

সোশাল মিডিয়া এবং তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য:

তরুণ-সেবাদানকারী সংগঠনসমূহের
জন্য একটি নির্দেশনা



বিগত দশক ধরে সোশাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মসমূহ (যেমন ফেসবুক, লিঙ্কডইন, স্ন্যাপচ্যাট, ইনস্টাগ্রাম, টিকটক, ইউটিউব এবং এক্স [যা পূর্বে টুইটার নামে পরিচিত ছিল]) ব্যবহার করা দৈনন্দিন জীবনের অংশ হয়ে দাঁড়িয়েছে। যদিও যুক্তরাষ্ট্রে সোশাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মসমূহের সাধারণভাবে নির্ধারিত ন্যূনতম বয়স হচ্ছে 13 বছর, কিন্তু বাস্তবে 8 থেকে 12 বছর বয়সী শিশুদের প্রায় 40% সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে। শৈশবে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার শুরু করলে তা শিশু এবং কিশোরদের বৃদ্ধি, বিকাশ এবং মানসিক স্বাস্থ্যকে প্রভাবিত করে এমন অভিজ্ঞতা ও সম্পর্কসমূহে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে। তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্যের উপর সোশাল মিডিয়ার প্রভাব নিয়ে গবেষক, পিতামাতা ও সেবাদানকারী, তরুণ সম্প্রদায়, স্বাস্থ্য সেবা বিশেষজ্ঞ এবং অন্যান্যদের মধ্যে উদ্বেগ ক্রমেই বাড়ছে।

সোশাল মিডিয়া ব্যবহারের প্রভাবসমূহ

2023 সালে, যুক্তরাষ্ট্রের সার্জন জেনারেল সোশাল মিডিয়া ও তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে একটি **সতর্কতা** জারি করেন, যেখানে বলা হয় যে: "আমেরিকাতে প্রায় প্রতিটি কিশোর-কিশোরী সোশাল মিডিয়া ব্যবহার করে, এবং এখনও আমাদের কাছে যথেষ্ট প্রমাণ নেই যে এটি তাদের জন্য যথেষ্ট নিরাপদ। আমাদের সন্তানরা নিজের অজান্তেই কয়েক দশক ধরে চলমান একটি পরীক্ষায় অংশ নিচ্ছে।"¹

সোশাল মিডিয়া বিশেষ করে তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য বিপজ্জনক হতে পারে। **একটি গবেষণায়** দেখা যায় যে বিভিন্ন কলেজ ক্যাম্পাসে ফেসবুক শুরু হওয়ার সাথে সাথে বিষণ্ণতার মাত্রা বৃদ্ধি এবং এমনকি মানসিক স্বাস্থ্য হাসপাতালে ভর্তি হওয়া বেড়ে যাওয়ার সম্পর্ক ছিল।² এছাড়াও, একটি **এলোমেলো কন্ড্রোল ট্রায়ালে** দেখা গেছে যে যখন তরুণ প্রাপ্তবয়স্করা চার সপ্তাহের জন্য সোশাল মিডিয়া ব্যবহার বন্ধ রেখেছে তখন তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়েছে।³

সার্জন জেনারেলের সতর্কতায় তরুণদের জন্য সোশাল মিডিয়ার ক্ষতির কারণ হওয়ার কয়েকটি উপায় বলা হয়েছে:

