

سوشل میڈیا اور نوجوانوں کی ذہنی صحت:

نوجوانوں کے لیے خدمات فراہم کرنے والی
تنظیموں کے لیے ایک گائیڈ



سوشل میڈیا پلیٹ فارمز (جیسے Facebook، LinkedIn، Snapchat، Instagram، TikTok اور X) جو پہلے Twitter کے نام سے جانا جاتا تھا]] کا استعمال گزشتہ دہائی کے دوران روزمرہ کی زندگی کا حصہ بن گیا ہے۔ اگرچہ امریکہ میں سوشل میڈیا پلیٹ فارمز 13 سال کی عمر کو عام طور پر درکار کم از کم عمر کے بطور استعمال کرتے ہیں، عملی طور پر 8 سے 12 سال کی عمر کے تقریباً 40% بچے سوشل میڈیا استعمال کرتے ہیں۔ بچپن کے دوران شروع ہونے والا سوشل میڈیا کا استعمال ان تعلقات اور تجربات میں اہم کردار ادا کر سکتا ہے جو بچوں اور نوجوانوں کی بالیدگی، نشوونما اور ذہنی صحت کو متاثر کرتے ہیں۔ نوجوانوں کی ذہنی صحت پر سوشل میڈیا کے اثرات کے بارے میں محققین، والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان، نوجوان افراد، نگہداشت صحت کے ماہرین اور دیگر میں تشویش بڑھ رہی ہے۔

سوشل میڈیا کے استعمال کے اثرات

2023 میں، امریکی سرجن جنرل نے سوشل میڈیا اور نوجوانوں کی ذہنی صحت پر ایک **ایڈوائزری** جاری کی، جس میں بیان کیا گیا: "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۔"¹

سوشل میڈیا نوجوانوں کی ذہنی صحت کے لیے خاص طور پر خطرناک ہو سکتا ہے۔ ایک **مطالعے** میں معلوم ہوا کہ مختلف کالج کیمپسز میں Facebook کا آغاز ڈپریشن میں اضافہ اور یہاں تک کہ دماغی صحت کے ہسپتالوں میں داخل ہونے سے بھی منسلک تھا۔² مزید، ایک **بغیر کسی مخصوص ترتیب سے کیے گئے کنٹرول ٹرائل** سے پتہ چلا کہ جب نوجوان بالغوں نے چار ہفتوں تک سوشل میڈیا کا استعمال بند کر دیا تو ان کی دماغی صحت میں بہتری آئی۔³

سرجن جنرل کی ایڈوائزری بتاتی ہے کہ سوشل میڈیا نوجوانوں کی ذہنی صحت کو کئی طریقوں سے نقصان پہنچا سکتا ہے:

- ⊙ **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 ہاڈی 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۔
- ⊙ **آن لائن براساں 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۔
- ⊙ **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 دیتا ہے، بشمول غیر صحت بخش یا نامناسب جنسی مواد۔
- ⊙ **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۔

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

آپ کیا کر سکتے ہیں؟

مہارت بنانے میں سپورٹ فراہم کریں

- ⊙ اپنے پروگراموں اور خدمات میں سوشل میڈیا کے استعمال اور نوجوانوں کی ذہنی صحت پر بات کرنے کے مواقع شامل کریں۔ اس میں گفتگو شروع کرنے کے اس طرح کے سوالات شامل ہو سکتے ہیں:
 - 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؟
- ⊙ نوجوانوں کو اپنی پروگرامنگ میں سوشل میڈیا کے صحت مند استعمال کے لیے مہارتوں کو فروغ دینے میں مدد کے لیے معلومات اور سرگرمیوں کو مربوط کریں۔ NYC کا سکول لائبریری سسٹم nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home پر Common Sense Media (کامن سینس میڈیا)، تعلیم اور ایڈووکیسی پر کام کرنے والی ایک غیر منافع بخش تنظیم، 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)
- ⊙ والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کو سوشل میڈیا کے استعمال اور نوجوانوں کی ذہنی صحت کے بارے میں بات چیت میں شامل کریں، اور انہیں ان کی سوشل میڈیا کی مہارتیں بنانے کے لیے وسائل فراہم کریں۔
 - Common Sense Media والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کے لیے مختلف مضامین اور تجاویز پیش کرتا ہے: 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

نقصان دہ مواد کا سامنا کم کریں

- ⊙ سوشل میڈیا سے وقفہ لیتے ہوئے نوجوانوں کے لیے ایک دوسرے سے جڑنے اور فائدہ مند سرگرمیوں میں مشغول ہونے کے مواقع پیدا کریں۔ اس میں ذیل شامل ہو سکتے ہیں:
 - کمیونٹی کے اصول مرتب کرنا کہ بعض سرگرمیوں یا اوقات کے دوران فون کو دور رکھا جانا چاہئے تاکہ ہر کوئی مکمل طور پر حاضر رہ سکے۔
 - مخصوص جگہوں کو "ٹیک فری زونز" کے طور پر نامزد کرنا جس سے نوجوانوں کو آف لائن گیمز اور سرگرمیوں میں مشغول ہونے اور ساتھیوں اور بڑوں کے ساتھ تعلقات کے مواقع فراہم ہوں گے۔
- ⊙ نوجوانوں کے ساتھ چیک ان کرنے کے لیے وقت مختص کریں اور ان کی سوشل میڈیا ایپ کی سیٹنگز کو ان کے ذاتی اہداف کے ساتھ ہم آہنگ کرنے میں ان کی مدد کریں۔ سوشل میڈیا پلیٹ فارم حسب ضرورت استعمال کے کافی آپشنز پیش کرتے ہیں، جن میں سے اکثر نوجوانوں کے لیے محفوظ اور صحت مند تجربہ فراہم کرتے ہیں، لیکن پلیٹ فارم صارفین کو یہ تبدیلیاں کرنے کی ترغیب نہیں دیتے۔ آپ والدین، نگہداشت فراہم کنندگان اور نوجوانوں کو مختلف ایپس کے لیے ان آپشنز کے بارے میں آگاہ کر سکتے ہیں:

TikTok:

نوجوان: tiktok.com/safety/youth-portal

والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان: tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

Snapchat:

نوجوان: bit.ly/safesnap

والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان:

parents.snapchat.com

Facebook اور Instagram:

نوجوان: about.meta.com/actions/safety/audiences/youth

والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان: familycenter.meta.com

- اس کے بعد آپ نوجوانوں کو ان سیٹنگز کا انتخاب کرنے میں مدد کر سکتے ہیں جو ان کے اہداف کے مطابق ہو جیسے کہ:
- ان کی فیڈ کو کیسے سیٹ کیا جاتا ہے، بشمول یہ ان کے ڈیٹا کو کیسے شامل کرتا ہے اور کن موضوعات کو ترجیح دیتا ہے
- صارفین کو کب ایسے نوٹیفیکیشنز دکھائے جاتے ہیں جو انہیں پلیٹ فارم کے ساتھ مشغول ہونے کی ترغیب دیتے ہیں
- 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

والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ کم از کم 14 سال کی عمر تک اسمارٹ فونز تک رسائی دینے میں تاخیر کریں اور پھر نقصانات کے موجودہ شواہد اور بچے کی طاقتوں اور ضروریات کی بنیاد پر دوبارہ جائزہ لیں۔ دماغ بچپن میں نشوونما پاتا ہے اور بچوں کے لیے اسمارٹ فونز اور سوشل میڈیا پلیٹ فارمز استعمال کرنے کے لیے ابھی تک کوئی محفوظ عمر طے نہیں کی گئی ہے۔ اگر بچے 14 سال کی عمر سے پہلے NYC میں زیادہ آزادانہ طور پر سفر کرنا شروع کر دیتے ہیں، تو والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ انہیں ایسے فون سے شروع کروائیں جو سوشل میڈیا تک رسائی حاصل نہ کر سکے (جیسے کہ فلپ فون)۔ والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان کو یہ فیصلہ کرنے میں مدد کے لیے کہ بچوں کو ان کا پہلا فون کب دینا ہے، امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس نے bit.ly/first-phone-child پر ایک ریسورس فراہم کیا ہوا ہے۔

• ہر ایک کے مشترکہ اہداف کی بنیاد پر سوشل میڈیا سے متعلق صحت مند عادات کا ایک مشترکہ سیٹ قائم کرنے کے لیے نوجوانوں، والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان، اور پروگرام کے عملے کے ساتھ کام کریں۔ امریکن اکیڈمی آف پیڈیاٹرکس کا فیملی میڈیا پلان ایک ممکنہ گائیڈ پیش کرتا ہے: bit.ly/AAP-media-plan۔

• صحت مند عادات بنانے کے لیے مشترکہ اصولوں کے شعبوں میں ذیل شامل ہو سکتے ہیں:

- بات چیت، سرگرمیوں یا مشغولیت کے دیگر مواقع کے دوران فون کو خاموش اور دور رکھنا
- سوشل میڈیا کے استعمال کی حدود کی پابندی کرنے اور دیگر مزید تکمیلی سرگرمیوں کو ترجیح دینے سے متعلق ارادوں اور حکمت عملیوں پر کھل کر بحث کرنا
- سونے کے وقت کے قریب آلات کے استعمال کو محدود کرنے اور مجموعی صحت کے لیے اچھی نیند کی حفظان صحت کی ضرورت کو تقویت دینا

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 اور خاندانوں کو منظم کرنے اور پالیسی سازوں کے ساتھ اپنی آوازیں شیئر کرنے کی ترغیب دیں۔ آپ ایک سرگرمی کے طور پر مقامی، ریاستی یا وفاقی پالیسی سازوں کے ساتھ وزٹ کر سکتے ہیں، یا پالیسی سازوں کے ساتھ ٹاؤن ہالز یا گول میزوں کی میزبانی کر سکتے ہیں تاکہ نوجوانوں کے ساتھ بات چیت کی جا سکے کہ سوشل میڈیا ان پر کیسے اثر انداز ہو رہا ہے اور وہ کون سے تحفظات قائم دیکھنا چاہیں گے۔ حوصلہ افزائی کے طور پر، NYC نے، اپنے فریم ورک فار ایکشن کے صفحہ 6 پر، سوشل میڈیا کمپنیوں کے لیے اپنی کال ٹو ایکشن جاری کی ہے جو کہ ممکنہ اصلاحات کے لیے آئیڈیاز پیش کرتی ہے: bit.ly/nycmediahealthframework۔ براہ راست کارروائی کے لیے، 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۔

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۔