

साइबर सुरक्षा के मनोवैज्ञानिक पहलू

डॉ. यतन पाल सिंह बलहारा

मनोचिकित्सा के प्रोफेसर

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (एम्स), नई दिल्ली



प्रस्तुति की रूपरेखा



साइबर सुरक्षा के आयाम



साइबर सुरक्षा के संदर्भ में
मनोवैज्ञानिक मुद्दे



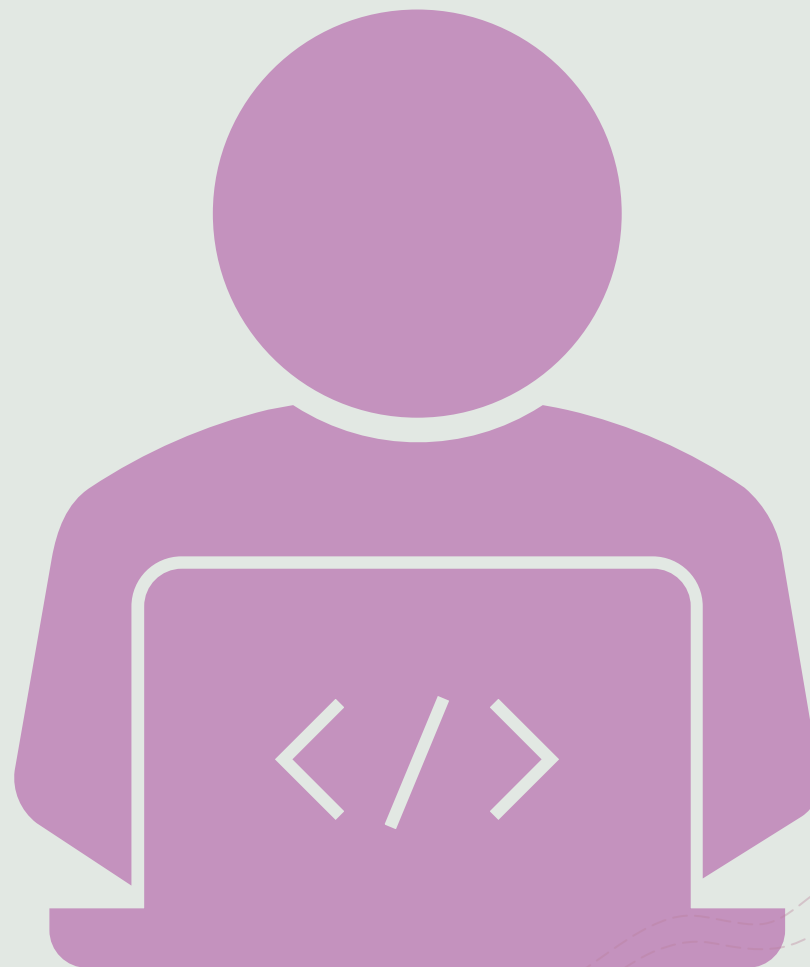
साइबर स्पेस में मनोवैज्ञानिक
कल्याण सुनिश्चित करना