- ◉ **নেতিবাচক সামাজিক তুলনা।** সোশাল মিডিয়া তরুণদেরকে শারীরিক গঠন নিয়ে লজ্জা, বাদ পড়ে যাওয়ার ভয়ের নতুন মাত্রা এবং অন্যান্য বস্তুর সম্মুখীন করে যা তাদের নিজেদের সম্পর্কে নেতিবাচকভাবে ভাবাতে পারে।
- ◉ **স্বাস্থ্যকর ক্রিয়াকলাপসমূহ থেকে সরে যাওয়া।** সোশাল মিডিয়া তরুণদেরকে তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য দরকারী সামাজিকীকরণ, স্কুল, শরীরচর্চা এবং অন্যান্য কার্যকলাপ থেকে দূরে সরিয়ে দিতে পারে।
- ◉ **ঘুমের ব্যাঘাত।** ঘুমাতে যাওয়ার ঠিক আগে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার মানসিক স্বাস্থ্যের একটি অন্যতম গঠন সহায়ক, ঘুমের ব্যাঘাত ঘটাতে পারে।
- ◉ **বাড়তি মানসিক চাপ ও অসহায়ত্ব।** সোশাল মিডিয়া তরুণদের ভীতিকর ও বিভ্রান্তিকর খবর, কাহিনী এবং অন্যান্য বিষয়ের সম্মুখীন করে যা অসহনীয় হতে পারে।
- ◉ **বিপজ্জনক বিষয়ের মুখোমুখি হওয়া।** কখনও কখনও তরুণরা এমন বিষয়বস্তুর মুখোমুখি হতে পারে যা নিজের ক্ষতি করা বা অন্যান্য বিপজ্জনক ক্রিয়াকলাপকে উৎসাহিত করে, যার মধ্যে আছে অস্বাস্থ্যকর বা অনুচিত যৌন বিষয়াবলী।
- ◉ **অনলাইন হেনস্থা ও সাইবার হয়রানি।** তরুণরা নতুন নতুন উপায়ে বন্ধু ও অপরিচিতদের সাথে যুক্ত হতে পারে, যা তাদের ভূমিকিমূলক বা ক্ষতিকর বার্তা পাওয়ার ঝুঁকি আরো বাড়িয়ে দেয়।

¹ <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>

² https://www.econstor.eu/bitstream/10419/260853/1/cesifo1_wp9723.pdf

³ https://www.nber.org/system/files/working_papers/w25514/w25514.pdf

আপনি কী করতে পারেন?

দক্ষতা বিকাশে সাহায্য করুন

- আপনার প্রোগ্রাম এবং পরিষেবাগুলিতে সোশাল মিডিয়া ব্যবহার এবং তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে আলোচনা করার সুযোগগুলি অন্তর্ভুক্ত করুন। এর মধ্যে থাকতে পারে আলোচনা শুরু করার বিষয়াবলী, যেমন:
 - সোশাল মিডিয়া ব্যবহারের ফলে আপনি কেমন বোধ করেন?
 - আপনার সোশাল মিডিয়া ব্যবহারে এমন কিছু কি আছে বলে মনে হয় যা বদলাতে পারলে ভাল হত?
 - সোশাল মিডিয়ায় আপনি এমন কোনো অভিজ্ঞতার শিকার হয়েছেন বা কিছু দেখেছেন যা আপনাকে উদ্বিগ্ন করেছে?
- আপনার প্রোগ্রামে স্বাস্থ্যকর সোশাল মিডিয়া ব্যবহারের জন্য তরুণদের দক্ষতা বিকাশে সহায়তা করার জন্য তথ্য এবং ক্রিয়াকলাপ যুক্ত করুন। NYC এর স্কুল লাইব্রেরি সিস্টেম Common Sense Media, একটি অলাভজনক শিক্ষা এবং অ্যাডভোকেসি সংস্থার সাথে অংশীদারিত্বের মাধ্যমে nycdoe.libguides.com/digitalcitizenship/home এ গ্রেড অনুসারে বিষয়গুলির উপর বিষয়বস্তু অফার করে। commonsense.org/education/digital-citizenship ভিজিট করুন এবং এই শিক্ষা শিরোনামগুলি অনুসন্ধান করুন:
 - **"My Social Media Life" (সোশাল মিডিয়ায় আমার জীবন)** (চিত্তা ও আবেগসমূহ বোঝা)
 - **"Social Media and How You Feel" (সোশাল মিডিয়া এবং আপনি কেমন অনুভব করেন)** (ইতিবাচক অনুভূতিগুলি বৃদ্ধি করা)
 - **"What You Send" (আপনি যা পাঠান)** (সহমর্মিতার সাথে আচরণ করা)
- সোশাল মিডিয়া ব্যবহার এবং তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে কথোপকথনে পিতামাতা এবং সেবাদানকারীদের অন্তর্ভুক্ত করুন এবং তাদের নিজস্ব সোশাল মিডিয়া দক্ষতা তৈরি করার জন্য তাদের জন্য সংস্থান সরবরাহ করুন।
 - পিতামাতা ও সেবাদানকারীদের জন্য Common Sense Media বেশ কিছু প্রবন্ধ ও পরামর্শ প্রদান করে: commonsensemedia.org/articles/social-media
 - আমেরিকান শিশু চিকিৎসা একাডেমি পিতামাতা ও সেবাদানকারীদের জন্য একটি পরামর্শ শিট প্রদান করে: bit.ly/researchbasedtips

