

# साइबरशुलिंग बंद



# समझ साइबर-धमकी

साइबरबुलिंग का मतलब है डिजिटल प्लेटफॉर्म का इस्तेमाल करना - जैसे कि सोशल मीडिया, मैसेजिंग ऐप, गेमिंग फ़ोरम और अन्य ऑनलाइन स्पेस - व्यक्तियों को प्रेरणा करने, धमकाने या अपमानित करने के लिए। पारंपरिक बदमाशी के विपरीत, साइबरबुलिंग कभी भी हो सकती है, जल्दी से बड़े दर्शकों तक पहुँच सकती है, और एक स्थायी डिजिटल पदचिह्न छोड़ सकती है। यह विभिन्न रूप ले सकता है, जिसमें गलत जानकारी फैलाना, बिना सहमति के निजी तस्वीरें साझा करना या अपमानजनक संदेश भेजना शामिल है।

## राष्ट्रीय डेटा

भारत में इंटरनेट के इस्तेमाल और स्मार्टफोन की पहुँच में तेज़ी से वृद्धि के साथ, साइबरबुलिंग एक बढ़ती हुई चिंता बन गई है, खासकर युवाओं के बीच। अध्ययनों से पता चलता है कि:

- 37% से ज्यादा भारतीय किशोरों ने साइबरबुलिंग का अनुभव किया है, जिससे भारत युवाओं के बीच ऑनलाइन उत्पीड़न के मामले में शीर्ष रैंक वाले देशों में से एक बन गया है। (स्रोत: Microsoft वैश्विक युवा ऑनलाइन व्यवहार सर्वेक्षण)
- चाइल्ड राइट्स एंड यू (CRY) द्वारा 2021 में किए गए सर्वेक्षण में पाया गया कि 13-18 वर्ष की आयु के 50% से ज्यादा छात्रों ने किसी न किसी तरह की साइबरबुलिंग का सामना करने की सूचना दी है।
- राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो (NCRB) के अनुसार, नाबालिगों से जुड़े साइबर अपराध के मामले हर साल बढ़ रहे हैं, 2019 और 2022 के बीच साइबरबुलिंग की शिकायतों में 60% की वृद्धि हुई है।

इंटरनेट की गुमनामी अक्सर धमकाने वालों को बढ़ावा देती है, जिससे पीड़ितों के लिए मदद मांगना मुश्किल हो जाता है। स्कूलों, अभिभावकों और नीति निर्माताओं को जागरूकता बढ़ाने और छात्रों के लिए एक सुरक्षित डिजिटल वातावरण बनाने के लिए मिलकर काम करना चाहिए।



# साइबरबुलिंग के प्रकार

- ◆ **उत्पीड़न:** आपत्तिजनक, धमकी भरे या लगातार अवांछित संदेश भेजना।
- ◆ **प्रतिरूपण:** किसी की प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाने के लिए फर्जी प्रोफाइल बनाना।
- ◆ **साइबरस्टॉकिंग:** किसी को डराने या नियंत्रित करने के लिए उसकी ऑनलाइन गतिविधियों पर नज़र रखना।
- ◆ **बहिष्करण:** किसी व्यक्ति को जानबूझकर ऑनलाइन समूहों या गतिविधियों से बाहर रखना।
- ◆ **डॉक्सिंग:** बिना सहमति के निजी जानकारी प्रकाशित करना, जिससे उत्पीड़न या हानि हो।
- ◆ **सैर और छल-कपट:** किसी व्यक्ति को उसकी सहमति के बिना व्यक्तिगत जानकारी प्रकट करने तथा उसे सार्वजनिक रूप से साझा करने के लिए बाध्य करना।



# साइबरबुलिंग का प्रभाव

साइबरबुलिंग के कारण व्यक्ति के मानसिक, भावनात्मक और शारीरिक स्वास्थ्य पर गंभीर परिणाम होते हैं। इसके कुछ प्रभाव इस प्रकार हैं:

## भावनात्मक प्रभाव

- पीड़ितों को चिंता, अवसाद और कम आत्मसम्मान का अनुभव हो सकता है।
- शर्मिंदगी, सामाजिक अलगाव और आत्म-संदेह की भावनाएँ।
- चरम मामलों में आत्महत्या के विचारों की संभावना बढ़ जाती है।

