

ساتبرہرسانی کو کیسے روکا جائے اور اس کا مقابلہ کیا جائے؟

جواب نہ دیں

اگر کوئی آپ کو آن لائن دھمکی پریشان کر رہا ہے، تو جواب نہ دیں یا جوابی کارروائی نہ کریں۔ جواب دینا یا غصہ کا اظہار کرنا معاملات کو مزید خراب کر سکتا ہے یا آپ کو پریشانی میں ڈال سکتا ہے۔



زیادہ سے زیادہ معلومات جمع کریں

کسی بھی ایسی چیز کا جو آپ کے خیال میں ساتبرہر معاشی ہو سکتی ہے اسکرین شاٹ لیں اور اس کا ریکارڈ رکھیں۔



بلاک کریں اور رپورٹ کریں

اگر کوئی آپ کو پریشان کرتا ہے، تو یقینی بنائیں کہ آپ اس شرارتی شخص کو بلاک کریں اور فوری طور پر سوشل میڈیا پلیٹ فارم پر رپورٹ کریں۔ زیادہ تر آن لائن پلیٹ فارموں پر یہ فیچر دستیاب ہے۔



اس کے بارے میں بات کریں

اپنے والدین اور اساتذہ جیسے قابل اعتماد بڑوں کو ہرسانی کے واقعے کے بارے میں بتائیں۔ ان سے مدد طلب کریں۔ ایسی بات کو اپنے تک نہ رکھیں اور یہ محسوس نہ کریں کہ آپ اکیلے ہیں۔



رازداری رکھیں

اپنی سوشل میڈیا پرائیویسی سیٹنگ کو مضبوط رکھیں اور کسی ایسے شخص سے رابطہ نہ کریں جسے آپ شخصیت پر نہیں جانتے ہیں۔



مختاط رہیں

ساتبرہر دنیا کی تمام احتیاطی اور حفاظتی تدابیر سے باخبر رہیں۔



سپورٹ اور ہیلپ لائن نمبرات

پولیس: 112 (پولیس محکمہ میں ساتبرہر کرائم سبل ہوتا ہے جو ساتبرہر کیوری کے معاملات کو سنبھالتا ہے)

حکایت: cp.ncpcr@nic.in (نیشنل کمیشن فار پروٹیکشن آف چائلڈ رائٹس)

چائلڈ لائن نمبر: 1098 | حکایت: www.childlineindia.org

حکایت: cybercrime.gov.in (نیشنل ساتبرہر کرائم رپورٹنگ پورٹل) | ہیلپ لائن نمبر: 155260

ٹویٹر ہینڈل: @CYBERDOST | حکایت: complaint-mwcd@gov.in (خواتین اور بچوں کی ترقیاتی وزارت)

کووڈ-19 کے وقت محفوظ آن لائن تعلیم



مشترکہ طور پر تیار کردہ

سائبر ہراسانی کے بارے میں جاننا کیوں ضروری ہے؟

کووڈ 19- کی وجہ سے تمام ریاستوں میں اسکول بند ہو گئے، چنانچہ محکمہ تعلیم نے مختلف ڈیجیٹل پلیٹ فارم کے ذریعے تعلیم و تدریس کا سلسلہ جاری رکھنے کی کوششیں کی ہیں۔ لاکھوں آموزگار آن لائن تعلیم کی طرف متوجہ ہو رہے ہیں اور اس کے ساتھ الیکٹرانک آلات اور اطلاعی و مواصلاتی ٹیکنالوجی (ICTs) کے استعمال میں زبردست اضافہ ہوا ہے۔ یہ بچوں اور نوجوانوں کو آن لائن بدسلوکی کے خطرے میں ڈالتا ہے، جس سے سائبر ہراسانی کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ سائبر ہراسانی بڑے پیمانے پر بے چاروں اور نوجوانوں کی ایک بڑی تعداد کو متاثر کرتی ہے اور تعلیم، صحت اور بہبود کے ان کے حقوق کی خلاف ورزی کرتی ہے۔

سائبر ہراسانی کے مضر اثرات تعلیمی کامیابی، ذہنی توانائی، اور عام معیار زندگی پر بہت زیادہ پڑتے ہیں۔ آن لائن جبر و ہراسانی اکثر اساتذہ کو ڈیجیٹل پلیٹ فارموں کے ذریعے معیاری تعلیم فراہم کرنے سے روکتی ہے، جس کے باعث محفوظ، غیر متشدد اور جامع تعلیمی ماحول کی فراہمی مشکل ہو جاتی ہے۔

سائبر ہراسانی کا مطلب کسی شخص کو پریشان کرنے، ڈرانے، دھمکانے کے لیے الیکٹرانک مواصلات کا استعمال کرنا ہے، جس میں تصویریں یا ویڈیو پوسٹ کر کے کسی دوسرے شخص کو ہراساں کرنا شامل ہے۔ انفارمیشن ٹیکنالوجی ایکٹ، 2000 اور تعزیرات ہند کے تحت دھمکی آمیز نوعیت کے پیغامات بھیج کر ڈرانا ناقابل سزا جرم ہے۔ سائبر ہراسانی کے لیے چیٹ روم، بلاگ اور فوری پیغام رسانی سمیت سبھی طرح کے سماجی پلیٹ فارم کا استعمال ہوتا ہے۔