ক্ষতিকর বিষয়বস্তুসমূহের মুখোমুখি হওয়া কমানো

- সোশাল মিডিয়া থেকে বিরতি নিয়ে সেই সময়ে তরুণদের একে অপরের সাথে সংযোগ স্থাপন এবং পুরস্কারমূলক ক্রিয়াকলাপগুলিতে জড়িত হওয়ার সুযোগ তৈরি করুন। এর মধ্যে থাকতে পারে:
 - কম্যুনিটির নিয়ম তৈরি করা যেমন নির্দিষ্ট ক্রিয়াকলাপে বা সম্মিলিত ফোন সরিয়ে রাখতে হবে যেন সবাই সেখানে সম্পূর্ণভাবে উপস্থিত থাকে
 - কিছু জায়গাকে "যন্ত্র-বিহীন স্থান" ঘোষণা করা যা তরুণদের অফলাইন খেলাধুলা ও ক্রিয়াকলাপে অংশ নেওয়া এবং সমবয়সী ও প্রাপ্তবয়স্কদের সাথে বন্ধন তৈরি করার সুযোগ দেয়।
- তরুণদের সাথে কথা বলার জন্য আলাদা করে সময় রাখা এবং তাদের সোশাল মিডিয়া অ্যাপের সেটিং তাদের ব্যক্তিগত লক্ষ্যসমূহের সাথে মেলাতে সাহায্য করা। সোশাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মসমূহ পছন্দসই পরিবর্তন আনার সুযোগ ক্রমেই বাড়ছে, যার অনেকগুলিই তরুণদের জন্য অপেক্ষাকৃত নিরাপদ ও স্বাস্থ্যকর অভিজ্ঞতা তৈরি করতে পারে, কিন্তু প্ল্যাটফর্মসমূহ ব্যবহারকারীদের এই পরিবর্তনগুলি আনতে উৎসাহিত করে না। আপনি বিভিন্ন অ্যাপে এই উপায়গুলি সম্পর্কে পিতামাতা, সেবাদানকারী ও তরুণদের জানাতে পারেন:

ইন্সটাগ্রাম এবং ফেসবুক:

তরুণ সম্প্রদায়:

about.meta.com/actions/safety/audiences/youth

পিতামাতা ও সেবাদানকারী:

familycenter.meta.com

স্ন্যাপচ্যাট:

তরুণ সম্প্রদায়:

bit.ly/safesnap

পিতামাতা ও সেবাদানকারী:

familycenter.meta.com

টিকটক:

তরুণ সম্প্রদায়: tiktok.com/safety/youth-portal

পিতামাতা ও সেবাদানকারী:

tiktok.com/safety/en-us/guardians-guide

তারপর আপনি তরুণদেরকে তাদের লক্ষ্যের সাথে মেলে এমন জায়গাগুলিতে সেটিং বেছে নিতে সাহায্য করতে পারেন, যেমন:

- তাদের ফিড কীভাবে তাদের তথ্য অন্তর্ভুক্ত করে এবং কোন বিষয়গুলিকে প্রাধান্য দেয় তা সহ কীভাবে এটি সাজানো হয়েছে
 - ব্যবহারকারীরা প্ল্যাটফর্মের সাথে যুক্ত হতে উৎসাহিত হবে এমন নোটিফিকেশন পাবে কিনা বা ও কখন পাবে
 - ব্যবহারের সময়সীমা ও বিরতি নেওয়ার অনুস্মারক
 - একজন ব্যক্তির একাউন্ট কে দেখতে পাবে ও তার সাথে যুক্ত হতে পারবে সে সম্পর্কিত প্রাইভেসি সীমাবদ্ধতা
- ⊙ কমপক্ষে 14 বছর বয়স পর্যন্ত স্মার্টফোনে অ্যাক্সেস বিলম্বিত করার জন্য পিতামাতা এবং সেবাদানকারীদের উৎসাহিত করুন এবং তারপরে ক্ষতির তৎকালীন আলামত এবং সন্তানের শক্তি ও প্রয়োজনের উপর ভিত্তি করে পুনরায় মূল্যায়ন করুন। শৈশব জুড়েই মস্তিষ্কের বিকাশ চলতে থাকে, এবং শিশুদের জন্য স্মার্টফোন ও সোশাল মিডিয়া প্ল্যাটফর্মসমূহ ব্যবহারের কোনো নিরাপদ বয়স এখনও নির্ধারিত হয়নি। শিশুরা যদি NYC তে 14 বছর বয়স হওয়ার আগে অধিকতর স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে শুরু করে, তাহলে তাদেরকে এমন একটি ফোন দিয়ে শুরু করতে পিতামাতা ও সেবাদানকারীদের উৎসাহিত করুন যা সোশাল মিডিয়া অ্যাক্সেস করতে পারে না (যেমন একটি ফ্লিপ ফোন)। সন্তানকে কখন তাদের প্রথম ফোন দিতে হবে সে ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পিতামাতা ও সেবাদানকারীদের সাহায্য করতে আমেরিকান শিশু চিকিৎসা একাডেমি bit.ly/first-phone-child এ একটি সংস্থান প্রদান করে।
- ⊙ সবার মিলিত লক্ষ্যের উপর ভিত্তি করে একটি সাধারণ স্বাস্থ্যকর সোশাল মিডিয়া অভ্যাস তৈরিতে তরুণ সম্প্রদায়, পিতামাতা ও সেবাদানকারী, এবং প্রোগ্রাম কর্মচারীদের সাথে কাজ করুন। আমেরিকান শিশু চিকিৎসা একাডেমির পারিবারিক মিডিয়া পরিকল্পনা (Family Media Plan) bit.ly/AAP-media-plan এ একটি সম্ভাব্য নির্দেশনা প্রদান করে।
- ⊙ স্বাস্থ্যকর অভ্যাস তৈরি করতে মিলিত নিয়মসমূহের বিষয়ের মধ্যে থাকতে পারে:
- আলাপচারিতা, ক্রিয়াকলাপ বা অন্যান্য সুযোগের সময় সংযোগের উদ্দেশ্যে ফোন সাইলেন্ট করা এবং সরিয়ে রাখা
 - সোশাল মিডিয়া ব্যবহারের সীমানা এবং অন্যান্য সন্তোষজনক ক্রিয়াকলাপকে প্রাধান্য দেওয়ার জন্য উদ্দেশ্য এবং পদ্ধতিসমূহ খোলামেলাভাবে আলোচনা করা
 - সার্বিকভাবে ভাল থাকার জন্য ঘুমানোর সময় যন্ত্র ব্যবহার সীমাবদ্ধ করা ও স্বাস্থ্যকর ঘুমে অভ্যাস তৈরি করার প্রয়োজনকে জোর দেওয়া

সোশাল মিডিয়ার ক্ষতি কমান

- ⊙ Mental Health America (mhanational.org), Fairplay (fairplayforkids.org) এবং Common Sense Media (commonsense.org) মত তরুণ মানসিক স্বাস্থ্য ও সোশাল মিডিয়া কেন্দ্রিক অ্যাডভোকেসি গ্রুপগুলির মেইলিং তালিকায় যোগ দিন।
- ⊙ তরুণ ও পরিবারগণকে একত্রিত হতে ও নীতিনির্ধারকদের সাথে তাদের মতামত শেয়ার করতে উৎসাহিত করুন। আপনি একটি ক্রিয়াকলাপ হিসাবে স্থানীয়, স্টেট বা ফেডারেল নীতিনির্ধারকদের সাথে দেখা করতে পারেন, বা সোশাল মিডিয়া কীভাবে তরুণদের প্রভাবিত করেছে এবং তারা কী সুরক্ষা দেখতে চান সে সম্পর্কে তাদের সাথে কথোপকথনের জন্য নীতিনির্ধারকদের সাথে টাউন হল বা গোলটেবিল আয়োজন করতে পারেন। অনুপ্রেরণা হিসাবে, NYC এর পদক্ষেপ নীতিমালা (Framework for Action) এর 6ষ্ঠ পৃষ্ঠায় সোশাল মিডিয়া কোম্পানিগুলির জন্য এর পদক্ষেপের ডাক (Call to Action) জারি করেছে: bit.ly/nycmediahealthframework। সরাসরি পদক্ষেপের জন্য, তরুণ সম্প্রদায় nyc.gov/office-of-the-mayor/mayor-contact.page ঠিকানায় মেয়রের সাথে যোগাযোগ করতে পারে এবং usa.gov/elected-officials ঠিকানায় অন্যান্য নির্বাচিত কর্মকর্তাদের খুঁজে নিতে পারে।

