' के स्कोर और स्क्रीन टाइम में कमी आई है (Mona et al., 2024)³⁴ |
- एक अन्य अध्ययन में पाया गया कि योग का अभ्यास न करने वाले विद्यार्थियों की तुलना में, नियमित रूप से योग करने वाले विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों में स्मार्टफोन व्यसन का स्तर कम था और वे रात में उठकर अपना फोन चेक करने की आदत से भी काफी हद तक बचे हुए थे (Pal et al., 2022)³⁵ |
- जब एक तरफ स्मार्टफोन व्यसनीयों को एक स्मार्टफोन व्यसन से निजात दिलाने के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार की चिकित्सा दी गई और दूसरी तरफ संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा के साथ योग को जोड़ा गया, तब योग के साथ संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा करवाने का परिणाम, मात्र संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा की अपेक्षा अधिक प्रभावशाली आया (Tadpatrikar et al., 2023)³⁶ |
- एक और अन्य अध्ययन में देखा गया कि मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप के साथ योग को एक सहायक उपचार के रूप में इस्तेमाल किया गया तब युवाओं में इंटरनेट और स्मार्टफोन का उपयोग और उससे जुड़ा मनोवैज्ञानिक तनाव में कमी आयी और उपचार के प्रति योग की निरंतरता भी बढ़ी (Tadpatrikar et al., 2024)³⁷ |
- आसन और प्राणायाम के माध्यम से आत्म-नियंत्रण में वृद्धि होती है, जिससे व्यक्ति स्मार्टफोन के प्रति अपनी लालसा को नियंत्रित कर पाता है (Putchavayala et al., 2022)³⁸ |
- प्रत्याहार का अभ्यास व्यक्ति को बाहरी संवेदी आकर्षणों (जैसे स्मार्टफोन से मिलने वाले त्वरित आनंद) से अपना ध्यान हटाकर आंतरिक शांति की ओर ले जाने में मदद करता है (Putchavayala et al., 2022)³⁹ |
- ध्यान का अभ्यास भावनाओं को नियंत्रित करने की क्षमता बढ़ाता है, जिससे स्मार्टफोन के समस्याग्रस्त उपयोग में कमी आती है (Felix et al., 2024)⁴⁰ |
- स्मार्टफोन व्यसन के कारण अक्सर नींद की कमी और अवसाद जैसी समस्याएं उत्पन्न होती हैं | योग का अभ्यास करने वाले विद्यार्थियों की नींद में कम समस्याएं उत्पन्न होती हैं और उनकी नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है (Pal et al., 2022)⁴¹ |
- योग का अभ्यास करने वाले किशोरों में स्मार्टफोन के अधिक उपयोग से होने वाले अवसाद के लक्षणों और सामान्य चिंता विकारों में कमी आयी है (Mona et al., 2024)⁴² |

परिणाम

- स्मार्टफोन से अनिद्रा, गर्दन और पीठ में दर्द, आँखों में थकान होती है और शारीरिक गतिविधि कम होने से मोटापा बढ़ता है।
- स्मार्टफोन के अत्यधिक उपयोग से तनाव, चिंता, अवसाद और अकेलेपन की भावना पैदा होती है।
- स्मार्टफोन व्यसन से याददाश्त कमजोर होती है और लंबे समय में मस्तिष्क के 'ग्रे मैटर' (कार्यक्षमता) को स्थायी नुकसान पहुँच सकता है।
- 12 सप्ताह के नियमित योग अभ्यास से स्क्रीन टाइम और स्मार्टफोन व्यसन में कमी आई।
- योग करने वाले लोगों में निद्रा की गुणवत्ता बेहतर होती है और वे रात में बार-बार फोन चेक करने की आदत से भी बचे रहते हैं।
- प्रत्याहार और ध्यान के अभ्यास से आत्म-नियंत्रण बढ़ता है, जिससे व्यक्ति की स्मार्टफोन के प्रति लालसा कम होती है।
- संज्ञानात्मक व्यवहार चिकित्सा के साथ जब योग को जोड़ा गया, तब स्मार्टफोन व्यसन छुड़ाने में अधिक सफलता मिली।
- योग के माध्यम से युवाओं में स्मार्टफोन से होने वाले अवसाद और चिंता के लक्षणों को कम किया जा सकता है।

