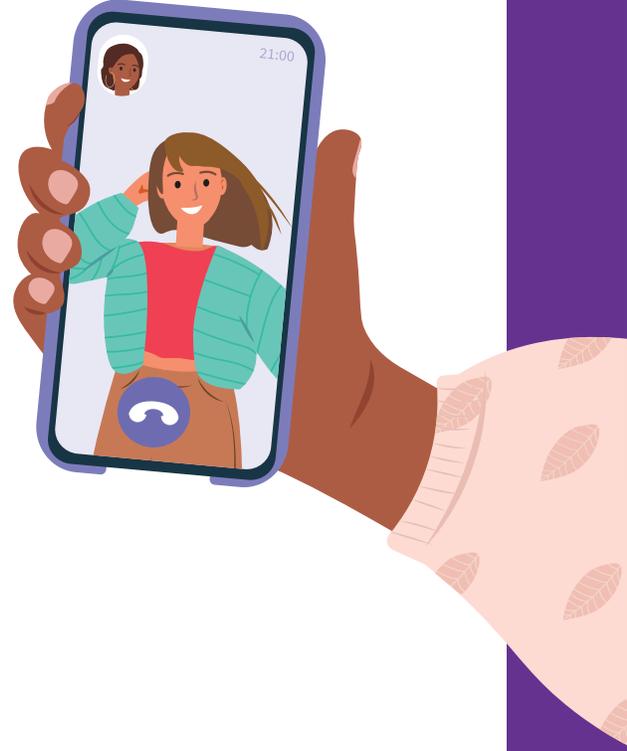


سوشل میڈیا اور نوجوانوں کی ذہنی صحت:

والدین اور نگہداشت فراہم
کنندگان کے لیے ایک گائیڈ



سوشل میڈیا پلیٹ فارمز، جیسے Facebook، LinkedIn، Snapchat، Instagram، TikTok، اور YouTube (جو پہلے Twitter کے نام سے جانا جاتا تھا)، ہماری روزمرہ کی زندگی کا حصہ بن گئے ہیں۔ بچپن میں شروع کیا جانے والا سوشل میڈیا کا استعمال ان تعلقات اور تجربات میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے جو بالیدگی، نشوونما اور ذہنی صحت کو متاثر کرتے ہیں۔

سوشل میڈیا کے استعمال کے اثرات

2023 میں، امریکی سرجن جنرل نے خبردار کیا: "امریکہ میں تقریباً ہر نوجوان سوشل میڈیا استعمال کرتا ہے اور اس کے باوجود ہمارے پاس یہ نتیجہ اخذ کرنے کے لیے کافی ثبوت نہیں ہیں کہ یہ ان کے لیے کافی حد تک محفوظ ہے۔ ہمارے بچے کئی دہائیوں پر محیط تجربے میں انجانے میں شریک ہو گئے ہیں۔"

سوشل میڈیا نوجوانوں کی ذہنی صحت کے لیے خاص طور پر خطرناک ہو سکتا ہے۔ نقصانات میں ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- ⊙ **منفی سماجی موازنہ۔** سوشل میڈیا سے نوجوانوں کو اس خوف کی نئی سطحوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ کہیں وہ کسی ایسی سرگرمی، جو ان کے لیے پرلطف یا مفید ہو سکتی ہے، کا حصہ بننے سے رہ نہ جائیں جس میں دیگر شریک ہیں، نیز باڈی شیمنگ اور دیگر مواد فراہم کرتا ہے جو انہیں اپنے بارے میں منفی طور پر محسوس کروا سکتا ہے۔
- ⊙ **صحت مند سرگرمیوں سے علیحدگی۔** سوشل میڈیا نوجوانوں کی توجہ سماجی طور پر ملنے جلنے، اسکول، ورزش اور دماغی صحت کے لیے اہم دیگر سرگرمیوں سے ہٹا سکتا ہے۔
- ⊙ **نیند میں خلل۔** بالکل سونے کے وقت سوشل میڈیا کا استعمال نیند میں خلل ڈال سکتا ہے، جو کہ دماغی صحت کا ایک اہم تعمیراتی حصہ ہے۔
- ⊙ **خطرناک مواد کا سامنا۔** بعض اوقات نوجوانوں کو ایسے مواد کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے جو خود کو نقصان پہنچانے یا دیگر خطرناک سرگرمیوں کو فروغ دینا ہے، بشمول غیر صحت بخش یا نامناسب جنسی مواد۔
- ⊙ **آن لائن ہراساں کرنا اور سائبر بُلنگ۔** نوجوان دوستوں اور اجنبیوں کے ساتھ نئے طریقوں سے رابطہ قائم کر سکتے ہیں، جس سے ان کے لیے دھمکی آمیز یا نقصان دہ پیغامات موصول کرنے کا خطرہ بھی بڑھ جاتا ہے۔
- ⊙ **بہت زیادہ تناؤ اور ناامیدی۔** سوشل میڈیا نوجوانوں کے سامنے خوفزدہ کرنے والی اور مبہم خبریں، کہانیاں اور دیگر مواد لاتا ہے اور یہ صورتحال انہیں مغلوب کر سکتی ہے۔