## शारीरिक स्वास्थ्य

- साइबरबुलिंग से तनाव के कारण सिरदर्द, नींद में गड़बड़ी और भूख कम लगना हो सकता है।
- साइबरबुलिंग के लंबे समय तक संपर्क में रहने से क्रोनिक तनाव के कारण प्रतिरक्षा प्रणाली कमज़ोर हो सकती है।

## शैक्षणिक परिणाम

- पीड़ितों को स्कूल में ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई का सामना करना पड़ सकता है।
- ग्रेड और शैक्षणिक प्रदर्शन में गिरावट।
- साथियों का सामना करने के डर के कारण स्कूल से अनुपस्थिति में वृद्धि।



## ► भारत में कानूनी ढाँचा

साइबरबुलिंग से निपटने और डिजिटल सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए भारत में कई कानून हैं:

- **सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम, 2000:** यह कानून साइबर अपराध से संबंधित अपराधों को कवर करता है, जिसमें ऑनलाइन उत्पीड़न, पहचान की चोरी और मानहानि शामिल है।
- **भारतीय दंड संहिता (आईपीसी), 1860:** साइबरबुलिंग पर लागू होने वाली आईपीसी की धाराएँ इस प्रकार हैं:  
धारा 507: गुमनाम संचार द्वारा आपराधिक धमकी।  
धारा 499 और 500: आपराधिक मानहानि।  
धारा 354डी: महिलाओं का साइबरस्टॉकिंग और उत्पीड़न।
- **यौन अपराधों से बच्चों का संरक्षण (POCSO) अधिनियम, 2012:** नाबालिगों को ऑनलाइन शोषण और दुर्व्यवहार से बचाता है।

साइबरबुलिंग के पीड़ित राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल ([cybercrime.gov.in](http://cybercrime.gov.in)) पर शिकायत दर्ज कर सकते हैं या स्थानीय कानून प्रवर्तन एजेंसियों से संपर्क कर सकते हैं।

## ► रोकथाम और प्रतिक्रिया रणनीतियाँ

छात्रों के लिए

- **गोपनीयता सेटिंग:** सोशल मीडिया पर गोपनीयता सेटिंग को नियमित रूप से अपडेट और प्रबंधित करें ताकि यह नियंत्रित किया जा सके कि आपकी सामग्री कौन देख सकता है।
- **शेयर करने से पहले सोचें:** व्यक्तिगत जानकारी, संवेदनशील फ़ोटो या निजी बातचीत को ऑनलाइन शेयर करने से बचें।
- **रिपोर्ट करें और ब्लॉक करें:** किसी भी साइबरबुलिंग की घटना की तुरंत संबंधित प्लेटफ़ॉर्म पर रिपोर्ट करें और अपराधी को ब्लॉक करें।
- **आवाज़ उठाएँ:** अगर आपको या आपके किसी दोस्त को साइबरबुलिंग का शिकार बनाया जा रहा है, तो माता-पिता, शिक्षकों या स्कूल अधिकारियों को सूचित करें।
- **प्रतिशोध से बचें:** साइबरबुलिंग पर आक्रामक तरीके से प्रतिक्रिया न दें, क्योंकि इससे स्थिति और बिगड़ सकती है।
- **अपने कार्यों के प्रति सचेत रहें:** ऐसी सामग्री पोस्ट या शेयर करने से बचें जो अनजाने में किसी को चोट पहुँचा सकती है। अफ़वाहें न फैलाएँ या ऑनलाइन दूसरों का मज़ाक न उड़ाएँ।

## ► परिवारों और साथियों के लिए

- **ऑनलाइन गतिविधि पर नज़र रखें:** माता-पिता को अपने बच्चे की निजता का उल्लंघन किए बिना उसकी डिजिटल मौजूदगी के बारे में जानकारी रखनी चाहिए।
- **खुली बातचीत को प्रोत्साहित करें:** ऑनलाइन अनुभवों और चिंताओं पर नियमित रूप से चर्चा करें।
- **डिजिटल सीमाएँ निर्धारित करें:** इंटरनेट के उपयोग, स्क्रीन टाइम और स्वीकार्य ऑनलाइन व्यवहार के बारे में नियम स्थापित करें।
- **सहानुभूति सिखाएँ:** बच्चों को सिखाएँ कि उनके शब्द और कार्य दूसरों को कैसे प्रभावित कर सकते हैं।
- **पीड़ित का समर्थन करें:** यदि कोई सहकर्मी या परिवार का सदस्य साइबरबुलिंग का शिकार होता है, तो उनके लिए खड़े हों और दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करने में मदद करें।