विवेचना

स्मार्टफोन व्यसन आज एक गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्या बन चुका है, जो नशीले पदार्थों की लत की तरह ही मानव को प्रभावित करता है। इसके अत्यधिक उपयोग से शरीर और मन दोनों पर बुरा असर पड़ता है। जहाँ एक ओर अनिद्रा, आँखों में थकान, गर्दन-पीठ का दर्द और मोटापा बढ़ता है, वहीं दूसरी ओर तनाव, चिंता और अकेलेपन जैसी मानसिक समस्याएँ जन्म लेती हैं। शोध बताते हैं कि यह व्यसन मस्तिष्क की कार्यक्षमता और याददाश्त को भी कमजोर कर सकता है।

नियमित योग अभ्यास से न केवल स्क्रीन टाइम कम होता है, बल्कि नींद की गुणवत्ता में भी सुधार आता है। योग के 'ध्यान' और 'प्रत्याहार' जैसे अंग आत्म-नियंत्रण बढ़ाते हैं, जिससे व्यक्ति स्मार्टफोन चलाने की अपनी तीव्र लालसा पर आसानी से नियंत्रण पा लेता है। जब योग को अन्य मनोवैज्ञानिक उपचारों के साथ जोड़ा जाता है, तब परिणाम और भी बेहतर मिलते हैं।

भविष्य की दिशाएं

स्मार्टफोन व्यसन को कम करने में योग के प्रभावों का अध्ययन लंबे समय (जैसे 1-2 वर्ष) तक किया जाना चाहिए, ताकि यह पता चल सके कि इसके परिणाम कितने स्थायी हैं।

भविष्य के शोधों में MRI और अन्य तकनीकों का उपयोग होना चाहिए ताकि यह देखा जा सके कि योग अभ्यास से स्मार्टफोन के कारण क्षतिग्रस्त हुए 'ग्रे मैटर' में सुधार होता है या नहीं होता है।

यह शोध किया जाना चाहिए कि कौन सा विशिष्ट योग अंग (जैसे केवल प्राणायाम, केवल ध्यान या केवल आसन) स्मार्टफोन की लालसा को रोकने में सबसे अधिक प्रभावी है।

बच्चों, कामकाजी पेशेवरों और बुजुर्गों पर स्मार्टफोन व्यसन और योग के प्रभाव का अलग-अलग व्यापक अध्ययन किया जाना चाहिए।

शोध सीमाएँ

- यह अध्ययन केवल कुछ सप्ताहों (जैसे 12 सप्ताह) के प्रभावों तक सीमित है।
- वर्तमान निष्कर्षों का मुख्य केंद्र किशोर और विश्वविद्यालय के विद्यार्थी हैं।
- शारीरिक और मानसिक परिणामों के लिए अधिकतर स्व-रिपोर्ट का सहारा लिया गया है।
- इस में सम्मिलित अधिकांश अध्ययन विशिष्ट क्षेत्रों तक ही केंद्रित हैं।
- शोध में आसन, प्राणायाम और ध्यान के संयुक्त प्रभाव को देखा गया है।

उपसंहार

स्मार्टफोन व्यसन आधुनिक युग की एक जटिल जीवनशैली जनित समस्या है, जो न केवल व्यक्ति के शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है बल्कि उसके मानसिक और न्यूरोलॉजिकल तंत्र को भी गंभीर रूप से क्षतिग्रस्त करती है। यह व्यसन नींद की कमी, याददाश्त की कमजोरी और मस्तिष्क के 'ग्रे मैटर' के क्षरण जैसी स्थायी समस्या को जन्म देता है।

