سائبر بُلیئنگ اور نوعمری میں خود کُشی

سائبر بُلیئنگ کیا ہے؟

سائبر بُلیئنگ سے مراد ہراسانی کی ایک ایسی قسم ہے جس میں ڈیجیٹل ٹیکنالوجیز کا استعمال کرتے ہوئے کسی فرد کو جان بوجھ کر اور بار بار ہراساں، اس کی توہین یا کوئی ایسی سرگرمی سرانجام دی جاتی ہے جو کسی اور فرد/افراد کو نقصان یا ذہنی اذیت پہنچائی جاتی ہے۔ سائبربُلیئنگ عام طور پر ای میلز، ٹیکسٹ پیغامات، سوشل میڈیا پلیٹ فارمز، چیٹ رومز یا آن لائن گیمنگ پلیٹ فارمز کے ذریعے انجام دی جاتی ہے (John et al., 2018; Schonfeld et al., 2023).

سائبر بلیئنگ مختلف شکلوں میں وقوع پذیر ہوسکتی ہے، جیسے کہ افواہیں پھیلانا، اشتعال انگیزی، تصاویر اور ویڈیوز پوسٹ کرنا، معلومات عام کرنا، جعلی پروفائل بنا کر دھوکہ دینا، بار بار آن لائن نگرانی (سائبر اسٹاکنگ)، کسی کو بغیر اجازت ٹیگ کرنا، دھمکیاں دینا اور کسی فرد کو جان بوجھ کر کسی گروپ یا سرگرمی سے خارج کرنا (Hinduja & Patchin, 2014; Trbojević & Šikuten, 2022).

ڈیجیٹل دور میں سوشل میڈیا اور آن لائن تعاملات کے بڑھتے ہوئے رجحان کے ساتھ، اور کمپیوٹرز، موبائل فونز اور دیگر الیکٹرانک ڈیوائسز کے عام استعمال کی وجہ سے، سائبر بلیئنگ روز بروز بڑھتی جا رہی ہے۔

سائبر بُلیئنگ کا پھیلاؤ

مغربی ممالک میں کی جانے والی کچھ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ سائبر بلیئنگ نے مختلف ممالک میں بڑی تعداد میں نوجوانوں کو متاثر کیا ہے، جہاں اس کی شرح 13.99% سے 57.5%

(Krešić Ćorić & Kaštelan, 2020; Zhu et al., 2021) کے درمیان رہی ہے۔ اسی طرح،مین لینڈ چین میں کی گئی ایک تحقیق میں یہ پایا گیا کہ پچھلے 6 ماہ (Rao et al., 2019) کے دوران % 44.5 چینی نوجوانوں نے آن لائن ہراسانی کا سامنا کیا تھا۔ ہانگ کانگ میں کی گئی ایک مقامی تحقیق سے یہ بھی معلوم ہوا کہ پچھلے 3 ماہ کے دوران سیکنڈری اسکول کے % 30.9 طلبہ کو سائبر بلیئنگ کا سامنا کرنا پڑا تھا (Chen, 2018).

سائبر بلیئنگ کے نوعمر افراد کی ذہنی صحت اور خودکشی پر اثرات

مغربی ممالک میں کی گئی چار مختلف جائزہ تحقیقات نے سائبر بلیئنگ اور خود کو نقصان پہنچانااور خودکشی دونوں کے رجحانات کے درمیان تعلق کو واضح کیا
(Daine et al., 2013; Hamm et al., 2015; Kowalski et al., 2014; van Geel et al., 2014). ایک اور جائزے میں یہ بھی معلوم ہوا کہ سائبر بلیئنگ کا نشانہ بننے والے افراد میں خود اذیتی اور خودکشی کے رویوں کا خطرہ دیگر افراد کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ (John et al., 2018). مزید برآں، ایک تحقیق میں یہ انکشاف ہوا کہ سائبر بلیئنگ کا سامنا کرنے والے طلبہ میں خودکشی کی کوشش کرنے کا امکان ان طلبہ کی نسبت 1.9 گنا زیادہ ہوتا ہے جنہوں نے سائبربلیئنگ کا سامنا نہیں کیا (Hinduja & Patchin, 2010).امریکہ کے سینٹرز فار ڈیزیز کنٹرول اینڈ پریوینشن کی ایک حالیہ رپورٹ میں یہ انکشاف ہوا ہے کہ% 14.9 مقامی نوعمر افراد سائبر بلیئنگ کا شکار ہوئے، جبکہ 13.6% نے سنجیدگی کے ساتھ خودکشی کی کوشش کی۔ ان نتائج نے اس بات کی بھی نشاندہی کی کہ سائبر بلیئنگ خودکشی کے خیالات اور کوششوں کے خطرے کو بڑھا سکتی ہے، جو کہ یقینی طور پر مکمل خودکشی کے اہم عوامل سمجھے جاتے ہیں (Schonfeld et al., 2023).