سائبر ہراسانی میں شامل ہے۔

کسی شخص کی اجازت کے بغیر ایسی تصاویر آن لائن اپ لوڈ کرنا جو اس کے لیے شرمندگی کا باعث ہو۔



ویب سائٹ پر کسی فرد کی طرف سے جاری کیے گئے تازہ مواد، تصاویر اور ویڈیو پر گرہ کن افواہیں یا تکلیف دہ تبصرے کرنا۔



کسی کے اکاؤنٹ کا پاس ورڈ چوری کرنا اور دوسرے افراد کو ہراساں کرنے کے لیے اس اکاؤنٹ سے ٹاپنڈیدہ / غیر مناسب پیغامات بھیجنا۔



آن لائن گروپ اور فورم سے مختلف ثقافتی، سماجی و اقتصادی پس منظر کے افراد کو باہر کر دینا۔



آن لائن محفوظ کیسے رہیں؟

کیا کریں

- پاس ورڈ کے رہنما خطوط کے مطابق ایک مضبوط پاس ورڈ بنائیں، اور غلط استعمال کو روکنے کے لیے وقفے وقفے سے پاس ورڈ تبدیل کریں۔
- سوشل نیٹ ورکنگ سائنس پر پرائیویسی سیٹنگ کو بہت دھیان سے پڑھیں۔
- صرف جاننے والے افراد سے ہی رابطہ رکھیں۔
- ویب سائنس پر تصاویر، ویڈیو اور کسی بھی حساس معلومات کو پوسٹ کرتے وقت محتاط رہیں کیونکہ وہ ڈیجیٹل ثبوت / سراغ چھوڑ دیتے ہیں جو ہمیشہ آن لائن موجود رہتے ہیں۔
- اس بات کو یقینی بنائیں کہ کمپیوٹر سسٹم اور لیب تک صرف مجاز اہلکار کو ہی رسائی حاصل ہو۔
- اگر آپ کو شک ہو جائے کہ آپ کا اکاؤنٹ ہیک یا چوری ہو گیا ہے تو نیٹ ورکنگ سائٹ کی سپورٹ ٹیم کو فوری طور پر اطلاع دیں۔
- ایک مضبوط نیٹ ورک سیکورٹی سسٹم ہی بہر قیامت اپنائیں۔
- صرف تصدیق شدہ کھلے ذرائع (اوپن سورس) یا لائسنس یافتہ سافٹ ویئر اور آپریٹنگ سسٹم استعمال کریں۔
- اپنا کمپیوٹر سیٹ اپ کو یوں رکھیں کہ خود کار اشغالی وائرس سافٹ ویئر اور آپریٹنگ سسٹم خود بخود اپ ڈیٹ ہو جائیں۔

کیا نہ کریں

- اپنے والدین یا سرپرست کے علاوہ کسی اور کو اپنا پاس ورڈ نہ بتائیں۔
- ذاتی معلومات جیسے عمر، پتہ، فون نمبر، اسکول کا نام وغیرہ ظاہر نہ کریں کیونکہ یہ شناخت کی چوری کا باعث بن سکتا ہے۔
- ایسا کچھ بھی پوسٹ نہ کریں جس سے دوسروں کے جذبات مجروح ہوں۔
- نیٹ ورکنگ سائنس پر اپنے دوستوں کی ایسی کوئی معلومات پوسٹ نہ کریں، جو انہیں جو کھم میں ڈال سکتی ہو۔
- آپ سوشل میڈیا پر جو کچھ بھی پڑھیں اسے قابل اعتماد ذرائع سے تصدیق کیے بغیر کسی اور کو نہ بھیجیں۔
- لاگ ان ہونے کے بعد اپنے اکاؤنٹ سے بے توجہی نہ کریں۔ جب آپ اسے استعمال نہیں کر رہے ہوں تو لاگ آؤٹ کر دیں۔
- کسی بھی سوشل نیٹ ورکنگ سائٹ پر اپنا جعلی پروفائل نہ بنائیں۔
- پبلک نیٹ ورکس یا کمپیوٹر پر ذاتی آلات جیسے ذاتی USBs یا ہارڈ ڈرائیو استعمال نہ کریں۔
- سوشل نیٹ ورکنگ سائٹ پر اسے لنک اور ایٹچمنٹ جن کے فائل ایکسٹینشن .bat، .exe، .cmd، .pif وغیرہ ہوں، نہ کھولیں بلکہ اپنی فائلنگ سافٹ ویئر کے ذریعہ بلاک کر دیں۔

قانون جو آپ کی حمایت کرتا ہے!

تقریرات ہند اور انفارمیشن ٹیکنالوجی ایکٹ 2000 کے تحت سائبر ہراسانی قابل سزا جرم ہے۔

تمام بچوں اور بڑوں کو سائبر ہراسانی کے معاملات کی اطلاع پولیس کو دینی چاہیے (ڈاکٹر: 112)۔