साइबर सुरक्षा के आयाम

मनोवैज्ञानिक मुद्दों के संदर्भ में

साइबर सुरक्षा के आयाम

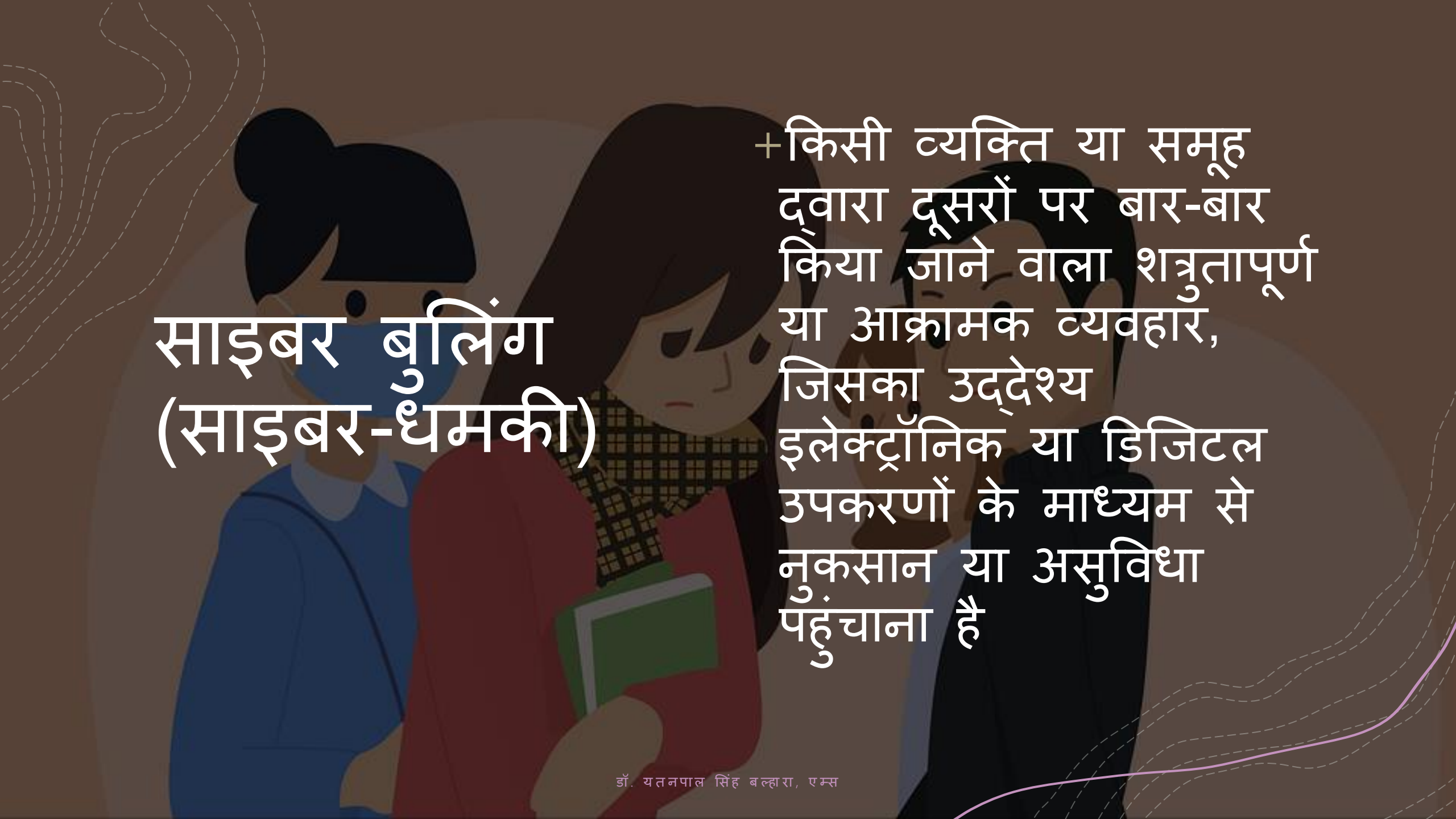
- +घोटाले
- +फ़िशिंग
- +मैलवेयर



साइबर सुरक्षा के आयाम

साइबर बुलिंग (साइबर-धमकी)





साइबर बुलिंग (साइबर-धमकी)

+ किसी व्यक्ति या समूह द्वारा दूसरों पर बार-बार किया जाने वाला शत्रुतापूर्ण या आक्रामक व्यवहार, जिसका उद्देश्य इलेक्ट्रॉनिक या डिजिटल उपकरणों के माध्यम से नुकसान या असुविधा पहुंचाना है

साइबर सुरक्षा और संरक्षा के आयाम

साइबर स्टॉकिंग



साइबर स्टॉकिंग

+ किसी व्यक्ति, समूह या संगठन का पीछा करने या उसे परेशान करने के लिए इंटरनेट या अन्य इलेक्ट्रॉनिक साधनों का उपयोग करना

साइबर सुरक्षा और संरक्षा के आयाम

साइबर गूमिंग



साइबर गूमिंग

+ किसी युवा व्यक्ति से ऑनलाइन 'मित्रता' करने की प्रक्रिया "यौन शोषण करने के उद्देश्य से ऑनलाइन यौन संपर्क और/या उसके साथ शारीरिक मुलाकात की सुविधा प्रदान करना