مین لینڈ چین میں ہونے والی تحقیقات نے بھی یہ ثابت کیا ہے کہ سائبر بلیئنگ کا نشانہ بننے اور خودکشی کے خیالات یا کوششوں کے درمیان مثبت اور گہرا تعلق پایا جاتا ہے، چاہے وہ نوعمر طلبہ ہوں یا کالج کے طالب علم۔ (Jin et al., 2022 ; Jin et al., 2023 ; Luo et al., 2018). اسی طرح، ہانگ کانگ میں ہونے والی ایک حالیہ تحقیق کے مطابق، جو نوجوان سائبر بلیئنگ کا شکار ہوئے، ان میں خودکشی

کے خیالات پیدا ہونے کا امکان ان افراد کی نسبت 2.16 گنا زیادہ تھا جو اس کا شکار نہیں ہوئے تھے۔ (Chang et al., 2021). حیرت کی بات یہ ہے کہ 2022 میں کیے گئے ایک اورمقامی سروے کے مطابق، پرائمری اور سیکنڈری اسکول کے وہ طلبہ جو سائبر بلیئنگ کا نشانہ بنے، میں سے 30% طلبہ پچھلے سال کے دوران خودکشی کے خیالات کا سامنا کر چکے تھے (Tung Wah Group of Hospitals, 2022).

خودکشی کے علاوہ، سائبر بلیئنگ نوعمر افراد کی ذہنی صحت پر بھی سنگین منفی اثرات مرتب کر سکتی ہے۔ تحقیق سے مسلسل یہ ثابت ہوا ہے کہ سائبر بلیئنگ کے شکار افراد ذہنی صحت کے مسائل بشمول پریشانی، (Dehue et al., 2008; Feng, 2021; Vue & Lee, 2020) ڈپریشن، اور عزت نفس میں کمی کا احساس، تنہائی، بے بسی یا ناامیدی جیسے مسائل کا شکار ہو سکتے ہیں۔ یہ عوامل بالآخر خود کو نقصان پہنچانے یا حتیٰ کہ خودکشی کے خیالات یا کوششوں کے خطرے کو بڑھا سکتے ہیں (Hinduja & Patchin, 2018; John et al., 2018; Maurya et al., 2022; Singh, 2021).

مجموعی طور پر، تحقیق کے نتائج یہ ظاہر کرتے ہیں کہ سائبر بلیئنگ کا شکار ہونے والوں کی ذہنی صحت پر گہرے اور نقصان دہ اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ کچھ حالیہ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ سائبر بلیئنگ کا شکار ہونا خودکشی کے خیالات اور کوششوں کا ایک بڑا خطرہ بن سکتا ہے۔ چونکہ حالیہ برسوں کے دوران نوجوانوں میں خودکشی اموات کی ایک بڑی وجہ بنی ہوئی ہے، اس لیے خودکشی اور سائبر بلیئنگ کے درمیان تعلق ظاہر کرتا ہے کہ نوعمر افراد میں خودکشی کی روک تھام کے لیے سائبر بلیئنگ کے مسئلے کو سنجیدگی سے حل کرنا ضروری ہے۔

سائبربُلیئنگ اور خودکشی سے بچاؤ اور اس کی سنبھال

عام لوگوں

کو سائبربُلیئنگ اور خودکشی کی انتباہی علامات کے بارے میں علم اور آگاہی ہونی چاہیئے۔

سائبر بُلیئنگ کی عام انتباہی علامات

- رویہ جاتی طرز یا کمپیوٹر یا موبائل فون کے استعمال کی فریکوئنسی میں تبدیلی
- انٹرنیٹ یا سوشل میڈیا استعمال کرتے وقت یا بعد میں بے چینی یا ذہنی دباؤ کا سامنا
- سوشل میڈیا اکاؤنٹس کو غیر فعال کرنا یا حذف کرنا
- ڈیجیٹل میڈیا آلات کے استعمال کے بارے میں گفتگو سے گریز کرنا
- سکول جانے یا سماجی سرگرمیوں میں شامل ہونے میں ہچکچاہٹ کا مظاہرہ کرنا
- تعلیمی کارکردگی میں کمی ہونا