## ► शिक्षकों और संस्थानों के लिए

- **जागरूकता कार्यक्रम:** छात्रों के लिए जिम्मेदार इंटरनेट उपयोग और साइबरबुलिंग के जोखिमों पर नियमित कार्यशालाएँ आयोजित करें।
- **खुला संचार:** छात्रों को ऑनलाइन उत्पीड़न के किसी भी रूप की रिपोर्ट करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- **स्कूल नीतियाँ:** साइबरबुलिंग पर सख्त नीतियाँ लागू करें और अपराधियों के लिए स्पष्ट परिणाम निर्धारित करें।

साइबरबुलिंग सेल: स्कूलों और संस्थानों को मामलों को प्रभावी ढंग से संभालने के लिए समर्पित साइबरबुलिंग प्रतिक्रिया दल स्थापित करना चाहिए।

## ► सोशल मीडिया प्लेटफार्म

### क्या करें

- गोपनीयता सेटिंग का उपयोग करें।
- नियमित रूप से पासवर्ड अपडेट करें।
- दो-कारक प्रमाणीकरण (2FA) सक्षम करें।
- टैग की गई सामग्री की समीक्षा करें।
- दुरुपयोग की रिपोर्ट करें।
- साझा किए गए डिवाइस पर लॉग आउट करें।
- ऐप अनुमतियों को सीमित करें।

### मत करो

- अनजान लोगों के मित्र अनुरोध स्वीकार न करें।
- संवेदनशील जानकारी साझा न करें।
- डिफॉल्ट गोपनीयता सेटिंग का उपयोग न करें।
- संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें।
- पूर्वानुमानित पासवर्ड का उपयोग न करें।

## ► ईमेल खाता

### क्या करें

- आधिकारिक काम के लिए पेशेवर ईमेल का उपयोग करें।
- ईमेल भेजने वालों की पुष्टि करें।
- स्पैम चिह्नित करें।
- एन्क्रिप्शन का उपयोग करें।
- सुरक्षित पुनर्प्राप्ति विकल्प

### मत करो

- अज्ञात अनुलग्नक न खोलें।
- फ़िशिंग ईमेल का जवाब न दें।
- पासवर्ड का दोबारा इस्तेमाल न करें।
- स्पैम ईमेल में "सदस्यता समाप्त करें" पर क्लिक न करें।
- ईमेल क्रेडेंशियल साझा न करें।

## ► कंप्यूटर, लैपटॉप और मोबाइल

### क्या करें

- एंटीवायरस सॉफ्टवेयर इंस्टॉल करें।
- सॉफ्टवेयर और OS को अपडेट रखें।
- सुरक्षित नेटवर्क का उपयोग करें।
- नियमित रूप से डेटा का बैकअप लें।
- कैश और कुकीज़ साफ़ करें।
- अपने डिवाइस को लॉक करें।
- ऐप्स अपडेट करें और विश्वसनीय ऐप्स का उपयोग करें।
- ऐप अनुमतियों की समीक्षा करें।
- रिमोट वाइप सक्षम करें।

### मत करो

- सुरक्षा चेतावनियों को नज़रअंदाज़ न करें।
- पुराने सॉफ्टवेयर का उपयोग न करें।
- फ़ायरवॉल को अक्षम न करें।
- संवेदनशील काम के लिए कंप्यूटर साझा न करें।
- अज्ञात सॉफ्टवेयर इंस्टॉल न करें।
- खुले वाई-फ़ाई नेटवर्क का उपयोग न करें।
- डिवाइस अपडेट को न छोड़ें।
- अपने फ़ोन को जेलब्रेक या रूट न करें।
- पासवर्ड को सादे टेक्स्ट में स्टोर न करें।