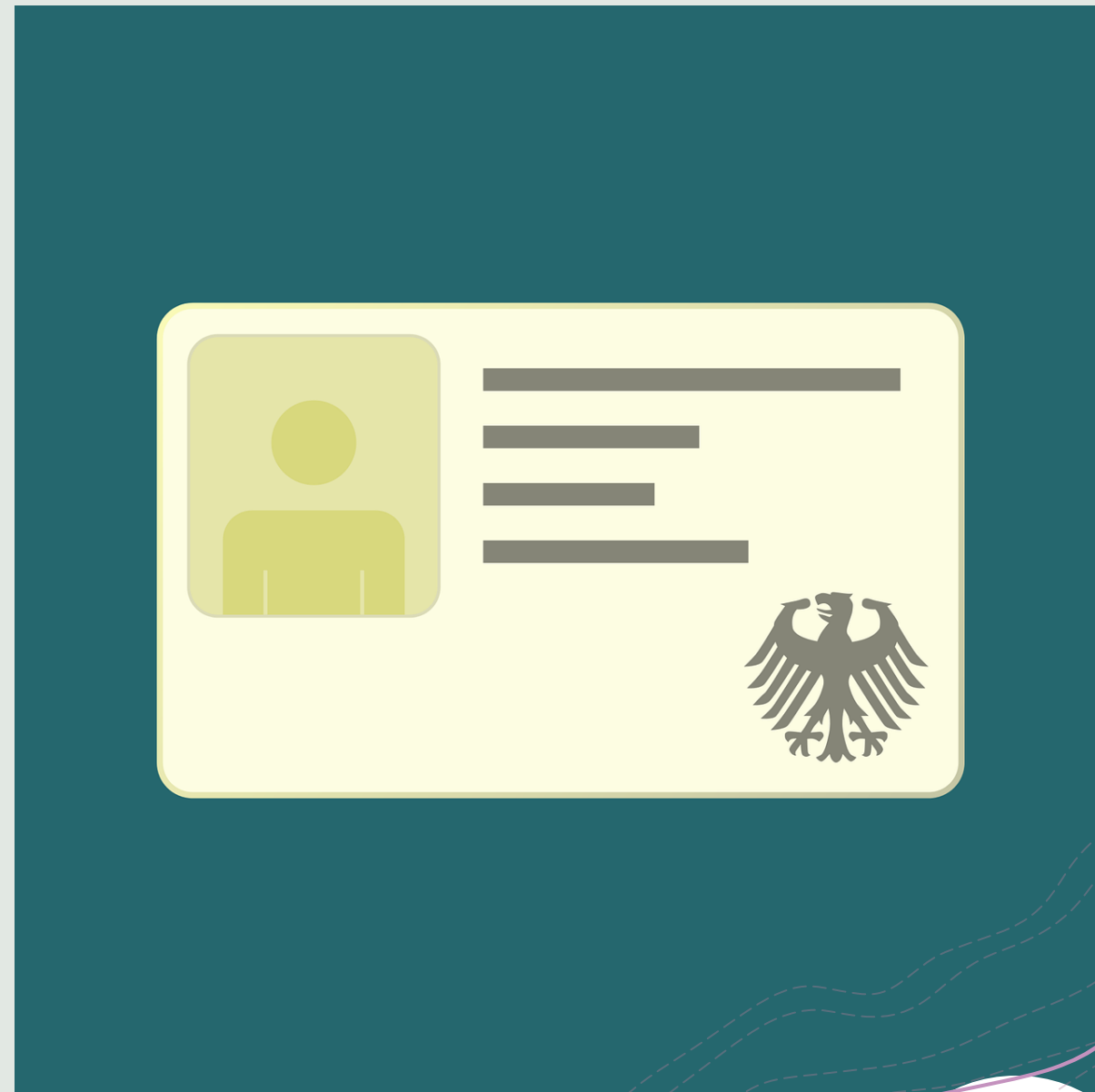
साइबर सुरक्षा के आयाम

डिजिटल पदचिह्न



साइबर सुरक्षा के आयाम

चोरी की पहचान



साइबर सुरक्षा के आयाम

अवैध एवं अनुचित
व्यवहार



साइबर सुरक्षा के
आयाम