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

مہارت بنانے میں سپورٹ فراہم کریں

- ⊙ بچوں سے ان کے سوشل میڈیا کے استعمال کے بارے میں بات کریں اور اس کے ساتھ ان کے تجربات کے بارے میں مزید جانیں۔ اس میں گفتگو کے اس طرح کے موضوعات شامل ہو سکتے ہیں:
- آپ کے اس وقت سوشل میڈیا کو استعمال کرنے کے کچھ طریقے کیا ہیں، اور آپ کو اپنے سوشل میڈیا کے استعمال سے کیسا محسوس ہوتا ہے؟
- کیا ایسی کوئی چیزیں ہیں جو آپ چاہتے ہیں کہ آپ اپنے سوشل میڈیا کے استعمال کے بارے میں تبدیل کر سکیں؟
- کیا آپ نے سوشل میڈیا پر کچھ ایسا دیکھا یا تجربہ کیا ہے جو آپ کو پریشان کرتا ہے؟
- ⊙ سوشل میڈیا اور نوجوانوں کی ذہنی صحت کے بارے میں مزید جانیں:
- Common Sense Media، جو کہ تعلیم اور ایڈووکیسی پر کام کرنے والی غیر منافع بخش تنظیم ہے، والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لیے مختلف مضامین اور تجاویز پیش کرتی ہے: [commonsensemedia.org/articles/social-media](https://www.commonsensemedia.org/articles/social-media)

- امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لیے ایک ٹپ شیٹ پیش کرتی ہے: [.bit.ly/researchbasedtips](https://bit.ly/researchbasedtips)

⊙ سوشل میڈیا کے بارے میں مزید جانیں اور اپنے بچے کے ساتھ آن لائن کورسز کر کے ذہنی صحت کو سپورٹ کرنے والی مہارتیں بنائیں۔ NYC کا سکول لائبریری سسٹم nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home پر Common Sense Media کے ساتھ شراکت میں گریڈ کے لحاظ سے موضوعات پر مواد پیش کرتا ہے۔ commonsense.org/education/digital-citizenship ملاحظہ کریں اور ان اسباق کے عنوانات تلاش کریں:

- "My Social Media Life" (میری سوشل میڈیا کی زندگی) (خیالات اور جذبات کو نیویگیٹ کرنا)
- "Social Media and How You Feel" (سوشل میڈیا اور آپ کیسا محسوس کرتے ہیں) (مثبت جذبات کو بڑھانا)
- "What You Send" (آپ جو کچھ بھیجتے ہیں) (ہمدردی کا مظاہرہ کرنا)

نقصان دہ مواد کا سامنا کم کریں

⊙ بچوں کو ایسے فلپ فون کے ساتھ شروع کروانے پر غور کریں جس سے سوشل میڈیا تک رسائی حاصل نہیں کی جا سکتی ہے۔ کم از کم 14 سال کی عمر تک اسمارٹ فونز تک رسائی میں تاخیر کریں اور پھر نقصانات کے موجودہ شواہد اور بچے کی طاقتوں اور ضروریات کی بنیاد پر دوبارہ جائزہ لیں۔

⊙ پورے خاندان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ مخصوص اوقات، جیسے رات کے کھانے کے وقت، خاندانی سرگرمیوں کے دوران یا سونے سے پہلے فون کو دور رکھیں۔

⊙ ایسی سرگرمیاں تلاش کریں جن سے ہر کوئی لطف اندوز ہو سکے جس میں اسکرین شامل نہ ہو، جیسے کہ گیمز، آرٹس اینڈ کرافٹس، کھیل، یا یہاں تک کہ صرف بات کرنے کے لیے مخصوص اوقات۔

⊙ پورے خاندان کو سوشل میڈیا ایپس کی سیٹنگز کو ان طریقوں سے اپنی مرضی کے مطابق بنانے کے لیے وقت دیں جو خاندان کے ہر فرد کی ذہنی صحت کو سپورٹ کریں، جیسے کہ:

- فیڈ کو کیسے سیٹ کیا جاتا ہے، بشمول یہ ڈیٹا کو کیسے استعمال کرتا ہے اور کن موضوعات کو ترجیح دیتا ہے
- اگر نوٹیفیکیشنز دکھائے جائیں تو انہیں کب دکھایا جائے
- استعمال کے لیے وقت کی حد اور وقفے لینے کے لیے یاد دہانیاں
- اس حوالے سے رازداری کی حدود کہ کون کسی شخص کے اکاؤنٹ کو دیکھ سکتا ہے اور اس کے ساتھ تعامل کر سکتا ہے

مختلف ایپس کے لیے ایسا کرنے کے طریقے کے بارے میں مزید جانیں:

TikTok	Snapchat	Facebook اور Instagram
<p>نوجوان: tiktok.com/safety/youth-portal</p> <p>والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان: tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide</p>	<p>نوجوان: bit.ly/safesnap</p> <p>والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان: parents.snapchat.com</p>	<p>نوجوان: about.meta.com/actions/safety/audiences/youth</p> <p>والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان: familycenter.meta.com</p>

⊙ ایک خاندان کے طور پر ایک ساتھ مل کر صحت مند سوشل میڈیا سے متعلق عادات اور اہداف طے کریں۔ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس کا فیملی میڈیا پلان ایک ممکنہ گائیڈ پیش کرتا ہے: bit.ly/AAP-media-plan

سوشل میڈیا کو کم نقصان دہ بنائیں

⊙ شامل ہونے کے مواقع تلاش کرنے کے لیے نوجوانوں کی ذہنی صحت اور سوشل میڈیا پر مرکوز ایڈووکیسی گروپوں کے لیے میلنگ لسٹوں میں شامل ہوں، جیسے Mental Health America (ذہنی صحت امریکہ) (mhanational.org)، Fairplay (فیئر پلے) (fairplayforkids.org) اور Common Sense Media (commonsense.org)۔

⊙ نوجوانوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنی رائے شیئر کریں اور کمیونٹی پر مبنی پروگراموں میں شامل ہوں جو انہیں ان تبدیلیوں کی وکالت کرنے کے مواقع فراہم کرتے ہیں جو وہ دیکھنا چاہتے ہیں۔ نوجوان میئر سے nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page پر رابطہ کر سکتے ہیں اور usa.gov/elected-officials پر اپنے دوسرے منتخب آفیشلز کو تلاش کر سکتے ہیں۔

مزید وسائل

مہارت بنانے میں سپورٹ فراہم کرنا

NYC پبلک سکولز مختلف نصاب کی سفارش کرتے ہیں جو اہم مہارتیں بنانے میں مدد کر سکتے ہیں: bit.ly/schools-digital-citizenship۔ نصاب میں شامل ہیں:

⊙ Common Sense Media کی جانب سے تمام درجات کے لیے سبق کے منصوبے: commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum

⊙ Be Internet Awesome (انٹرنیٹ پر زبردست بنیں)، Google سے بچوں کو آن لائن حفاظت سکھانے کا ایک پروگرام: beinternetawesome.withgoogle.com/en_us

⊙ Ignition (ایگنیشن): Blackbaud، جو کہ ایک تعلیمی سپورٹ کی کمپنی ہے، کی جانب سے ڈیجیٹل فلاح و بہبود اور حفاظت: everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

سپورٹ سروسز تک رسائی کرنا

988 بحران سے متعلق مفت، رازدارانہ مشاورت، دماغی صحت اور نشہ آور مادے کے استعمال کے حوالے سے مدد اور نگہداشت کے ریفرلز سے رابطہ فراہم کرتا ہے۔ 988 پر کال کریں یا ٹیکسٹ کریں یا nyc.gov/988 پر چیٹ کریں۔ صلاح کار 200 سے زیادہ زبانوں میں فون کال کے ذریعے 24/7 دستیاب ہیں۔

NYC Teenspace (NYC ٹین اسپیس) فی الحال NYC میں رہنے والے 13 سے 17 سال کی عمر کے کسی بھی فرد کو مفت آن لائن ذہنی صحت کی مدد فراہم کرتا ہے۔ صرف نوعمروں کے لیے بنائے گئے آن لائن کورسز اور ٹپس کے لیے رجسٹر کرنے اور ان تک رسائی حاصل کرنے کے لیے یا لائیو ورچوئل سیشنز کے لیے کسی معالج کے ساتھ رابطے کے لیے، talkspace.com/nyc پر جائیں۔

نقصان دہ مواد کا سامنا کم کرنا

جیسا کہ پہلے ذکر کیا گیا ہے، صحت مند حدود طے کرنے میں مدد کے لیے امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس کی ٹپ شیٹ (bit.ly/researchbasedtips) اور فیملی میڈیا پلان (bit.ly/AAP-media-plan) ملاحظہ کریں۔

Common Sense Media مختلف سوشل میڈیا پلیٹ فارمز کے لیے گائیڈز پیش کرتا ہے جو ممکنہ نقصانات اور ان سے بچنے کے طریقے بتاتے ہیں:

⊙ Instagram: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram

⊙ Snapchat: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat

⊙ TikTok: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

سوشل میڈیا کو کم نقصان دہ بنانا

ایڈووکیسی کے گروپس اس وقت سوشل میڈیا کو نوجوانوں کے لیے کم نقصان دہ بنانے کے لیے متعدد کوششوں میں مصروف ہیں، بشمول:

⊙ دی کڈز آن لائن سیفٹی ایکٹ: fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html

⊙ عمر کے لیے موزوں ڈیزائن کوڈ: 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

مزید معلومات کے لیے، nyc.gov/health پر جائیں اور "social media and youth mental health" (سوشل میڈیا اور نوجوانوں کی ذہنی صحت) تلاش کریں۔