# सेकेंडरी स्कूल (माध्यमिक विद्यालय) के छात्रों के लिए

सोशल मीडिया पर सुरक्षित रहने हेतु आपके लिए सहायता

यह मार्गदर्शिका (गाइड) सोशल मीडिया पर सुरक्षित रहने में आपकी मदद करने के लिए सुझाव प्रदान करती है और इस बारे में सलाह लेने के वेबलिंक प्रदान करती है कि यदि आपको सहायता की आवश्यकता है तो आपको क्या करना चाहिए।

## ऑनलाइन सकारात्मक और सुरक्षित अनुभव कैसे प्राप्त करें

* **इस बात से अवगत रहना कि जानकारी कहाँ से प्राप्त करनी है:** eSafety Commissioner (ई-सेफ्टी कमीशनर)[आपको ऑनलाइन सुरक्षित रहने में मदद करने के लिए बहुत सारी उपयोगी जानकारी](https://www.esafety.gov.au/young-people) प्रदान करता है - विषयों में डेटिंग और रिश्ते, कठिन परिस्थितियों से गुजरना, ऑनलाइन खुद की रक्षा करना, झूठी ख़बरें तथा और भी बहुत विषय शामिल हैं।
* **अपनी ऑनलाइन और ऑफलाइन दुनिया को संतुलित करना:** ऑनलाइन बहुत समय बिताना आसान हो सकता है, लेकिन आप कितनी बार और क्यों ऑनलाइन जाते हैं, इसके बारे में जागरूक होने से आपको ऑफ़लाइन बिताए जाने वाले समय के साथ अधिक स्वस्थ और खुशहाल संतुलन बनाने में मदद मिल सकती है। [अपने ऑनलाइन समय को संतुलित करना](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online) पर एक नज़र डालें।
* **अपने डिजिटल फुटप्रिंट (पदचिह्न) को नियंत्रित करना:** इंटरनेट आपसे जुड़ी जानकारी के बारे में आपकी अपेक्षा से अधिक याद रखता है। यह डेटा का एक निशान छोड़ता है, जिसे आपके डिजिटल फुटप्रिंट (पदचिह्न) के रूप में जाना जाता है। अच्छी खबर यह है कि अपने डिजिटल फुटप्रिंट को प्रबंधित करने के तरीके हैं। अपने डिजिटल फुटप्रिंट का प्रबंधन करने के सुझावों के लिए [डिजिटल फुटप्रिंट](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) देखें।
* **दबाव कम करें:** सोशल मीडिया दोस्तों के संपर्क में रहने का एक शानदार तरीका हो सकता है, लेकिन कभी-कभी यह हमें अपने जीवन की तुलना दूसरों से करने या ऐसा महसूस करने का कारण भी बन सकता है कि हमें लगातार जुड़े रहने की आवश्यकता है। सोशल मीडिया के दबाव बहुत वास्तविक हैं और इसके हम सभी के लिए नतीजे होते हैं। सुझावों के लिए [सोशल मीडिया के दबावों](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) पर एक नज़र डालें।
* **अपस्टैंडर (पक्षसमर्थक) बनें:** हालांकि किसी को व्यक्तिगत रूप से या ऑनलाइन बुली होते (डराए-धमकाए जाते) देखना कठिन हो सकता है, लेकिन वह व्यक्ति होना जिसकी बुलिंग हो रही हो (या जिसे डराया-धमकाया जा रहा हो), और भी कठिन होता है। हम सभी अपस्टैंडर्स बनकर मदद करने के लिए कुछ न कुछ कर सकते हैं। अपस्टैंडर वह व्यक्ति होता है जो किसी ऐसे व्यक्ति का समर्थन करने का चयन करता है जिसके साथ दुर्व्यवहार हो रहा है या जिसे नुकसान पहुंचाया जा रहा है। यह कठिन लग सकता है लेकिन ऑनलाइन और आमने-सामने अपस्टैंडर बनने के सुरक्षित तरीके हैं। [और अधिक जानने के लिए](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) मेरा आपको पूरा समर्थन है (आई हैव युअर बैक) देखें।
* **ऑनलाइन बहुत अधिक समय बिताने के लिए मदद:** क्या आपका ऑनलाइन व्यवहार आपको ऑफ़लाइन प्रभावित कर रहा है? अगर जिस तरह से हम सोशल मीडिया का उपयोग कर रहे हैं, उसका हमारे स्वास्थ्य और रिश्तों पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है, तो हमें रुककर यह सोचने की जरूरत है कि क्या चल रहा है। इसे देखें: [असली दोस्त (रियल फ्रेंड्स)](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends)।

## यदि आप ऑनलाइन किसी असुरक्षित अनुभव में शामिल हैं तो क्या करें

ऑनलाइन ऐसी चीजें हो सकती हैं जो हमें असहज या असुरक्षित महसूस कराती हैं। यह बुलिंग (डराए-धमकाए जाने) के कारण, परेशान करने वाली या हिंसक सामग्री देखने के कारण, आपकी सहमति के बिना फ़ोटो शेयर किए जाने के कारण, अवांछित नग्न तस्वीरें भेजे जाने के कारण या यहाँ तक कि आपको असहज महसूस करवाने वाले किसी अजनबी द्वारा संपर्क किए जाने के कारण हो सकता है। सहायता प्राप्त करने के तरीके हैं।

आप अकेले नहीं हैं। हमेशा कोई न कोई होता है जो मदद कर सकता है। एक वयस्क जिस पर आप भरोसा करते हैं, जैसे कि परिवार का कोई सदस्य या टीचर (शिक्षक), आपको एक नया दृष्टिकोण दे सकते हैं, साथ ही आपको यह तय करने में मदद कर सकते हैं कि क्या करना है और किसी भी प्रभाव से कैसे निपटना है। स्थिति को संभालते समय अपने सहायक व्यक्ति से जुड़े रहने की कोशिश करें।