कॉपीराइट उल्लंघन और अवैध
डाउनलोड

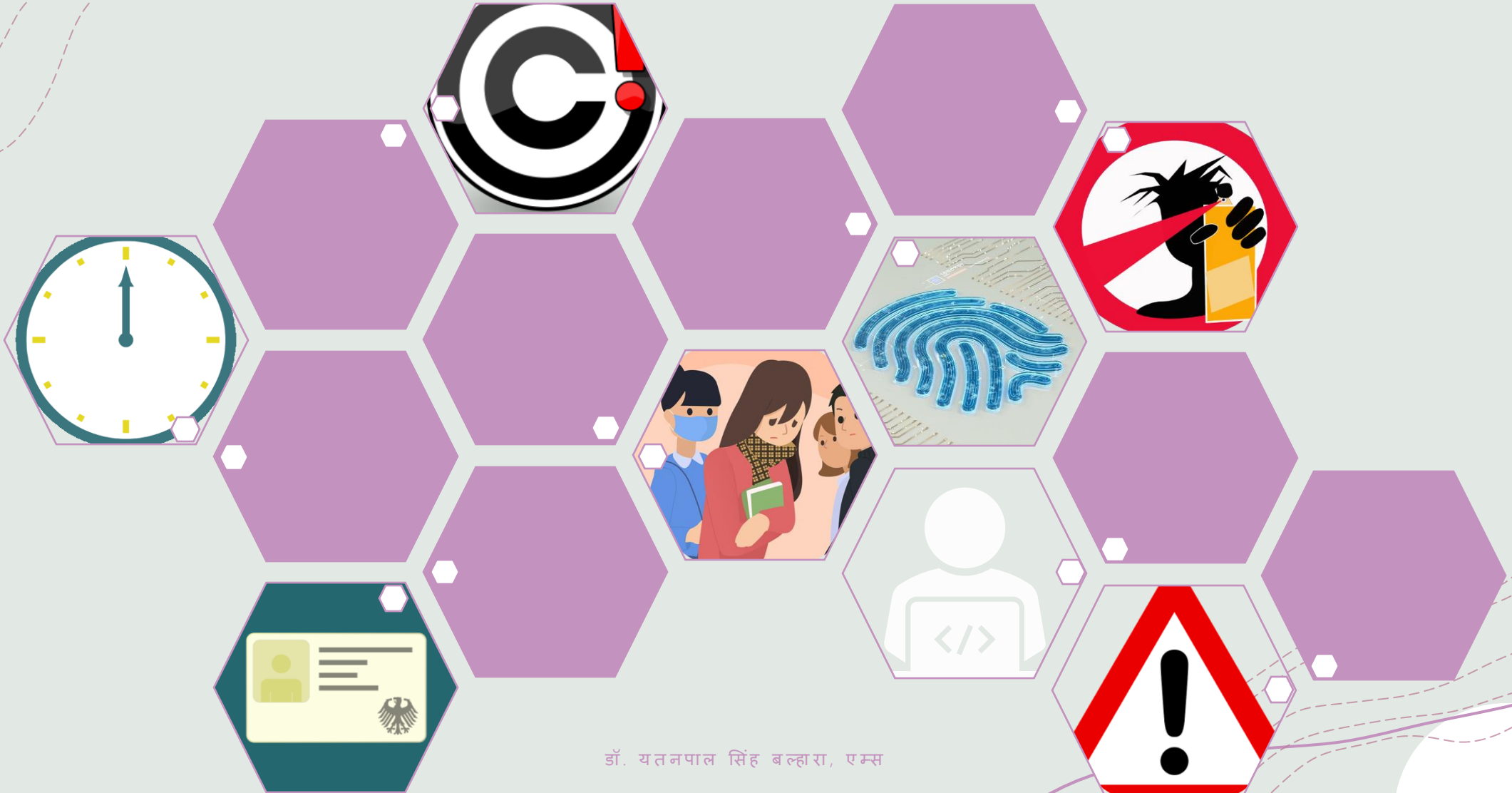


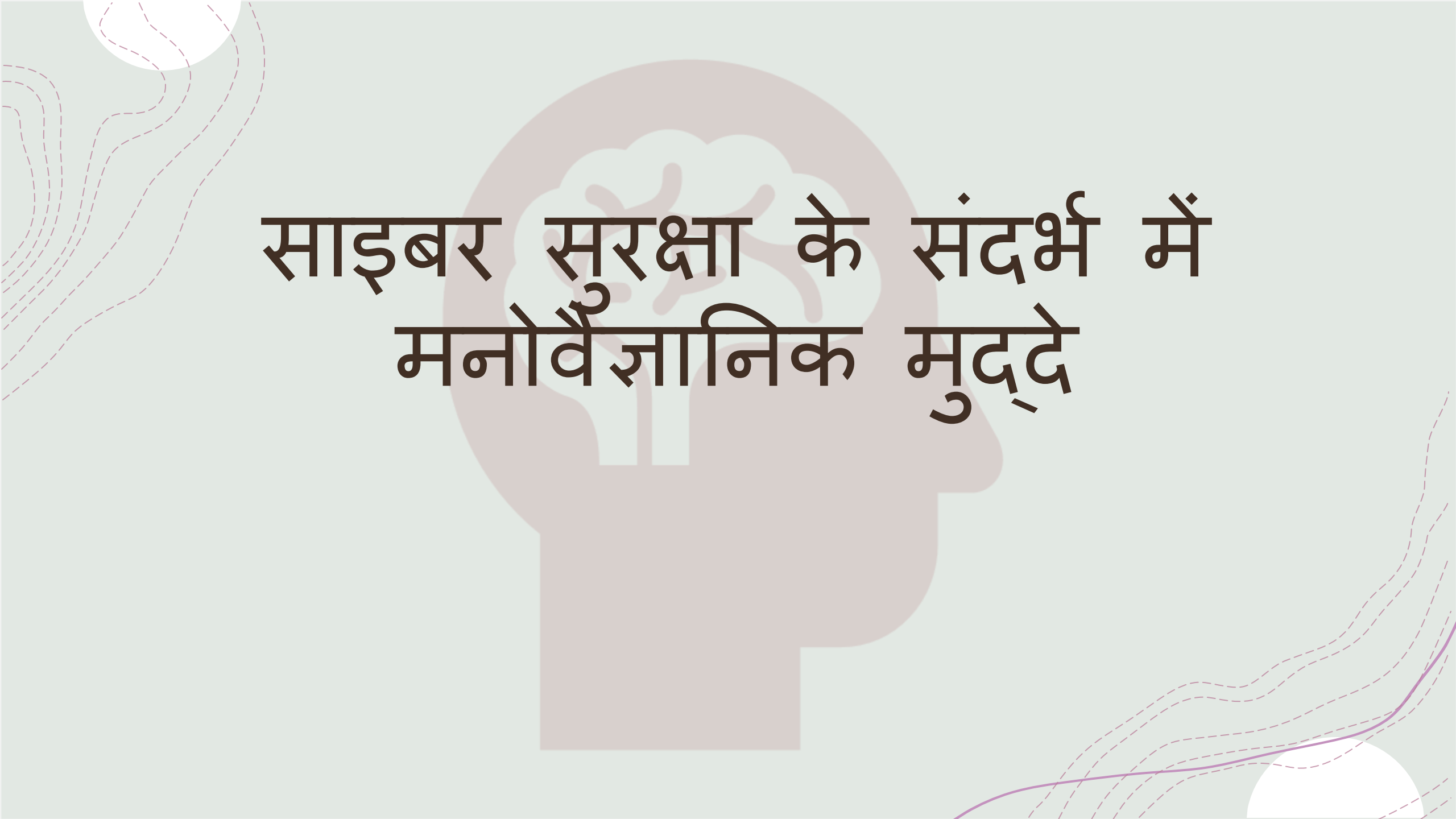
साइबर सुरक्षा के आयाम

साइबर स्पेस में अत्यधिक
समय व्यतीत करना



संक्षेप में...






