# साइबरबुलिंग और किशोर आत्महत्या की रोकथाम

## साइबरबुलिंग क्या है?

साइबरबुलिंग एक प्रकार की धमकाने है जिसमें डिजिटल तकनीकों का उपयोग करके किसी व्यक्ति (यों) को जानबूझकर और बार-बार परेशान किया जाता है, अपमानित किया जाता है, या ऐसा कोई अन्य कार्य किया जाता है जिससे उसे नुकसान या मानसिक कष्ट पहुंचे(John et al., 2018; Schonfeld et al., 2023)। साइबरबुलिंग आमतौर पर ईमेल, टेक्स्ट मैसेज, सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, चैटरूम या ऑनलाइन गेमिंग प्लेटफॉर्म के माध्यम से की जाती है। यह कई रूपों में हो सकती है, जैसे कि अफवाहें फैलाना, भड़काऊ टिप्पणियां करना, तस्वीरें और वीडियो पोस्ट करना, निजी जानकारी साझा करना, किसी की पहचान चुराना, साइबरस्टॉकिंग, टैगिंग, धमकियां देना और किसी को समूह से बाहर करना (Hinduja & Patchin, 2014; Trbojević & Šikuten, 2022)। डिजिटल युग में सोशल मीडिया और ऑनलाइन इंटरैक्शन बढ़ने के साथ-साथ कंप्यूटर, मोबाइल फोन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के बढ़ते उपयोग के कारण साइबरबुलिंग पहले से अधिक आम होती जा रही है।

## साइबरबुलिंग का प्रसार

कुछ पश्चिमी अध्ययनों में पाया गया है कि विभिन्न देशों में साइबरबुलिंग ने बड़ी संख्या में किशोरों को प्रभावित किया है और इसकी व्यापकता 13.99% से 57.5% के बीच पाई गई (Krešić Ćorić & Kaštelan, 2020; Zhu et al., 2021)। इसी तरह, मुख्यभूमि चीन में किए गए एक अध्ययन में भी इसी तरह का निष्कर्ष प्राप्त हुआ। पाया गया कि 44.5% चीनी किशोरों ने पिछले 6 महीनों में ऑनलाइन बदमाशी का सामना करने की बात कही (Rao et al., 2019)। हांगकांग में किए गए एक स्थानीय अध्ययन से यह भी पता चला कि पिछले 3 महीनों में माध्यमिक विद्यालय के 30.9% छात्रों ने साइबर बदमाशी का सामना करने की बात कही (Chen, 2018)।

## किशोरों में आत्महत्या और मानसिक स्वास्थ्य पर साइबरबुलिंग के प्रभाव

चार पश्चिमी व्यवस्थित समीक्षाओं ने साइबरबुलिंग और खुद को नुकसान तथा आत्मघाती व्यवहार के बीच संबंध की पहचान की (Daine et al., 2013; Hamm et al., 2015; Kowalski et al., 2014; van Geel et al., 2014) । एक अन्य व्यवस्थित समीक्षा में भी पाया गया कि साइबरबुलिंग के शिकार व्यक्तियों में खुद कोनुकसान और आत्मघाती व्यवहार का खतरा उनके समकक्षों की तुलना में अधिक था (John et al., 2018) । इसके अतिरिक्त, एक अन्य अध्ययन ने संकेत दिया कि साइबरबुलिंग का अनुभव करने वाले छात्रों के आत्महत्या का प्रयास करने की संभावना उन लोगों की तुलना में 1.9 गुना अधिक थी जिन्होंने इसका अनुभव नहीं किया (Hinduja & Patchin, 2010)। इसके अलावा, रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्रों ने हाल ही में खुलासा किया कि 14.9% स्थानीय किशोरों को साइबरबुलिंग का शिकार होना पड़ा और 13.6% स्थानीय किशोरों ने गंभीर आत्महत्या का प्रयास किया। निष्कर्षों से यह भी पता चला कि साइबरबुलिंग आत्महत्या की सोच और प्रयासों के खतरे को बढ़ाने का कारण बनती है, जो निश्चित रूप से पूरी तरह आत्महत्या के लिए जोखिम कारक हैं (Schonfeld et al., 2023) ।