**ऑनलाइन बुली किया (डराया-धमकाया) जाना**

* **अगर आपको ऑनलाइन बुली किया (डराया-धमकाया) जा रहा है, तो सहायता:** किसी भी व्यक्ति के लिए ऐसी स्थिति नहीं आनी चाहिए कि उसे साइबरबुलिंग का सामना करना पड़े, लेकिन इसे रोकने के सबसे प्रभावी तरीकों को जानने से मदद मिलेगी। साइबरबुलिंग का अर्थ मोबाइल फोन, ईमेल और सोशल मीडिया के टूल्स जैसी डिजिटल तकनीकों का उपयोग करके बुलिंग करना (डराना-धमकाना) है। आप यहाँ इसके बारे में और अधिक जान सकते हैं: [साइबरबुलिंग](https://www.vic.gov.au/cyberbullying); और यह भी जानें कि अगर आप [ऑनलाइन बुलिंग](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying) का अनुभव करते/ती हैं, तो क्या करें।
* **अगर आपको बुली करने (डराने-धमकाने) वाला कहा जाता है तो क्या करें:** यदि आप बुलिंग करने वाला व्यवहार करते हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि आप इस बारे में सोचें कि आप अपने व्यवहार को कैसे बदल सकते हैं। यह सुनिश्चित करने के लिए कि ऐसा दोबारा न हो, आप कदम उठा सकते हैं। यदि आपको बुली करने वाला कहा गया है, तो सलाह के लिए [मुझे बुली करने (डराने-धमकाने) वाला कहा गया है | eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) देखें।

**ऑनलाइन असुरक्षित महसूस करना**

* **अगर कोई आपको असहज या असुरक्षित महसूस कराता है, तो सहायता प्राप्त करना:** लोगों से मिलना, नए दोस्त बनाना और उन लोगों के संपर्क में रहना जिन्हें आप पहले से जानते हैं, ऐप्स, साइट्स और गेम्स पर एक आम बात है। आप जिस किसी से भी जुड़ते हैं, यह जानना महत्वपूर्ण है कि यदि वे आपको असहज या असुरक्षित महसूस कराते हैं तो सहायता कैसे प्राप्त करें। [असुरक्षित संपर्क और 'ग्रूमिंग'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact) पर इस बारे में और पढ़ें कि क्या करना है
* **अगर किसी व्यक्ति ने आपकी नग्न तस्वीरों को शेयर किया है या शेयर करने की धमकी दे रहा है:** भले ही आप किसी को अपनी अंतरंग तस्वीर या वीडियो भेजते हैं या उनके द्वारा इसे खींचने या बनाने की सहमति देते हैं, तो इसका यह अर्थ नहीं है कि उन्हें इसे किसी और के साथ शेयर करने की अनुमति है। यहाँ यह जानें कि आपको क्या करना चाहिए: [मेरी नग्न तस्वीरें शेयर की गई हैं](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) या [कोई मेरी नग्न तस्वीरों को शेयर करने की धमकी दे रहा है](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

**नुकसान पहुंचाने वाली सामग्री की रिपोर्ट करना**

* **ऑनलाइन किए जाने वाले नुकसान की रिपोर्ट करना:** eSafety Commissioner आपको गंभीर ऑनलाइन दुर्व्यवहार, और अवैध तथा प्रतिबंधित ऑनलाइन सामग्री को हटाने में मदद कर सकता है, इसमें साइबरबुलिंग भी शामिल है जिसकी शिकार बनाए जाने वाले व्यक्ति के शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने की संभावना है। क्या रिपोर्ट किया जा सकता है, इसकी रिपोर्ट कैसे करें और कौन से सबूत सेव करें (संभाल कर रखें) और रिपोर्ट करने के बारे में और अधिक जानने के लिए [ऑनलाइन नुकसान की रिपोर्ट करें](https://www.esafety.gov.au/report) पर जाएं।
* **परेशान करने वाली सामग्री:** ऑनलाइन होते हुए कभी-कभी आप कुछ ऐसा देख लेते हैं जिसे आप देखना नहीं चाहते हैं। इसमें ऐसी सामग्री शामिल हो सकती है जो परेशान करने वाली या कष्टदायक होती है क्योंकि यह गंभीर रूप से हिंसक या अपमानजनक घटना को दिखाती है। आप इसके बारे में कुछ कर सकते हैं। [परेशान करने वाली सामग्री](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content)।

## अगर आपको या किसी मित्र को अधिक सहायता की आवश्यकता हो तो कहाँ जाएं

* तत्काल सहायता के लिए 000 पर संपर्क करें
* अपने स्कूल में किसी से या स्कूल के बाहर किसी विश्वसनीय वयस्क से बात करें
* सलाह के लिए या ऑनलाइन दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करने के लिए [eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/) से संपर्क करें
* हेडस्पेस काउंसलिंग: विक्टोरियन सरकारी सेकेंडरी स्कूल के छात्र हेडस्पेस से परामर्श सेवाओं का उपयोग कर सकते हैं। ईहेडस्पेस (eheadspace): 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* यदि आपको कुछ मानसिक स्वास्थ्य सहायता की आवश्यकता है तो अपने स्थानीय जीपी (डॉक्टर) के पास जाएँ
* किड्स हेल्पलाइन: 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* लाइफलाइन: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* बियॉन्ड ब्लू: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)