साइबर सुरक्षा के संदर्भ में मनोवैज्ञानिक मुद्दे


भावनात्मक प्रतिक्रियाएं

- + घबड़ाहट
- + डर
- + निराशा
- + गुस्सा





+स्व दोष
+लाचारी



साइबर स्पेस में असुरक्षित होने का स्थायी एहसास

एक्यूट स्ट्रेस डिसॉर्डर्स

मानसिक स्वास्थ्य विकार जो किसी दर्दनाक घटना के बाद पहले महीने में हो सकता है

इंड्रूशन के लक्षण

नकारात्मक मनोदशा

विघटनकारी लक्षण

परिहार (अवॉइडेंस) लक्षण

उत्तेजना के लक्षण



अवसादग्रस्तता/ चिंता विकार

डॉ. यतनपाल सिंह बल्हारा, एम्स

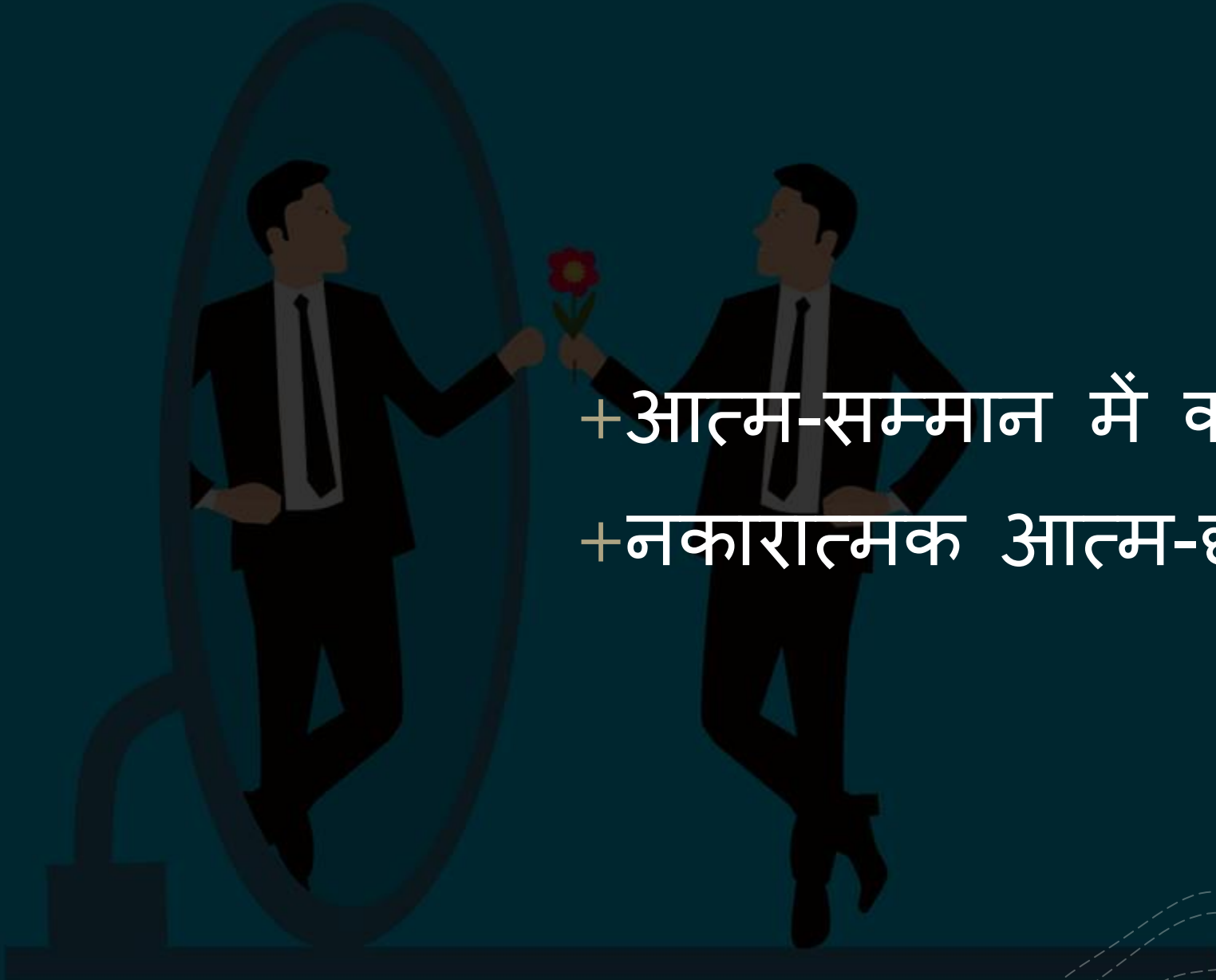
साइबर सुरक्षा के संदर्भ में मनोवैज्ञानिक मुद्दे

