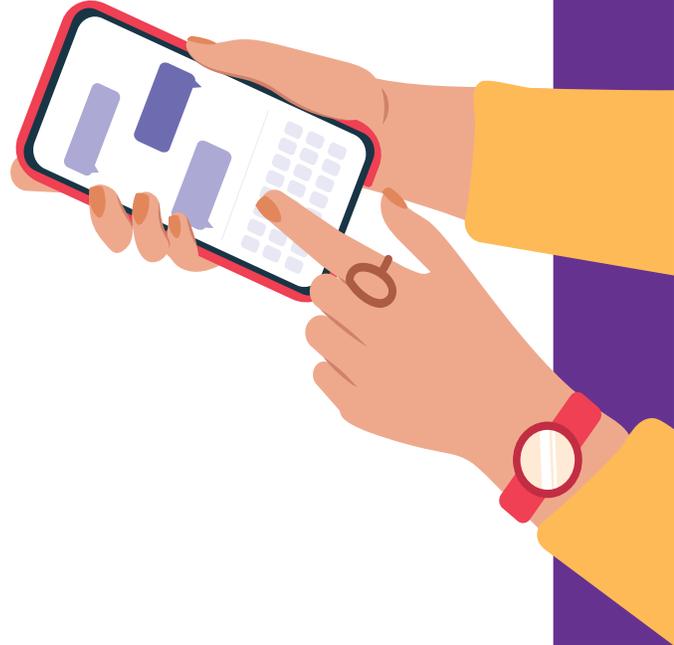


সোশাল মিডিয়া এবং তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য:

পিতামাতা ও সেবাদানকারীদের জন্য
একটি নির্দেশনা



সোশাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মসমূহ, যেমন ফেসবুক, লিঙ্কডইন, স্ন্যাপচ্যাট, ইনস্টাগ্রাম, টিকটক, ইউটিউব এবং এক্স(যা পূর্বে টুইটার নামে পরিচিত ছিল) দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়ে দাঁড়িয়েছে। শৈশবে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার শুরু করলে তা বৃদ্ধি, বিকাশ এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এমন অভিজ্ঞতা ও সম্পর্কসমূহে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

সোশাল মিডিয়া ব্যবহারের প্রভাবসমূহ

2023 সালে, **যুক্তরাষ্ট্রের সার্জন জেনারেল সতর্ক করেন যে:** "আমেরিকাতে প্রায় প্রতিটি কিশোর-কিশোরী সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে, এবং এখনও আমাদের কাছে যথেষ্ট প্রমাণ নেই যে এটি তাদের জন্য যথেষ্ট নিরাপদ। আমাদের সন্তানরা নিজের অজান্তেই কয়েক দশক ধরে চলমান একটি পরীক্ষায় অংশ নিচ্ছে।"

সোশাল মিডিয়া বিশেষ করে তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে। ক্ষতির মধ্যে থাকতে পারে:

- ◉ **নেতিবাচক সামাজিক তুলনা।** সোশাল মিডিয়া তরুণদেরকে শারীরিক গঠন নিয়ে লজ্জা, বাদ পড়ে যাওয়ার ভয়ের নতুন মাত্রা এবং অন্যান্য বস্তুর সম্মুখীন করে যা তাদের নিজেদের সম্পর্কে নেতিবাচকভাবে ভাবতে পারে।
- ◉ **স্বাস্থ্যকর ক্রিয়াকলাপসমূহ থেকে সরে যাওয়া।** সোশাল মিডিয়া তরুণদেরকে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য দরকারী সামাজিকীকরণ, স্কুল, শরীরচর্চা এবং অন্যান্য কার্যকলাপ থেকে দূরে সরিয়ে দিতে পারে।
- ◉ **ঘুমের ব্যাঘাত।** ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার মানসিক স্বাস্থ্যের একটি অন্যতম গঠন সহায়ক, ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।
- ◉ **বাড়তি মানসিক চাপ ও অসহায়ত্ব।** সোশাল মিডিয়া তরুণদের ভীতিকর ও বিভ্রান্তিকর খবর, কাহিনী এবং অন্যান্য বিষয়ের সম্মুখীন করে যা অসহনীয় হতে পারে।
- ◉ **বিপজ্জনক বিষয়ের মুখোমুখি হওয়া।** কখনও কখনও তরুণরা এমন বিষয়বস্তুর মুখোমুখি হতে পারে যা নিজের ক্ষতি করা বা অন্যান্য বিপজ্জনক ক্রিয়াকলাপকে উৎসাহিত করে, যার মধ্যে আছে অস্বাস্থ্যকর বা অনুচিত যৌন বিষয়াবলী।
- ◉ **অনলাইন হেনস্থা ও সাইবার হয়রানি।** তরুণরা নতুন নতুন উপায়ে বন্ধু ও অপরিচিতদের সাথে যুক্ত হতে পারে, যা তাদের হুমকিমূলক বা ক্ষতিকর বার্তা পাওয়ার ঝুঁকি আরো বাড়িয়ে দেয়।

আপনি কী করতে পারেন?

দক্ষতা বিকাশে সাহায্য করুন

- ◉ শিশুদের সাথে তাদের সোশাল মিডিয়া ব্যবহার সম্পর্কে কথা বলুন এবং এতে তাদের অভিজ্ঞতা সম্পর্কে আরো জানুন। এর মধ্যে থাকতে পারে আলোচনার এইসব বিষয়াবলী, যেমন:
 - তুমি বর্তমানে কী কী উপায়ে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করো, এবং তোমার সোশাল মিডিয়া ব্যবহারের ফলে তুমি কেমন বোধ করো?
 - তোমার সোশাল মিডিয়া ব্যবহারে এমন কিছু কি আছে বলে মনে হয় যা বদলাতে পারলে ভাল হত?
 - সোশাল মিডিয়ায় তুমি এমন কোনো অভিজ্ঞতার শিকার হয়েছ বা কিছু দেখেছ যা তোমাকে উদ্ভিন্ন করেছে?
- ◉ সোশাল মিডিয়া এবং তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরো জানুন:
 - পিতামাতা ও সেবাদানকারীদের জন্য Common Sense Media নামের একটি অলাভজনক শিক্ষা ও অ্যাডভোকেসি সংস্থা বেশ কিছু প্রবন্ধ ও পরামর্শ প্রদান করে: commonsensemedia.org/articles/social-media
 - আমেরিকান শিশু চিকিৎসা একাডেমি পিতামাতা ও সেবাদানকারীদের জন্য একটি পরামর্শ শিট প্রদান করে: bit.ly/researchbasedtips

- ⊙ আপনার সন্তানের সাথে অনলাইন কোর্সসমূহ গ্রহণ করার মাধ্যমে সোশাল মিডিয়া সম্পর্কে আরো জানুন ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সহায়ক দক্ষতা তৈরি করুন। NYC এর স্কুল লাইব্রেরি সিস্টেম Common Sense Media সাথে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home এ গ্রেড অনুসারে বিষয়গুলির উপর বিষয়বস্তু অফার করে। commonsense.org/education/digital-citizenship ভিজিট করুন এবং এই শিক্ষা শিরোনামগুলি অনুসন্ধান করুন:

- "My Social Media Life" (সোশাল মিডিয়ায় আমার জীবন) (চিন্তা ও আবেগসমূহ বোঝা)
- "Social Media and How You Feel" (সোশাল মিডিয়া এবং আপনি কেমন অনুভব করেন) (ইতিবাচক অনুভূতিগুলি বৃদ্ধি করা)
- "What You Send" (আপনি যা পাঠান) (সহমর্মিতার সাথে আচরণ করা)