خود کشی کی عام انتباہی علامات

- جسمانی علامات جیسا کہ طواتر کے ساتھ یا بار بار سر درد یا پیٹ میں درد ظاہر کرنا
- خود کو بے وقعت سمجھنا یا زندگی کا کوئی مقصد محسوس نہ کرنا
- شراب یا منشیات کے استعمال میں اضافہ
- انٹرنیٹ یا کتابوں میں خودکشی کے طریقے تلاش کرنا
- خودکشی کا نوٹ تحریر کرنا
- چارکول، بہت سی گولیاں، چاقو یا دیگر مہلک اشیاء جمع کرنا
- ان سرگرمیوں میں دلچسپی یا تحریک (شوق) کھو دینا جو پہلے پُرلطف محسوس ہوتی تھیں۔
- مستقل طور پر اداسی محسوس کرنا
- شدید غصہ، چڑچڑاپن یا جھنجھلاہٹ کا سامنا کرنا
- رویہ میں نمایاں تبدیلیاں یا سماجی تنہائی محسوس کرنا
- بھوک اور نیند کے دورانیہ میں نمایاں اضافہ یا کمی کا سامنا کرنا

نوجوان طلبہ

اپنی ڈیجیٹل خواندگی (ڈیجیٹل لٹریسی) کی مہارتیں سیکھ اور ان کو بہتر بنا سکتے ہیں، جو انہیں ڈیجیٹل میڈیا کے آلات کے درست استعمال، آن لائن ذرائع اور ای میلز کی صداقت کو جانچنے، اور اس کے ساتھ ساتھ سائبر اسپیس میں مناسب ردعمل دینے میں مدد فراہم کر سکتی ہیں۔

ڈیجیٹل خواندگی حاصل کرنے، سائبر اسپیس میں محفوظ رہنے اور سائبر بلینگ کی روک تھام کے طریقے

- ذاتی معلومات جیسے پورا نام، فون نمبر، پتہ اور شناختی کارڈ نمبر انٹرنیٹ پر شیئر یا ظاہر کرنے سے گریز کرنا
- سوشل میڈیا ذاتی پروفائلز کو 'پرائیویٹ' پر سیٹ کرنا تاکہ اجنبی افراد ذاتی معلومات کے نامناسب استعمال کے لیے ان تک رسائی حاصل نہ کر سکیں
- صرف ان لوگوں سے بات چیت کرنا جنہیں آپ حقیقی زندگی میں جانتے ہیں اور انٹرنیٹ پر اجنبی افراد کو دوست بنانے سے گریز کرنا
- کمپیوٹر اور موبائل فونز کو محفوظ رکھنے کے لیے مضبوط پاس ورڈ سیٹ کرنا اور انہیں باقاعدگی سے تبدیل کرنا
- کمپیوٹر اور موبائل فونز میں اینٹی وائرس سافٹ ویئر اور فائر وال انسٹال کرنا اور انہیں اپڈیٹ کرتے رہنا تاکہ وائرس، ہیکرز اور نقصان دہ پروگراموں سے تحفظ مل سکے
- مشکوک یا نامعلوم ای میلز اور ان کے منسلکہ جات کو کھولنے سے گریز کرنا، نیز نامعلوم ذرائع سے سافٹ ویئر ڈاؤن لوڈ نہ کرنا

اگر آپ سائبربُلیئنگ کا شکار ہیں یا جذباتی تناؤ کا سامنا کررہے ہیں تو:

- فوراً اپنے اہل خانہ یا قابلِ اعتماد افراد کو مطلع کرنا
- ہر ممکن حد تک جلد از جلد کسی پیشہ ور سے معاونت حاصل کرنا