साइबर स्पेस में अत्यधिक समय व्यतीत करने के संदर्भ में



+अत्यधिक समय व्यतीत
करना

+इरादा/अपेक्षा



+आत्म-सम्मान में कमी
+नकारात्मक आत्म-छवि

नींद-जागने का चक्र



भोजन संबंधी आदतें

अत्यधिक और समस्याजनक इंटरनेट उपयोग

अत्यधिक और समस्याजनक इंटरनेट उपयोग

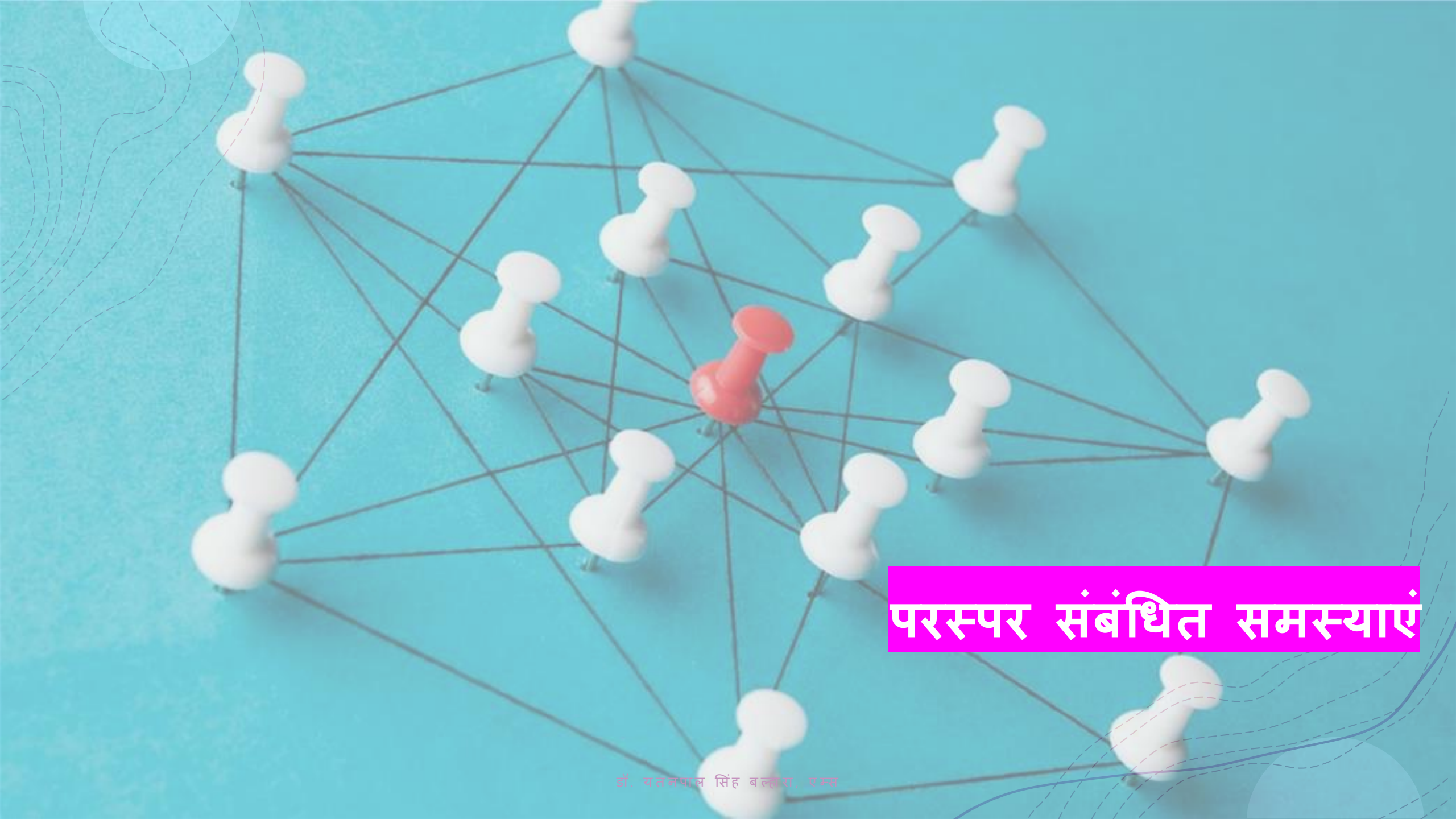
- नियंत्रण की हानि
- वैकल्पिक गतिविधियों की उपेक्षा
- नकारात्मक परिणामों के बावजूद इसका उपयोग जारी रखना