मुख्यभूमि चीन में किए गए अनुभवजन्य अध्ययनों ने भी साइबरबुलिंग पीड़ित होने और किशोरों एवं कॉलेज के छात्रों में आत्महत्या की सोच या प्रयासों के बीच सकारात्मक और महत्वपूर्ण संबंध प्रदर्शित किए (Jin et al., 2022; Jin et al., 2023; Luo et al., 2018) । इसी तरह, हांगकांग में हाल ही में किए गए एक अध्ययन से यह पता चला है कि साइबरबुलिंग के

शिकार स्थानीय किशोरों में आत्महत्या की सोच होने की संभावना 2.16 गुना अधिक थी ,जो साइबरबुलिंग की शिकार नहीं हुए थे (Chang et al., 2021) । उल्लेखनीय रूप से, 2022 में किए गए एक अन्य स्थानीय सर्वेक्षण में भी यह सामने आया कि साइबरबुलिंग के शिकार प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालय के 30.0% छात्रों ने पिछले वर्ष में आत्महत्या की सोच का अनुभव करने की सूचना दी (Tung Wah Group of Hospitals, 2022) ।

आत्महत्या के अलावा, साइबरबुलिंग किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रतिकूल प्रभाव डाल सकती है। अध्ययनों में लगातार यह पाया गया है कि साइबरबुलिंग के शिकार लोग अक्सर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करते हैं, जिनमें तनाव, डिप्रेशन या चिंता (Dehue et al., 2008; Feng, 2021; Vue & Lee, 2020)। शामिल हैं। इसके अलावा, उन्हें आत्म-सम्मान की कमी, अकेलापन, लाचारी या निराशा महसूस हो सकती है, जिससे खुद को नुकसान या यहां तक कि आत्महत्या की सोच या प्रयासों का खतरा बढ़ सकता है (Hinduja & Patchin, 2018; John et al., 2018; Maurya et al., 2022; Singh, 2021) ।

संक्षेप में, अनुसंधान निष्कर्षों से संकेत मिलता है कि साइबरबुलिंग के शिकार लोगों के मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर और व्यापक प्रभाव पड़ते हैं। हाल के कुछ अध्ययनों से यह भी पता चला है कि साइबरबुलिंग पीड़ित होना आत्महत्या की सोच और प्रयासों का एक महत्वपूर्ण जोखिम कारक है। इसलिए, जहां हाल के वर्षों में आत्महत्या को युवाओं में मृत्यु के प्रमुख कारणों में से एक पाया गया है, वहीं आत्महत्या और साइबरबुलिंग के बीच संबंध यह दर्शाते हैं कि किशोरों की आत्महत्या को रोकने के लिए साइबरबुलिंग पर ध्यान दिया जाना आवश्यक है।

# साइबरबुलिंग और आत्महत्या की रोकथाम और प्रबंधन

## सामान्य जनता

को साइबरबुलिंग और आत्महत्या के चेतावनी संकेतों के बारे में ज्ञान और जागरूकता होनी चाहिए।

### साइबरबुलिंग के सामान्य चेतावनी संकेत

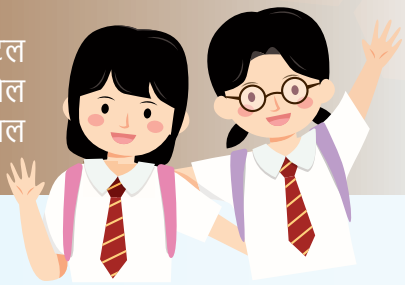
- कंप्यूटर या मोबाइल फोन के उपयोग के व्यवहार में बदलाव या आवृत्ति में परिवर्तन
- इंटरनेट या सोशल मीडिया का उपयोग करते समय/बाद में चिंता या तनाव महसूस करना
- सोशल मीडिया अकाउंट को निष्क्रिय करना या हटा देना
- डिजिटल मीडिया उपकरणों के उपयोग पर बातचीत से बचना
- स्कूल या सामाजिक गतिविधियों में जाने से हिचकिचाहट दिखाना
- शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट आना