योग स्मार्टफोन व्यसन समस्या का एक सशक्त विकल्प है। नियमित आसन, प्राणायाम और ध्यान के अभ्यास के माध्यम से न केवल स्मार्टफोन व्यसन पर नियंत्रण पाया जा सकता है, बल्कि यह स्मार्टफोन से होने वाले अवसाद और चिंता को दूर कर आत्म-अनुशासन को भी विकसित किया जा सकता है। योग को एक जीवन-शैली के रूप में अपनाना चाहिये, जिससे युवाओं को इस 'डिजिटल महामारी' से सुरक्षित रख कर एक स्वस्थ समाज का निर्माण किया जा सके।

संदर्भ सूची

1. Hsieh, C.-Y. (2025). The impact of smartphone usage frequency on university students' academic performance: A meta-analysis of moderating factors. *Acta Psychologica*, 259, 105374.
2. Ratan, Z. A., Parrish, A.-M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12257.
3. Chen, J., Jia, Y., Zhu, Y., Liu, Q., Cheng, F., Yang, B., & Zhang, E. (2024). Treatment strategies for smartphone addiction: efficacy study of transcranial direct current stimulation and exergaming. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416976.
4. Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*, 12(8), e0182239.
5. Chen, J., Jia, Y., Zhu, Y., Liu, Q., Cheng, F., Yang, B., & Zhang, E. (2024). Treatment strategies for smartphone addiction: efficacy study of transcranial direct current stimulation and exergaming. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416976.
6. Leow, M. Q. H., Chiang, J., Chua, T. J. X., Wang, S., & Tan, N. C. (2023). The relationship between smartphone addiction and sleep among medical students: A systematic review and meta-analysis. *PLoS ONE*, 18(9), e0290724.
7. Malinauskas, R., & Malinauskienė, V. (2019). A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(4), 613-624.
8. Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356.
9. Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*, 12(8), e0182239.
10. Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 313-334.
11. Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 313-334.
12. Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356.
13. Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*, 12(8), e0182239.
14. Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356.

15. Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356.
16. Tadpatrikar, A., Sharma, M. K., Bhargav, H., Anand, N., Sharma, P., & Sharma, S. (2024). Yoga as an Adjuvant with Multimodal Psychological Interventions for Excessive Use of Technology: A Randomized Controlled Trial from India. *International Journal of Yoga*, 17(1), 37-45.
17. Chu, Y., Oh, Y., Gwon, M., Hwang, S., Jeong, H., Kim, H.-W., Kim, K., & Kim, Y. H. (2023). Dose-response analysis of smartphone usage and self-reported sleep quality: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 19(3), 621-630.
18. Ratan, Z. A., Parrish, A.-M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12257.
19. Farooq, M., Bashir, M. S., Arif, A., Kashif, M., Manzoor, N., & Abid, F. (2023). Effects of elongation longitudinaux avec decoaptation osteo-articulaire and post-facilitation stretching technique on pain and functional disability in mobile users with text neck syndrome during COVID-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Medicine*, 102(12), e33073.
20. Ratan, Z. A., Parrish, A.-M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12257.
21. Ratan, Z. A., Parrish, A.-M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12257.
22. Mona, M., Kumari, S., Anand, N., & Sharma, M. (2024). Safe Use of Screen Time Among Adolescents: A Randomized Controlled Study of the Efficacy of Yoga. *Cureus*, 16(10), e71335.
23. Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*, 12(8), e0182239.
24. Ratan, Z. A., Parrish, A.-M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12257.
25. Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J., & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19, 356.
26. Putchavayala, C. K., Singh, D., & Sashidharan, R. K. (2022). A perspective of yoga on smartphone addiction: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11, 2284-2291.
27. Shahidin, S. H., Midin, M., Sidi, H., Choy, C. L., Nik Jaafar, N. R., Mohd Salleh Sahimi, H., & Che Roos, N. A. (2022). The Relationship between Emotion Regulation (ER) and Problematic Smartphone Use (PSU): A Systematic Review and Meta-Analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15848.
28. Putchavayala, C. K., Singh, D., & Sashidharan, R. K. (2022). A perspective of yoga on smartphone addiction: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11, 2284-2291.
29. Shahidin, S. H., Midin, M., Sidi, H., Choy, C. L., Nik Jaafar, N. R., Mohd Salleh Sahimi, H., & Che Roos, N. A. (2022). The Relationship between Emotion Regulation (ER) and Problematic Smartphone Use (PSU): A Systematic Review and Meta-Analyses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15848.
30. Chen, J., Jia, Y., Zhu, Y., Liu, Q., Cheng, F., Yang, B., & Zhang, E. (2024). Treatment strategies for smartphone addiction: Efficacy study of transcranial direct current stimulation and exergaming. *Frontiers in Public Health*, 12, 1416976.
31. Mona, M., Kumari, S., Anand, N., & Sharma, M. (2024). Safe Use of Screen Time Among Adolescents: A Randomized Controlled Study of the Efficacy of Yoga. *Cureus*, 16(10), e71335.
32. Lin, H.-M., Chang, Y.-T., Chen, M.-H., Liu, S.-T., Chen, B.-S., Li, L., ... & Yeh, P.-Y. (2022). Structural and Functional Neural Correlates in Individuals with Excessive Smartphone Use: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 16277.
33. Ratan, Z. A., Parrish, A.-M., Zaman, S. B., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2021). Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12257.