## ► दूसरों के साथ वैसा ही व्यवहार करें जैसा आप चाहते हैं कि आपके साथ किया जाए

- **पोस्ट गायब न करें** - एक बार जब कोई चीज़ ऑनलाइन हो जाती है, तो उसे मिटाना मुश्किल होता है। पोस्ट करने से पहले सोचें—शब्दों का लंबे समय तक प्रभाव हो सकता है।
- **फर्जी अकाउंट दुःस्वप्न** - प्रतिरूपण के खतरे और उन्हें तुरंत फर्जी अकाउंट की रिपोर्ट करने की याद दिलाएँ।
- **कानूनी परिणाम** - साइबरबुलिंग सिर्फ़ मतलबी नहीं है - इसके वास्तविक दुनिया में कानूनी परिणाम हो सकते हैं। कानूनों के बारे में जागरूक रहें और सीमाओं का सम्मान करें।
- **मेटाडेटा बदला** - लोग सोचते हैं कि वे गुमनाम हैं लेकिन तकनीक एक निशान छोड़ जाती है। हानिकारक उद्देश्यों के लिए मीडिया का उपयोग करने से पहले दो बार सोचें।
- ‘अदृश्य स्क्रीनशॉट’ - सोशल मीडिया पर ‘अस्थायी’ या ‘गायब’ होने वाली सुविधाएँ मूर्खतापूर्ण नहीं हैं।
- **डीपफेक** - AI टूल का ज़िम्मेदाराना उपयोग



# संसाधन और सहायता

## साइबरबुलिंग की रिपोर्टिंग

- राष्ट्रीय साइबर अपराध रिपोर्टिंग पोर्टल: cybercrime.gov.in - साइबर अपराधों की रिपोर्ट करने के लिए प्लेटफॉर्म।
- साइबर अपराध हेल्पलाइन नंबर: 1930 - भारत में साइबर अपराधों की रिपोर्ट करने के लिए टोल-फ्री हेल्पलाइन।

## सहायता संगठन

- साइबरदोस्त (गृह मंत्रालय की पहल): सुरक्षा संबंधी सुझाव और जागरूकता कार्यक्रम प्रदान करता है। वेबसाइट
- चाइल्डलाइन इंडिया (1098): संकट में फंसे बच्चों को सहायता प्रदान करने वाली 24/7 हेल्पलाइन।

## शैक्षणिक प्लेटफॉर्म

- Google का Be Internet Awesome: सुरक्षित इंटरनेट अभ्यासों के लिए ऑनलाइन संसाधन।
- NCERT साइबर सुरक्षा दिशानिर्देश: स्कूलों के लिए डिजिटल सुरक्षा पाठ्यक्रम।



लेखक के बारे में

## आर्यमन गोयनका

15 साल की उम्र में मैंने "ब्रश ऑफ़ होप" नामक एक प्रदर्शनी देखी। इसमें साइबरबुलिंग के शिकार व्यक्ति की मानसिक स्वास्थ्य यात्रा को दिखाया गया था।

यह यात्रा मेरी आँखें खोलने वाली थी। न केवल मेरे पास साइबरबुलिंग से निपटने के लिए कोई संसाधन नहीं थे, बल्कि मेरे किसी भी साथी के पास भी कोई संसाधन नहीं था। यहीं से मैंने अपने स्कूल में इस विषय पर बातचीत शुरू की। पैनल चर्चा से शुरू हुई बातचीत ने ऐसे कई मामलों को सामने लाया जो अनसुने रह गए। मेरे साथियों ने ऐसी कहानियाँ साझा कीं जो आश्वर्यजनक से लेकर बेहद चौंकाने वाली थीं। मुझे पता था कि मुझे क्या करना है।

मैंने अपने शहर, मुंबई में और अधिक बातचीत शुरू की। अब तक, मैं ऑनलाइन और व्यक्तिगत रूप से जागरूकता सत्रों में 1.5 हज़ार बच्चों और स्कूल शिक्षकों तक पहुँच चुका हूँ। इस पहल के साथ मेरा लक्ष्य न केवल बातचीत शुरू करना है, बल्कि युवाओं को कार्रवाई करने और खुद और दूसरों के लिए इस बुराई को रोकने के लिए सशक्त बनाना है।

इस पहल के साथ मेरा तात्कालिक लक्ष्य यह सुनिश्चित करना है कि प्रत्येक शैक्षणिक संस्थान में बच्चों के लिए एक व्यवस्थित सुरक्षित स्थान हो जहाँ वे पहुँच सकें, शिकायत दर्ज कर सकें और मदद माँग सकें।

सभी सत्रों, ब्रोशर और इस पुस्तक में ऐसे संपर्क और संसाधन होंगे, जिनका उपयोग कोई भी व्यक्ति कर सकता है, यदि वे खुद को ऐसी स्थिति में पाते हैं, जहाँ वे या उनके दोस्त साइबरबुलिंग का शिकार हो रहे हैं। मुझे उम्मीद है कि मेरी पहल कौशल में वृद्धि होगी और हम मिलकर इस बुराई को हमेशा के लिए मिटा सकते हैं।

