

# ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

## ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਕੀ ਹੈ?

ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਲੀਅੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਡਿਜਿਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ(ਆਂ) ਨੂੰ ਇਰਾਦਤਨ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਤੰਗ, ਬੇਇੱਜ਼ਤ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਤਕਲੀਫ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਈਮੇਲ, ਟੈਕਸਟ ਸੰਦੇਸ਼, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ, ਚੈਟਰੂਮ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਰਾਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ (John et al., 2018; Schonfeld et al., 2023)। ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਫਵਾਹਾਂ ਫੈਲਾਉਣਾ, ਜ਼ਬਾਨੀ ਹਮਲੇ ਕਰਨਾ, ਤਸਵੀਰਾਂ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਪੇਸਟ ਕਰਨਾ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਫੈਲਾਉਣਾ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਨਾਂਅ ਤੇ ਠੱਗੀ ਕਰਨੀ, ਔਨਲਾਈਨ ਤੰਗ ਕਰਨਾ, ਟੈਗ ਕਰਨਾ, ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣੀਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣਾ (Hinduja & Patchin, 2014; Trbojević & Šikuten, 2022)। ਡਿਜਿਟਲ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਸਤਾਰ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਕੰਪਿਊਟਰ, ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇਲੈਕਟ੍ਰਾਨਿਕ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਧ ਰਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ, ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।



## ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ

ਕੁਝ ਪੱਛਮੀ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਨੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਿਆਪਕਤਾ 13.99% ਤੋਂ 57.5% ਤੱਕ ਪਾਈ ਗਈ (Krešić Ćorić & Kaštelan, 2020; Zhu et al., 2021)। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦਾ-ਜੁਲਦਾ ਨਤੀਜਾ ਮੈਨਲੈਂਡ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਿਲਿਆ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ 44.5% ਚੀਨੀ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਔਨਲਾਈਨ ਬੁਲੀਅੰਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ (Rao et al., 2019)। ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਕਿ 30.9% ਮਾਧਿਮਕ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਪਿਛਲੇ 3 ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ (Chen, 2018)।

## ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਚਾਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆਵਾਂ ਨੇ ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੇ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਦਰਸਾਏ (Daine et al., 2013; Hamm et al., 2015; Kowalski et al., 2014; van Geel et al., 2014)। ਇੱਕ ਹੋਰ ਪ੍ਰਣਾਲੀਬੱਧ ਸਮੀਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਕਿ ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਨੁਕਸਾਨ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੋਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ (John et al., 2018)। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਨੇ ਦਰਸਾਇਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੇ ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਆਤਮਘਾਤ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 1.9 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਰੱਖਦੇ ਸਨ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੋ ਇਹ ਅਨੁਭਵ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ (Hinduja & Patchin, 2010)। ਨਾਲ ਹੀ, ਸੈਂਟਰਜ਼ ਫਾਰ ਡਿਸੀਸ ਕੰਟਰੋਲ ਐਂਡ ਪਰੀਵੈਨਸ਼ਨ (CDC) ਨੇ ਤਾਜ਼ਾ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਖੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ 14.9% ਸਥਾਨਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ ਅਤੇ 13.6% ਨੇ ਗੰਭੀਰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਇਹ ਖੋਜਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਜੋਖਮ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਆਖਰਕਾਰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਕ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ (Schonfeld et al., 2023)।

ਚੀਨ ਦੇ ਮੈਨਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਅਧਿਐਨ ਵੀ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਈਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ ਅਤੇ ਡੀ.ਸਟਰ ਅਤੇ ਕਾਲਜ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੰਬੰਧ ਹਨ (Jin et al., 2022; Jin et al., 2023; Luo et al., 2018)। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਹੋਂਗਕੋਂਗ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਗਏ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ

ਨੇ ਇਹ ਪਰਗਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਜੇ ਸਥਾਨਕ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ, ਉਹ ਉਹਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲੇ 2.16 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਇਸਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਏ (Chang et al., 2021)। ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ, 2022 ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਹੋਰ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸਰਵੇਖਣ ਨੇ ਵੀ ਇਹ ਦੱਸਿਆ ਕਿ 30.0% ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ, ਜੋ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਏ, ਨੇ ਪਿਛਲੇ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਆਉਣ ਦੀ ਗੁੰਝਾਇਸ਼ ਦਰਜ ਕੀਤੀ (Tung Wah Group of Hospitals, 2022)।

ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਵੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਨਕਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਪਾਇਆ ਕਿ ਪੀੜਤ ਅਕਸਰ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ, ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਜਾਂ ਚਿੰਤਾ (Dehue et al., 2008; Feng, 2021; Vue & Lee, 2020)। ਵਰਗੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਵੈ-ਮੂਲਿਅੰਕਨ, ਇਕਾਂਤ, ਲਾਚਾਰੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਆਤਮ-ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵਧਾ ਸਕਦੀ ਹੈ (Hinduja & Patchin, 2018; John et al., 2018; Maurya et al., 2022; Singh, 2021)।

ਸਾਰ ਵਜੋਂ, ਅਨੁਸੰਧਾਨੀ ਖੋਜਾਂ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਨਕਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਹਾਲੀਆ ਅਧਿਐਨਾਂ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਇਬਰ-ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣਾ ਆਤਮਘਾਤੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਜੋਖਮ ਕਾਰਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਾਲੀਆ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਆਤਮਘਾਤ ਮੌਤ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਤਮਘਾਤ ਅਤੇ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਵਿਚਕਾਰ ਜੋੜ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਦੀ ਆਤਮਘਾਤੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ।

## ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਅਤੇ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

### ਸਧਾਰਨ ਜਨਤਾ

ਨੂੰ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਅਤੇ ਆਤਮਘਾਤ ਦੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

### ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੇ ਆਮ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ

- ਕੰਪਿਊਟਰ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਕ ਪੈਟਰਨ ਜਾਂ ਆਵਿੱਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਣਾ
- ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ/ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਅਣਚਾਨਕ ਅਯੋਗ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣਾ
- ਡਿਜੀਟਲ ਮੀਡੀਆ ਉਪਕਰਣਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਸਕੂਲ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਹਿੰਚਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਗਿਰਾਵਟ ਆਉਣਾ

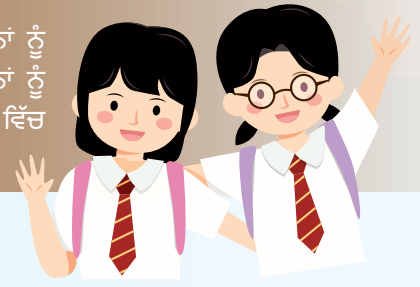
### ਆਤਮਘਾਤ ਦੇ ਆਮ ਚੇਤਾਵਨੀ ਸੰਕੇਤ

- ਉਹਨਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਘੱਟ ਹੋਣਾ, ਜੋ ਪਹਿਲਾਂ ਪਸੰਦਦੀਆਂ ਸਨ
- ਲਗਾਤਾਰ ਉਦਾਸ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਗੁੱਸਾ, ਵਧੇਰੇ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ
- ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਜਾਂ ਸਮਾਜਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਖ ਹੋਣਾ
- ਭੁੱਖ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਦੀ ਮਿਆਦ ਵਿੱਚ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਕਮੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ
- ਸਰੀਰਕ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਸਿਰਦਰਦ ਜਾਂ ਪੇਟ ਦਰਦ
- ਨਕਾਮੀ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੋਈ ਉਦੇਸ਼ਗੀਣਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨੀ
- ਸ਼ਰਾਬ ਜਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਧਾ ਲੈਣਾ
- ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਪੁਸਤਕਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਤਮਘਾਤ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨੀ
- ਆਤਮਘਾਤੀ ਨੋਟ ਲਿਖਣਾ
- ਕੋਇਲਾ, ਵਧੇਰੇ ਗੋਲੀਆਂ, ਚਾਕੂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਘਾਤਕ ਵਸਤੂਆਂ ਇਕੱਠੀਆਂ ਕਰਨੀ



## ਨੈਜਵਾਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀ

ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਅਤੇ ਵਿਕਸਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਿਜੀਟਲ ਮੀਡੀਆ ਟੂਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨੇਵੀਗੇਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤਾਂ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਈਮੇਲਾਂ ਦੀ ਭਰੋਸੇਯੋਗਤਾ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਾਇਬਰਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਯੋਗਤਾਪੂਰਨ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



### ਡਿਜੀਟਲ ਸਾਖਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ, ਸਾਇਬਰਸਪੇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੁਝਾਵ

- ਆਪਣੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰਾ ਨਾਂ, ਫੋਨ ਨੰਬਰ, ਪਤਾ ਅਤੇ ਆਈ.ਡੀ. ਕਾਰਡ ਨੰਬਰ ਆਦਿ ਨੂੰ ਇੰਟਰਨੈਟ 'ਤੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪ੍ਰੋਫਾਈਲ ਨੂੰ 'ਪ੍ਰਾਈਵੇਟ' ਸੈਟ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਜੋ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ, ਡਾਊਨਲੋਡ ਜਾਂ ਗਲਤ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਵਰਤਣ ਤੋਂ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ
- ਸਿਰਫ ਉਹਨਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਕਰਨਾ, ਜੋ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਾਣ-ਪਛਾਣ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈਟ ਉੱਤੇ ਅਣਜਾਣ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸਤ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਣਾ
- ਮਜ਼ਬੂਤ ਪਾਸਵਰਡ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ
- ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਐਂਟੀ-ਵਾਇਰਸ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਅਤੇ ਫਾਇਰਵਾਲ ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਅੱਪਡੇਟ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਵਾਇਰਸ, ਹੈਕਰ ਅਤੇ ਖਤਰਨਾਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵ ਹੋ ਸਕੇ
- ਅਣਜਾਣ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਈਮੇਲਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਟੈਚਮੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਅਤੇ ਅਣਜਾਣ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਸੌਫਟਵੇਅਰ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ

### ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ ਜਾਂ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਣਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ:

- ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਜਾਂ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵੱਡਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਓ
- ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਗਿਆਨੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਓ

## ਅਧਿਆਪਕ

ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਲਿਖੇ ਪਹਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ:

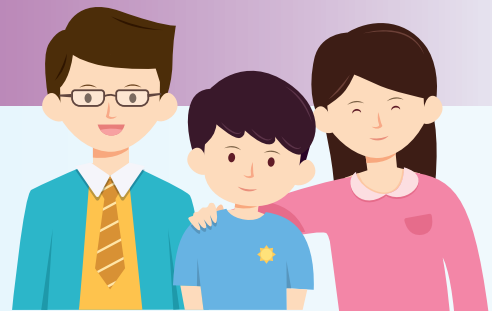
- ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਇਹ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੇ ਖੁਦ ਉਤੇ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਉਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ
- ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੇ ਕੇਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ
- ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦੇ ਗਵਾਹ ਬਣਨ 'ਤੇ ਸਿਰਫ ਦਰਸ਼ਕ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰਾਂ ਦੀ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ
- ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਸਿੱਖਾਉਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰਨੀ, ਲਜ਼ਜਤ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਸਰਗਰਮ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਹੋਰਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣੀ



## ਮਾਪੇ

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੇਠਲਿਖੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀਪੂਰਵਕ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਜਾਣ ਸਕਣ ਕਿ ਕੀ ਵਾਪਰਿਆ। ਇਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬੇਬਸੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
- ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਮੂਨਾ ਨਕਲਾਂ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੁਨੇਹੇ, ਚਿੱਤਰ, ਵੀਡੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਸਤੂਆਂ, ਜੋ ਸੰਭਾਵਿਤ ਜਾਂਚ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਦਾਤਾਵਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ, ਗੇਮਿੰਗ ਸੌਫਟਵੇਅਰ, ਮੋਬਾਈਲ ਐਪਲੀਕੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਮੋਬਾਈਲ ਫੋਨਾਂ, ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨੀ, ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਬਲੋਕ ਜਾਂ ਹਟਾਉਣ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ
- ਜੇਕਰ ਇਹ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਧਮਕੀਆਂ ਅਪਰਾਧਕ ਮੰਨੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਾਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਰਨ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ
- ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤਬਦੀਲੀਆਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ। ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣੀ



# ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਆਤਮਘਾਤ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿਸਣ, ਤਾਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਮੂਦਾਇਕ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਮਦਦ ਲਵੋ।

P.4

## ਆਤਮਘਾਤੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੇਵਾਵਾਂ

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

24-ਘੰਟੇ ਆਤਮਘਾਤੀ ਰੋਕਥਾਮ  
ਹਾਟਲਾਈਨ:  
2382 0000

## ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ ਹਾਟਲਾਈਨ

24-ਘੰਟੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ ਸਹਾਇਤਾ  
ਹਾਟਲਾਈਨ:  
18111

## ‘Open Up’ -

ਗਕਾਂਗ ਜੋਕੀ ਕਲੱਬ ਦੁਆਰਾ  
ਨੌਜਵਾਨ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ  
ਐਨਲਾਈਨ ਪਲੇਟਫਾਰਮ

<https://www.openup.hk/>

ਫੇਸਬੁੱਕ ਅਤੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ:  
hkopenup  
ਵਹਟਸੱਪ (24-ਘੰਟੇ):  
9101 2012

## ਦ ਸਮਾਰਿਟਨਜ਼

<https://samaritans.org.hk/>

24-ਘੰਟੇ ਬਹੁ-ਭਾਸ਼ਾਈ  
ਹਾਟਲਾਈਨ:  
2896 0000

## ਕੈਰੀਟਾਸ ਪਰਿਵਾਰਕ ਸੰਕਟ ਸਮਰਥਨ ਕੇਂਦਰ

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

24-ਘੰਟੇ ਸੰਕਟ ਸਮਰਥਨ  
ਹਾਟਲਾਈਨ:  
18288

## ਸਮਾਜਿਕ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ

[https://www.swd.gov.hk/  
tc/index/](https://www.swd.gov.hk/tc/index/)

ਹਾਟਲਾਈਨ:  
2343 2255

## ਦ ਸਮਾਰਿਟਨ ਬਿਫਰੈਂਡਰਜ਼ ਹਾਂਗਕਾਂਗ

<https://sbhk.org.hk/>

24-ਘੰਟੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ  
ਹਾਟਲਾਈਨ:

2389 2222 (ਚੀਨੀ)  
2389 2223 (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ)

## ਯੂਥ ਆਊਟਰੀਚ

24-ਘੰਟੇ ਹਾਟਲਾਈਨ (8 ਤੋਂ 21  
ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਲਈ):  
9088 1023

## ਹਸਪਤਾਲ ਪ੍ਰਬੰਧਨ

24-ਘੰਟੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਹਿਤ  
ਡਾਇਰੈਕਟ:  
2466 7350

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਮਹਿਰਬਾਨੀ ਕਰਕੇ ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਸ਼ਾ ਵੇਖੋ:

‘ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ’

<https://shallwetalk.hk/en/mental-health-information/cyberbullying-and-prevention-of-adolescent-suicide/>



ਸਾਇਬਰਬੁਲੀਅੰਗ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ  
ਆਤਮਹੱਤਿਆ ਰੋਕਥਾਮ



ShallWeTalk

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



衛生署  
Department of Health

- 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/S02192462180000500003>
- 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 perpetration and victimization among Chinese adolescents. 2021 4<sup>th</sup> 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>