বাড়তি সংস্থানসমূহ

দক্ষতা বিকাশে সাহায্য করুন

NYC সরকারী স্কুলসমূহ গুরুত্বপূর্ণ দক্ষতা তৈরিতে সাহায্য করতে পারে এমন আলাদা পাঠ্যক্রমের সুপারিশ করে: bit.ly/schools-digital-citizenship। পাঠ্যক্রমে রয়েছে:

- Common Sense Media পক্ষ থেকে সকল গ্রেডের জন্য পাঠ পরিকল্পনা: commonsense.org/education/digital-citizenship/curriculum
- Be Internet Awesome (ইন্টারনেটে হও অসাধারণ), একটি প্রকল্প যা শিশুদের গুগল থেকে অনলাইন নিরাপত্তা শেখায়: beinternetawesome.withgoogle.com/en_us
- Ignition: Blackbaud, একটি শিক্ষা সহায়তা কোম্পানির পক্ষ থেকে ডিজিটাল ভাল থাকা ও নিরাপত্তা: everfi.com/courses/k-12/digital-literacy-wellness-safety

সহায়ক পরিষেবাসমূহ অ্যাক্সেস করা

988 বিনামূল্যে, গোপনে সংকট কাউন্সেলিং, মানসিক স্বাস্থ্য ও মাদকদ্রব্য সেবনজনিত সহায়তা, এবং পরিচর্যা সুপারিশ প্রদান করে। 988 এ কল বা টেক্সট করুন বা nyc.gov/988 এ চ্যাট করুন। কাউন্সেলরগণ 200 টিরও বেশি ভাষায় 24/7 উপলভ্য রয়েছেন।

NYC Teenspace বর্তমানে NYC তে বসবাসকারী 13 থেকে 17 বছর বয়সী যে কারো জন্য বিনামূল্যে অনলাইন মানসিক স্বাস্থ্য সহায়তা প্রদান করে। নিবন্ধন করতে ও শুধুমাত্র কিশোর-কিশোরীদের জন্য তৈরি অনলাইন কোর্স ও পরামর্শ পেতে বা একজন থেরাপিস্টের সাথে সরাসরি ভার্সুয়াল সেশনে যুক্ত হতে, talkspace.com/nyc ভিজিট করুন।

ক্ষতিকর বিষয়বস্তুসমূহের মুখোমুখি হওয়া কমানো

পূর্বে যেমন বলা হয়েছে, স্বাস্থ্যকর সীমানা তৈরি করতে আমেরিকান শিশু চিকিৎসা একাডেমির পরামর্শ শিটটি (bit.ly/researchbasedtips) এবং পারিবারিক মিডিয়া পরিকল্পনা (bit.ly/AAP-media-plan) দেখুন।

Common Sense Media বিভিন্ন সোশাল মিডিয়ার জন্য নির্দেশনা প্রদান করে যাতে সম্ভাব্য ক্ষতি ও সেগুলি কীভাবে এড়ানো যায় তা ব্যাখ্যা করা আছে:

- ইনস্টাগ্রাম: commonsensemedia.org/app-reviews/instagram
- স্ন্যাপচ্যাট: commonsensemedia.org/app-reviews/snapchat
- টিকটক: commonsensemedia.org/app-reviews/tiktok

সোশাল মিডিয়ার ক্ষতি কমানো

অ্যাডভোকেসি গ্রুপসমূহ বর্তমানে সোশাল মিডিয়াকে তরুণ সম্প্রদায়ের জন্য কম ক্ষতিকর করতে কয়েকটি উদ্যোগ চলমান রেখেছে, যার মধ্যে আছে:

- The Kids Online Safety Act (শিশুদের অনলাইন নিরাপত্তা আইন): fairplay.salsalabs.org/kosa/index.html
- The Age Appropriate Design Code (বয়স অনুযায়ী ডিজাইন কোড): 5rightsfoundation.com/our-work/design-of-service/age-appropriate-design-code.html

আরো তথ্যের জন্য, nyc.gov/health ভিজিট করুন এবং "[social media and youth mental health](https://www.nyc.gov/health/social-media-and-youth-mental-health)" (সোশাল মিডিয়া ও তরুণদের মানসিক স্বাস্থ্য) খুঁজুন।