ক্ষতিকর বিষয়বস্তুসমূহের মুখোমুখি হওয়া কমানো

- ⊙ শিশুদের একটি ফ্লিপ ফোন দিয়ে শুরু করতে পারেন যা সোশাল মিডিয়া অ্যাক্সেস করতে পারে না। কমপক্ষে 14 বছর বয়স পর্যন্ত স্মার্টফোনে অ্যাক্সেস বিলম্বিত করুন এবং তারপরে ক্ষতির তৎকালীন আলামত এবং সন্তানের শক্তি ও প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে পুনরায় মূল্যায়ন করুন।
- ⊙ রাতের খাওয়া, পারিবারিক ক্রিয়াকলাপ বা ঘুমাতে যাওয়ার মত নির্দিষ্ট কিছু সময়ের আগে ফোন সরিয়ে রাখার জন্য পুরো পরিবারকে উৎসাহিত করুন।
- ⊙ সবাই উপভোগ করতে পারে এমন কাজকর্ম খুঁজে বের করুন যাতে স্ক্রিনের দরকার হয় না, যেমন খেলাধুলা, হস্তশিল্প ও ছবি আঁকা, খেলাধুলা, বা এমনকি শুধু গল্প করার জন্য নির্ধারিত সময়।
- ⊙ পরিবারের প্রতিটি সদস্যের মানসিক স্বাস্থ্যকে সহায়তা করে এমনভাবে সোশাল মিডিয়া অ্যাপসমূহের সেটিং পরিবর্তন করতে পুরো পরিবারকে সময় বের করতে বলুন, যেমন:
 - ফিড কীভাবে সাজানো হয়েছে, যার মধ্যে এটি তথ্যসমূহ কীভাবে ব্যবহার করে ও কোন বিষয়সমূহকে প্রাধান্য দেয় তাও আছে
 - নোটিফিকেশন দেখানো হবে কিনা ও কখন দেখানো হবে
 - ব্যবহারের সময়সীমা ও বিরতি নেওয়ার অনুস্মারক
 - একজন ব্যক্তির একাউন্ট কে দেখতে পাবে ও তার সাথে যুক্ত হতে পারবে সে সম্পর্কিত প্রাইভেসি সীমাবদ্ধতা

এটি বিভিন্ন অ্যাপে কীভাবে করবেন সে সম্পর্কে আরো জানুন:

ইনস্টাগ্রাম ও ফেসবুক:

তরুণ সম্প্রদায়: about.meta.com/actions/safety/audiences/youth
 পিতামাতা ও সেবাদানকারী: familycenter.meta.com

স্ন্যাপচ্যাট:

তরুণ সম্প্রদায়: bit.ly/safesnap
 পিতামাতা ও সেবাদানকারী: parents.snapchat.com

টিকটক:

তরুণ সম্প্রদায়: tiktok.com/safety/youth-portal
 পিতামাতা ও সেবাদানকারী: tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

- ⊙ একটি পরিবার হিসাবে একত্রে স্বাস্থ্যকর সোশাল মিডিয়া অভ্যাস ও লক্ষ্য গড়ে তুলুন। আমেরিকান শিশু চিকিৎসা একাডেমির পারিবারিক মিডিয়া পরিকল্পনা (Family Media Plan) bit.ly/AAP-media-plan এ একটি সম্ভাব্য নির্দেশনা প্রদান করে।

সোশাল মিডিয়ার ক্ষতি কমান

- ⊙ Mental Health America (mhanational.org), Fairplay (fairplayforkids.org) এবং Common Sense Media (commonsense.org) মত তরুণ মানসিক স্বাস্থ্য ও সোশাল মিডিয়া কেন্দ্রিক অ্যাডভোকেসি গ্রুপগুলির মেইলিং তালিকায় যোগ দিন।

- ⦿ তরুণদেরকে তাদের মতামত শেয়ার করতে এবং যে সব কমিউনিটি-ভিত্তিক প্রকল্পসমূহ তাদেরকে তারা যে সব পরিবর্তন দেখতে চায় তার পক্ষ নিতে সাহায্য করে এমন সুযোগ দেয় সেগুলির সাথে যুক্ত হতে উৎসাহ দিন। তরুণ সম্প্রদায় nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page ঠিকানায় মেয়রের সাথে যোগাযোগ করতে পারে এবং usa.gov/elected-officials ঠিকানায় অন্যান্য নির্বাচিত কর্মকর্তাদের খুঁজে নিতে পারে।