### आत्महत्या के सामान्य चेतावनी संकेत

- उन गतिविधियों में भाग लेने की रुचि या प्रेरणा खो देना, जिनका पहले आनंद लिया जाता था
- लगातार उदासी महसूस करना
- गुस्सा, चिड़चिड़ापन या हताशा का बढ़ना
- व्यवहार में उल्लेखनीय बदलाव या सामाजिक रूप से अलगाव होना
- भूख या नींद की अवधि में अत्यधिक वृद्धि या कमी
- बार-बार सिरदर्द या पेट दर्द जैसे शारीरिक लक्षण दिखाना
- बेकार होने या जीवन में उद्देश्य की कमी महसूस करना
- शराब या नशीली दवाओं का बढ़ता हुआ उपयोग
- आत्महत्या के तरीके और संबंधित वेबसाइटों या किताबों की खोज करना
- आत्महत्या से संबंधित कोई नोट रखना
- कोयला, अत्यधिक दवाइयां, चाकू या अन्य घातक वस्तुएं अपने पास रखना

# युवा छात्र

डिजिटल साक्षरता कौशल सीख और विकसित कर सकते हैं, जिससे उन्हें डिजिटल मीडिया उपकरणों को समझने और उपयोग करने, ऑनलाइन स्रोतों और आने वाले ईमेल की विश्वसनीयता को जांचने, साथ ही साइबरस्पेस में उचित प्रतिक्रिया देने में मदद मिल सकती है।



## डिजिटल साक्षरता प्राप्त करने, साइबरस्पेस में सुरक्षित रहने और साइबरबुलिंग को रोकने के सुझाव

- इंटरनेट पर अपना पूरा नाम, फोन नंबर, पता और ID कार्ड नंबर जैसी व्यक्तिगत जानकारी साझा करने या उजागर करने से बचें।
- सोशल मीडिया प्रोफाइल को 'प्राइवेट' पर सेट करें ताकि अजनबी आपकी निजी जानकारी तक न पहुंच सकें, उसे डाउनलोड या अनुचित तरीके से उपयोग न कर सकें।
- केवल उन्हीं व्यक्तियों के साथ बातचीत करें जिन्हें आप वास्तविक जीवन में जानते हैं और इंटरनेट पर अजनबियों को फ्रेंड सूची में जोड़ने से बचें।
- मजबूत पासवर्ड सेट करें और उन्हें नियमित रूप से बदलें ताकि कंप्यूटर और मोबाइल फोन की सुरक्षा बनी रहे।
- कंप्यूटर और मोबाइल फोन पर एंटीवायरस सॉफ़्टवेयर और फ़ायरवॉल को नियमित रूप से इंस्टॉल और अपडेट करें ताकि वायरस, हैकर्स और हानिकारक प्रोग्राम से सुरक्षा मिल सके।
- अज्ञात या संदिग्ध ईमेल और अटैचमेंट खोलने या अज्ञात स्रोतों से सॉफ़्टवेयर डाउनलोड करने से बचें।

### अगर साइबरबुलिंग का सामना करना पड़े या भावनात्मक संकटमहसूस हो:

- परिवार के सदस्यों या भरोसेमंद वयस्कों को तुरंत सूचित करें।
- जल्द से जल्द किसी पेशेवर से सहायता लें।

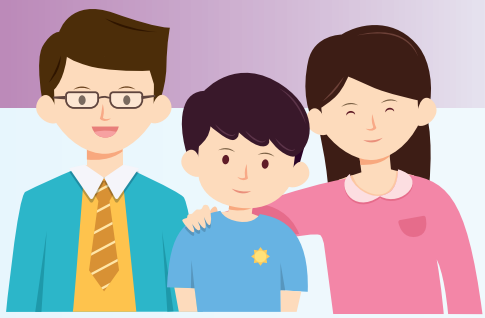
# शिक्षक

छात्रों को इन पहलुओं पर शिक्षित कर सकते हैं:

- साइबरबुलिंग के बारे में जागरूक बनना और इसे समझना कि यह क्या है।
- यह जानना कि साइबरबुलिंग का स्वयं और दूसरों पर क्या प्रभाव पड़ता है।
- साइबरबुलिंग की घटनाओं की रिपोर्ट करना जब वे इसका सामना करें।
- जब साइबरबुलिंग को देखते समय उन्हें सिर्फ दर्शक बनने से रोकना।
- किसी भी परिस्थिति में दूसरों को साइबरबुलिंग न करना।
- जब वे साइबरबुलिंग का सामना करते हैं तो उन्हें प्रबंधित करने के कौशल सिखाएं, , जैसे किबदला न लेना, शर्मिंदा महसूस न करना और सक्रिय रूप से दूसरों से मदद मांगना।