**World Health
Organization**

गेमिंग विकार

पारस्परिक समस्याएँ

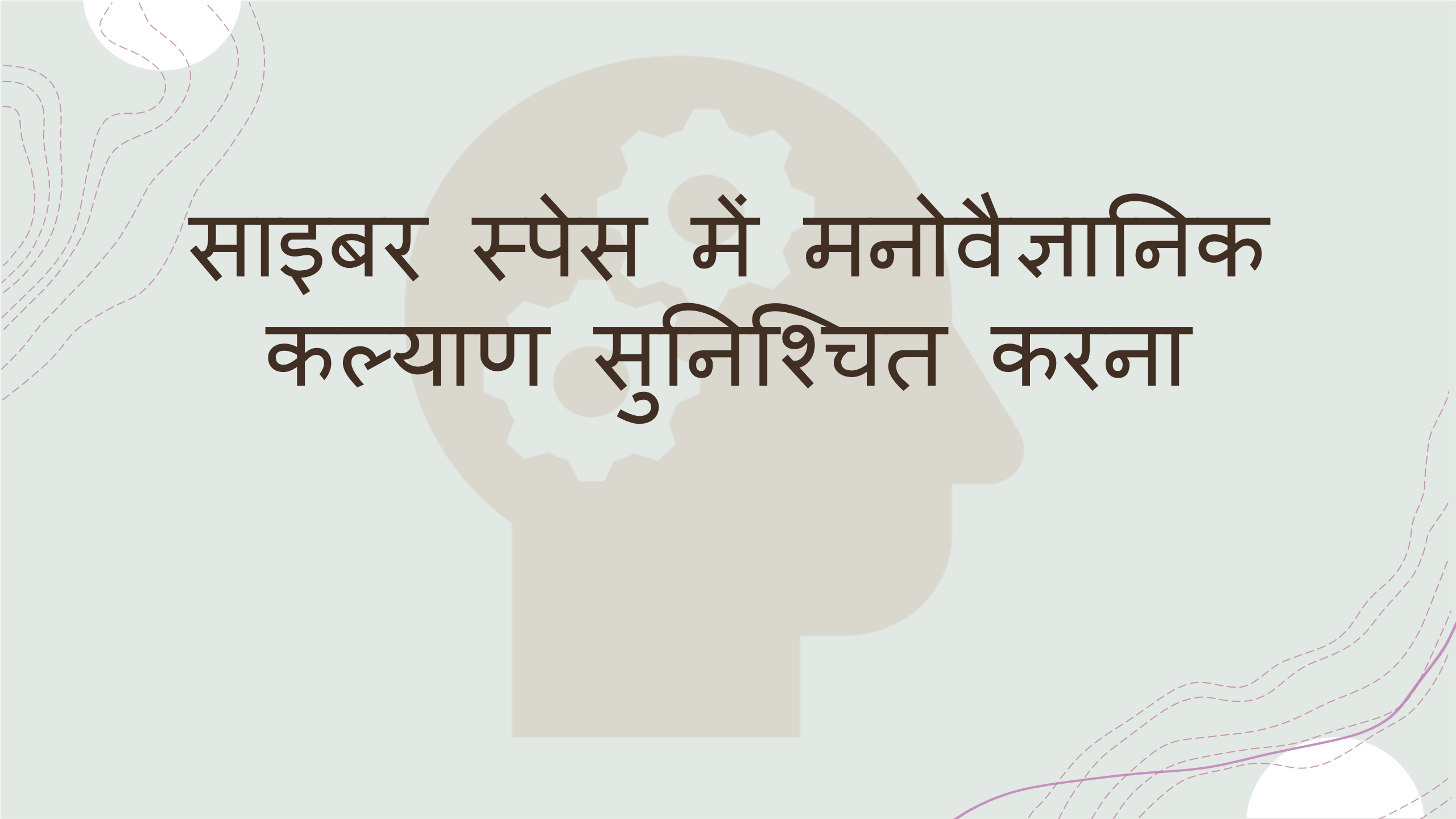


परस्पर संबंधित समस्याएं

संक्षेप में...



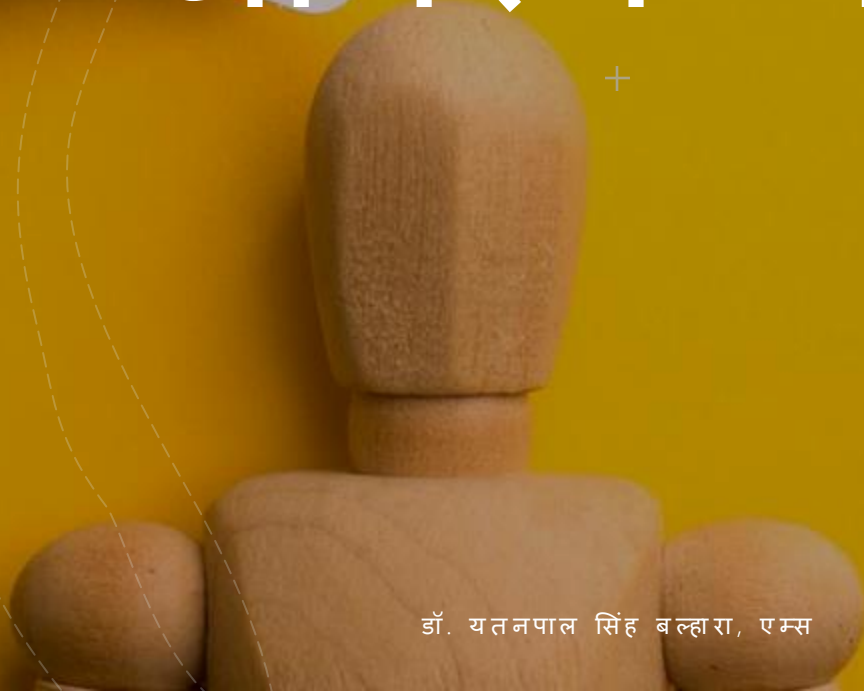
- + भावनात्मक प्रतिक्रियाएं
- + स्व दोष
- + लाचारी
- + असुरक्षितता की भावना
- + मानसिक विकार
- + नींद/भूख संबंधी समस्याएं
- + आत्म-सम्मान में कमी
- + व्यसनों
- + पारस्परिक समस्याएं