বাড়তি সংস্থানসমূহ

দক্ষতা বিকাশে সাহায্য করুন

NYC সরকারী স্কুলসমূহ গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা তৈরিতে সাহায্য করতে পারে এমন আলাদা পাঠ্যক্রমের সুপারিশ করে: bit.ly/schools-digital-citizenship। পাঠ্যক্রমে রয়েছে:

- ⦿ Common Sense Media পক্ষ থেকে সকল গ্রেডের জন্য পাঠ পরিকল্পনা: commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- ⦿ Be Internet Awesome (ইন্টারনেটে হও অসাধারণ), একটি প্রকল্প যা শিশুদের গুগল থেকে অনলাইন নিরাপত্তা শেখায়: beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- ⦿ Ignition: Blackbaud, একটি শিক্ষা সহায়তা কোম্পানির পক্ষ থেকে ডিজিটাল ভাল থাকা ও নিরাপত্তা: everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

সহায়ক পরিষেবাসমূহ অ্যাক্সেস করা

988 বিনামূল্যে, গোপনে সংকট কাউন্সেলিং, মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকদ্রব্য সেবনজনিত সহায়তা, এবং পরিচর্যা সুপারিশ প্রদান করে। 988 এ কল বা টেক্সট করুন বা nyc.gov/988 এ চ্যাট করুন। কাউন্সেলরগণ 200 টিরও বেশি ভাষায় 24/7 উপলভ্য রয়েছেন।

NYC Teenspace বর্তমানে NYC তে বসবাসকারী 13 থেকে 17 বছর বয়সী যে কারো জন্য বিনামূল্যে অনলাইন মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করে। নিবন্ধন করতে ও শুধুমাত্র কিশোর-কিশোরীদের জন্য তৈরি অনলাইন কোর্স ও পরামর্শ পেতে বা একজন থেরাপিস্টের সাথে সরাসরি ভার্সুয়াল সেশনে যুক্ত হতে, talkspace.com/nyc ভিজিট করুন।

ক্ষতিকর বিষয়বস্তুসমূহের মুখোমুখি হওয়া কমানো

পূর্বে যেমন বলা হয়েছে, স্বাস্থ্যকর সীমানা তৈরি করতে আমেরিকান শিশু চিকিৎসা একাডেমির পরামর্শ শিটটি (bit.ly/researchbasedtips) এবং পারিবারিক মিডিয়া পরিকল্পনা (bit.ly/AAP-media-plan) দেখুন।

Common Sense Media বিভিন্ন সোশাল মিডিয়ার জন্য নির্দেশনা প্রদান করে যাতে সম্ভাব্য ক্ষতি ও সেগুলি কীভাবে এড়ানো যায় তা ব্যাখ্যা করা আছে:

- ⦿ ইনস্টাগ্রাম: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- ⦿ স্ন্যাপচ্যাট: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat
- ⦿ টিকটক: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

সোশাল মিডিয়ার ক্ষতি কমানো

অ্যাডভোকেসি গ্রুপসমূহ বর্তমানে সোশাল মিডিয়াকে তরুণ সম্প্রদায়ের জন্য কম ক্ষতিকর করতে কয়েকটি উদ্যোগ চলমান রেখেছে, যার মধ্যে আছে:

- ⦿ The Kids Online Safety Act (শিশুদের অনলাইন নিরাপত্তা আইন): fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- ⦿ The Age Appropriate Design Code (বয়স অনুযায়ী ডিজাইন কোড): 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health ভিজিট করুন এবং "[social media and youth mental health](https://nyc.gov/health/social-media-and-youth-mental-health)" (সোশাল মিডিয়া ও তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য) খুঁজুন।