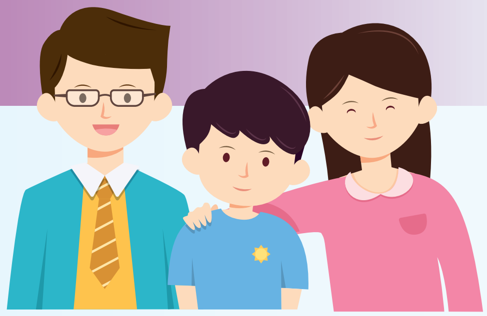
اساتذہ

طلبہ کو درج ذیل پہلوؤں پر آگاہی دے سکتے ہیں

- سائبربُلیئنگ سے آگاہ رہنا اور سمجھنا کہ یہ کیا ہے
- خود پر اور دوسروں پر سائبربُلیئنگ کے اثرات کے بارے میں جاننا
- سائبربُلیئنگ کے واقعات کا سامنا ہونے پر ان کی اطلاع دینا
- کسی کو سائبر بُلیئنگ کا شکار ہوتے دیکھنے پر طلبہ کو خاموش تماشائی بننے سے روکنا
- کسی بھی صورت میں دوسروں کو سائبر بلیئنگ کا نشانہ نہ بنانا
- سائبربُلیئنگ کا سامنا ہونے کی صورت میں انہیں درست حکمت عملی کے بارے میں پڑھانا، مثال کے طور پر انتقام نہ لینا، شرمندگی محسوس نہ کرنا اور فوری طور پر دوسروں سے معاونت حاصل کرنا۔

والدین

درج ذیل طریقوں سے اپنے بچوں کی معاونت حاصل کرسکتے ہیں



- ن سے بات چیت کرنا اور پُرسکون ہو کر ان کی بات سُننا تاکہ یہ معلوم کیا جاسکے کہ کیا واقعہ پیش آیا ہے۔ یہ چیز ان کے لیے مدد کو ظاہر کرتی ہے اور انہیں کم بے بس اور کم ناامید محسوس کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔
- ممکنہ تحقیقاتی عمل کے لیے سائبر بُلیئنگ کے واقعات کے ثبوت کا ریکارڈ جیسا کہ پیغامات، تصاویر، ویڈیوز اور دیگر متعلقہ اشیاء وغیرہ محفوظ رکھنے میں معاونت کرنا۔
- خدمات فراہم کنندگان جیسا کہ ویب سائٹس، سوشل میڈیا، گیمنگ سافٹ ویئر، موبائل ایپلیکیشنز اور موبائل فونز وغیرہ کو اطلاع دینا تاکہ متعلقہ مواد کو بلاک کرنے یا ہٹانے کی درخواست کی جاسکے۔
- اگر سائبر بلیئنگ کے عمل یا دھمکیاں مجرمانہ نوعیت کی ہوں، تو قانون نافذ کرنے والے اداروں سے مدد لینا
- ان کےلیے مزید دیکھ بھال کا اظہار کرنا اور ان کی جذباتی تبدیلیوں کے بارے میں آگاہ رہنا۔ شُبہ ہونے کی صورت میں، ہر ممکن حد تک جلد از جلد مدد حاصل کریں۔

اگر کوئی فرد خودکشی کے آثار ظاہر کرے تو فوری طور پر درج ذیل کمیونٹی وسائل سے مدد حاصل کریں۔

ذہنی صحت کی معاونت کے لیے ہاٹ لائن

ذہنی صحت کی معاونت کے لیے 24 گھنٹے ہاٹ لائن:
18111

خود کشی سے بچاؤ کی خدمات

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

خود کشی سے بچاؤ کےلیے 24 گھنٹے ہاٹ لائن:

2382 0000

'Open Up'۔
ہانگ کانگ جوکی کلب کی طرف سے نوجوانوں کی جذباتی معاونت کے لیے ایک آن لائن پلیٹ فارم

https://www.openup.hk/

فیس بُک اور انسٹاگرام:
hkopenup وٹس ایپ:
9101 2012
(24 گھنٹے)

کیریٹس فیملی کرائسس سپورٹ سنٹر

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

کرائسس سپورٹ کی 24 گھنٹے ہاٹ لائن:

18288

دی سمیریٹنز (The Samaritans)

https://samaritans.org.hk/

کثیر زبانی 24 گھنٹے کی ہاٹ لائن:

2896 0000

سوشل ویلفیئر ڈپارٹمنٹ

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

ہاٹ لائن:

2343 2255

یوتھ آؤٹ رِیچ

24 گھنٹے ہاٹ لائن سروس (8 تا 21 سال کے نوجوانوں کے لیے):

9088 1023

دی سمیریٹن بیفرینڈرز ہانگ کانگ

https://sbhk.org.hk/

جذباتی معاونت کے لیے 24 گھنٹے ہاٹ لائن:

2389 2222 (چینی)

2389 2223 (انگریزی)

ہاسپیٹل اتھارٹی

ذہنی صحت سے متعلق 24 گھنٹے ہیلپ لائن:

2466 7350

مزید معلومات کے لیے، برائے مہربانی خصوصی ٹاپک وزٹ کریں

'Cyberbullying and Prevention of Adolescent Suicide'

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

سائبر بُلینگ اور نوعمری میں خود کُشی

ShallWeTalk

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

衞生署
Department of Health

2025 میں تخلیق کردہ

حوالہ جات

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