साइबर स्पेस में मनोवैज्ञानिक
कल्याण सुनिश्चित करना



जागरूक बनैँ।



डॉ. यतनपाल सिंह बल्हारा, एम्स

साइबर सुरक्षित व्यवहार अपनाएं

डॉ. यतनपाल सिंह बल्हारा, एम्स

अपनी अपेक्षाओं के प्रति सचेत रहें

रिज़िलीअन्स विकसित करें

डॉ. यतनपाल सिंह बल्हारा, एम्स



साइबर स्पेस में
आप कितना समय
बिताते हैं, इसका
ध्यान रखें

The background features a view of Earth from space, showing the blue oceans and white clouds of the planet. Overlaid on the left side is a white topographic map with contour lines. The text is centered in the middle of the image.

साइबर स्पेस विकल्प के रूप में नहीं

दैनिक दिनचर्या का पालन करें

डॉ. यतनपाल सिंह बल्हारा, एम्स

संतुलित स्वस्थ जीवन जीना



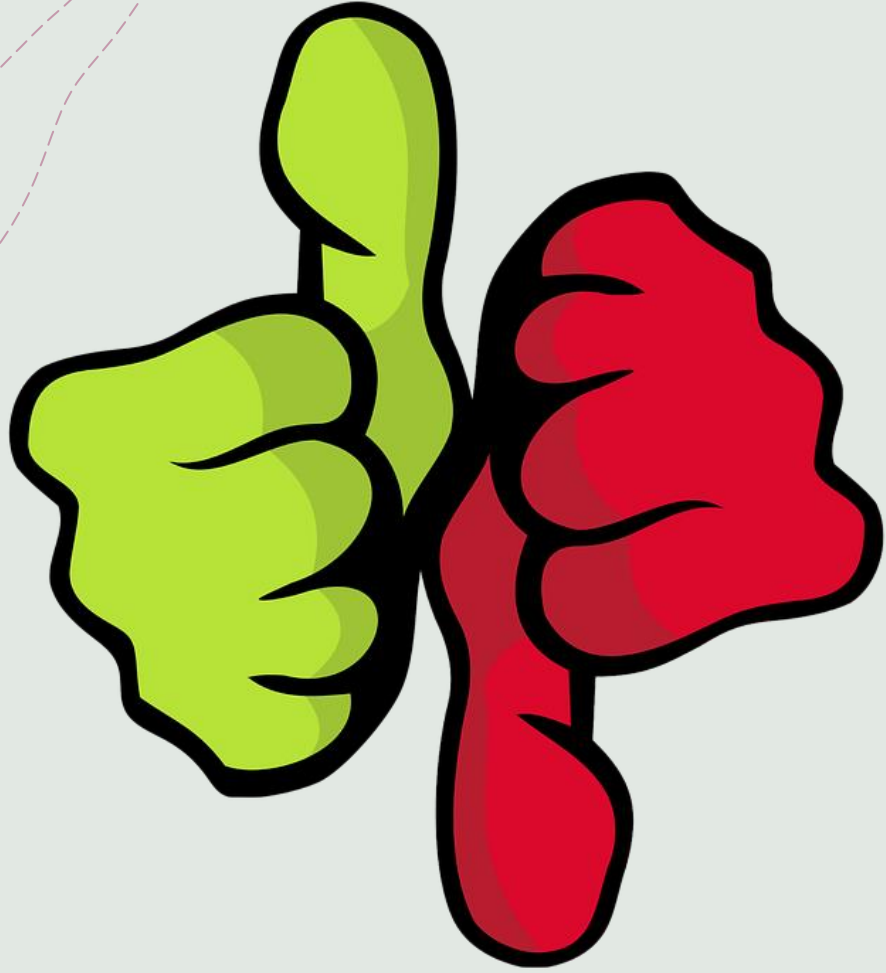


औपचारिक सहायता

डॉ. यतनपाल सिंह बल्हारा, एम्स

कानूनी सलाह लें

डॉ. यतनपाल सिंह बल्हारा, एम्स



साइबर स्पेस- मानव संपर्क

साइबर स्पेस में सुरक्षित और स्वस्थ

डॉ. यतनपाल सिंह बल्लारा, एम्स

धन्यवाद

ypsbalhara@gmail.com

 @yatan_balhara