34. Mona, M., Kumari, S., Anand, N., & Sharma, M. (2024). Safe Use of Screen Time Among Adolescents: A Randomized Controlled Study of the Efficacy of Yoga. *Cureus*, 16(10), e71335.
35. Pal, S., Sharma, S. K., Singhal, A., & Telles, S. (2022). Smartphone Excessive Use, Sleep, and Beliefs about Well-being in University Students who Practice Yoga Compared with Those with No Experience of Yoga. *Indian Journal of Community Medicine*, 47, 292-295.
36. Tadpatrikar, A., Sharma, S., Sharma, M. K., Bhargav, H., Anand, N., & Mishra, P. (2023). An Integrated Yoga and Cognitive Behavioral Therapy Intervention for Managing Excessive Use of Internet among the Youth: A Case Series. *International Journal of Yoga*, 16(1), 56-60.
37. Tadpatrikar, A., Sharma, M. K., Bhargav, H., Anand, N., Sharma, P., & Sharma, S. (2024). Yoga as an Adjuvant with Multimodal Psychological Interventions for Excessive Use of Technology: A Randomized Controlled Trial from India. *International Journal of Yoga*, 17(1), 37-45.
38. Putchavayala, C. K., Singh, D., & Sashidharan, R. K. (2022). A perspective of yoga on smartphone addiction: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11, 2284-2291.
39. Putchavayala, C. K., Singh, D., & Sashidharan, R. K. (2022). A perspective of yoga on smartphone addiction: A narrative review. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 11, 2284-2291.
40. Felix, G., Sharma, M. K., Anand, N., Bhaskarapillai, B., & Kumar, A. (2024). Experiential avoidance as a mediator of the relationship between dispositional mindfulness and problematic smartphone use. *International Journal of Yoga*, 16, 226-232.
41. Pal, S., Sharma, S. K., Singhal, A., & Telles, S. (2022). Smartphone Excessive Use, Sleep, and Beliefs about Well-being in University Students who Practice Yoga Compared with Those with No Experience of Yoga. *Indian Journal of Community Medicine*, 47, 292-295.
42. Mona, M., Kumari, S., Anand, N., & Sharma, M. (2024). Safe Use of Screen Time Among Adolescents: A Randomized Controlled Study of the Efficacy of Yoga. *Cureus*, 16(10), e71335.