# माता-पिता

अपने बच्चों की इस तरह मदद कर सकते हैं:



- उनके साथ शांतिपूर्वक चर्चा करें और उनकी बातें ध्यान से सुनें ताकि यह समझ सकें कि क्या हुआ है। इससे उन्हें सहयोग और समर्थन महसूस होगा, जिससे वे कम असहाय और कम निराश महसूस कर सकते हैं।
- साइबरबुलिंग की घटनाओं के प्रमाण, जैसे संदेश, तस्वीरें, वीडियो और अन्य संबंधित सामग्री संचित करने में उनकी सहायता करें, जिससे आगे जांच की जा सके।
- सेवा प्रदाताओं जैसे वेबसाइट, सोशल मीडिया, गेमिंग सॉफ़्टवेयर, मोबाइल एप्लिकेशन और मोबाइल फ़ोन कंपनियों को रिपोर्ट करें और आपत्तिजनक सामग्री को हटाने या ब्लॉक करने का अनुरोध करें।
- यदि साइबरबुलिंग के कार्य या धमकियां आपराधिक मानी जा सकती हैं, तो कानून प्रवर्तन अधिकारियों से सहायता लें।
- अपने बच्चों का अधिक ध्यान रखें और उनके भावनात्मक बदलावों को समझने की कोशिश करें। यदि कोई संदेह हो, तो तुरंत विशेषज्ञ सहायता लें।

# यदि कोई व्यक्ति आत्महत्या के संकेत दिखाए, तो जल्द से जल्द नीचे दिए गए सामुदायिक संसाधनों से सहायता लें।



## आत्महत्या रोकथाम सेवाएं

https://www.sps.org.hk/

24-घंटे आत्महत्या रोकथाम हॉटलाइन :
2382 0000

## मानसिक स्वास्थ्य सहायता हॉटलाइन

24-घंटे मानसिक स्वास्थ्य सहायता हेल्पलाइन:
18111

## 'Open Up' - हांगकांग जॉकी क्लब द्वारा युवाओं के लिए ऑनलाइन भावनात्मक सहायता मंच

https://www.openup.hk/
फेसबुक और इंस्टाग्राम:
hkopenup
व्हाट्सप्प (24-घंटे):
9101 2012

## द समरिटन्स

https://samaritans.org.hk/

24-घंटे बहुभाषी हॉटलाइन :
2896 0000

## कारितास परिवार संकट सहायता केंद्र

https://fcsc.caritas.org.hk/

24-घंटे संकट सहायता हॉटलाइन :
18288

## सामाजिक कल्याण विभाग

https://www.swd.gov.hk/tc/index/

हॉटलाइन :
2343 2255

## द सामरीतन बेफ़्रिएंडर्स हांगकांग

https://sbhk.org.hk/

24-घंटे भावनात्मक सहायता हेल्पलाइन:
2389 2222 (चीनी)
2389 2223 (अंग्रेज़ी)

## युवा आउटरीच

24-घंटे हॉटलाइन (8 से 21 वर्ष के युवाओं के लिए):
9088 1023

## अस्पताल प्राधिकरण

24-घंटे मानसिक स्वास्थ्य डायरेक्ट:
2466 7350

**अधिक जानकारी के लिए, कृपया विशेष विषय पर जाएं:**
**'साइबरबुलिंग और किशोर आत्महत्या की रोकथाम'**
https://shallwetalk.hk/en/mental-health-information/cyberbullying-and-prevention-of-adolescent-suicide/

साइबरबुलिंग और किशोर आत्महत्या की रोकथाम

ShallWeTalk

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health

衞生署
Department of Health

2025 में निर्मित

# संदर्भ



Chang, Q., Xing, J., Chang, R., Ip, P., Fong, D. Y., Fan, S., Ho, R. T. H., & Yip, P. S. F. (2021). Online sexual exposure, cyberbullying victimization and suicidal ideation among Hong Kong adolescents: Moderating effects of gender and sexual orientation. Psychiatry Research Communications, 1(2), 100003. https://doi.org/10.1016/j.psycom.2021.100003

Chen, J. K. (2018). Cyber bullying among secondary school students in Hong Kong. The Hong Kong Journal of Social Work, 52(01n02), 49–62. https://doi.org/10.1142/S0219246218000050003

Daine, K., Hawton, K., Singaravelu, V., Stewart, A., Simkin, S., & Montgomery, P. (2013). The power of the web: A systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. PloS One, 8(10), e77555. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0077555

Dehue, F., Bolman, C., & Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. CyberPsychology & Behavior, 11(2), 217-223. https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0008

Feng, Z. (2021). Cyberbullying prepetration and victimization among Chinese adolescents. 2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021), 1506-1512. Atlantis Press.

Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D., & Hartling, L. (2015). Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: A scoping review of social media studies. JAMA Pediatrics, 169(8), 770-777. doi:10.1001/jamapediatrics.2015.0944

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. Archives of Suicide Research, 14(3), 206–221. https://doi. org/10.1080/13811118.2010.494133

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2014). Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications (Corwin Press).

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Connecting adolescent suicide to the severity of bullying and cyberbullying. Journal of School Violence, 18(3), 333–346. https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1492417

Jin, F., Diao, H., Pu, Y., Tang, Y., Zhang, J., & Wang, H. (2022). Association of traditional bullying and cyberbullying victimization with suicide-related psychological behaviors in high school students in Chongqing municipality. Chinese Journal of Public Health, 38(1), 39-46. doi: 10.11847/zgggws1131266

Jin, X., Zhang, K., Twayigira, M., Gao, X., Xu, H., Huang, C., Luo, X., & Shen, Y. (2023). Cyberbullying among college students in a Chinese population: Prevalence and associated clinical correlates. Frontiers in Public Health, 11, 1100069. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1100069

John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018). Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. Journal of Medical Internet Research, 20(4), e129. https://doi.org/10.2196/jmir.9044

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. Psychological Bulletin, 140(4), 1073-1137. https://doi.org/10.1037/a0035618

Krešić Ćorić, M., & Kaštelan, A. (2020). Bullying through the internet – Cyberbullying. Psychiatria Danubina, 32(Suppl 2), 269-272.

Luo, W., Fang, J., & Sun, Y. (2018). The relationship between cyber victimization and suicide ideation of university students: The moderator effect of meaning in life. Psychology: Techniques and Applications, 6(4), 211-217. doi:10.16842/j.cnki.issn2095-5588.2018.04.003

Maurya, C., Muhammad, T., Dhillon, P., & Maurya, P. (2022). The effects of cyberbullying victimization on depression and suicidal ideation among adolescents and young adults: A three year cohort study from India. BMC Psychiatry, 22(1), 599. https://doi.org/10.1186/s12888-022-04238-x

Rao, J., Wang, H., Pang, M., Yang, J., Zhang, J., Ye, Y., Chen, X., Wang, S., & Dong, X. (2019). Cyberbullying perpetration and victimisation among junior and senior high school students in Guangzhou, China. Injury Prevention, 25(1), 13–19. https://doi.org/10.1136/injuryprev-2016- 042210

Schonfeld, A., McNiel, D., Toyoshima, T., & Binder, R. (2023). Cyberbullying and adolescent suicide. The Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law, 51(1), 112-119. https://doi.org/10.29158/JAAPL.220078-22

Singh, M. (2021). Cyberbullying behaviour in relation to depression and suicide among adolescents. Academia Letters, Article 1437. doi:10.20935/AL1437

Trbojević , F., & Šikuten, L. (2022). Prevalence, forms, and predictors of cyberbullying perpetration. Medijska Istraživanja, 28, 133-154.

Tung Wah Group of Hospitals. (2022). Survey on the Impact of Cyberbullying on Hong Kong Students.
https://icapt.tungwahcsd.org/uploads/file/202211/ec01b1412ff50df10132ba602a6b8971.pdf

van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: A meta-analysis. JAMA Pediatrics, 168(5), 435-442. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.4143

Vue, M., & Lee, C. (2020). The impact of cyberbullying victimization on youth suicide: age, race, and sex as predictors of suicidal behaviors. TRIO McNair Scholars Research Journal, XXI, 111-117.

Zhu, C., Huang, S., Evans, R., & Zhang, W. (2021). Cyberbullying among adolescents and children: A comprehensive review of the global situation, risk factors, and preventive measures. Frontiers in Public Health, 9, 634909. https://doi.org/10.3389/fpubh. 2021.634909