

अक्टूबर २०२३



Center for  
Prevention Programs  
and Partnerships

हिंसक दृश्य सामग्री से होने वाले नुकसान  
को कम करना: CP३ रोकथाम संसाधन



## हिंसक दृश्य सामग्री से होने वाले नुकसान को कम करना:

### CP3 रोकथाम संसाधन

लक्षित हिंसा और आतंकवाद के कृत्य के मद्देनजर, व्यक्तियों और समुदायों को हिंसक छवियां, वीडियो और अन्य परेशान करने वाली सामग्री का सामना करना पड़ सकता है। यह सामग्री मीडिया कवरेज में दिखाई दे सकती है या ऑनलाइन साझा की जा सकती है। व्यक्तिगत या हिंसक चरमपंथी समूह हिंसा को बढ़ावा देने या उसे गौरवान्वित करने सहित विभिन्न उद्देश्यों के लिए इस सामग्री को साझा कर सकते हैं।

दशकों कि मनोवैज्ञानिक शोध से पता चलता है कि हिंसक मीडिया और सामग्री के संपर्क में आने के - फिर चाहे बच्चे द्वारा हों या वयस्क द्वारा - हानिकारक परिणाम हो सकते हैं।<sup>i</sup> जबकि हर व्यक्ति दृश्य सामग्री पर अलग-अलग प्रतिक्रिया कर सकता है, लेकिन हिंसक सामग्री के संपर्क में आने पर कुछ लोगों को तनाव, चिंता, परेशानी या भय में वृद्धि का अनुभव हो सकता है। उदाहरण के लिए, जिन लोगों ने ९/११ के आतंकवादी हमलों को लाइव टेलीविज़न पर देखा था, उनके अध्ययन में पाया गया है कि घटना के वर्षों बाद इन व्यक्तियों की मनोवैज्ञानिक और शारीरिक स्वास्थ्य संबंधी शिकायतों में वृद्धि हुई है।<sup>ii</sup>

अकादमिक संशोधन से पता चलता है कि कुछ दुर्लभ मामलों में, हिंसक सामग्री देखने से व्यक्ति अपने खुद के हिंसक हमलों का प्रयास करने के लिए प्रेरित हो सकते हैं। संयुक्त राज्य अमेरिका में हिंसक चरमपंथी अपराधियों के मामले के अध्ययन से पता चलता है कि ऐसे व्यक्ति अक्सर बड़ी मात्रा में परेशान करने वाली सामग्री को ऑनलाइन देखते हैं, जिससे उनके हिंसक व्यवहार को और बढ़ाने में योगदान मिला हो सकता है।<sup>iii</sup> सफल हिंसक हमलों की सामग्री देखने से व्यक्तियों को इन कार्यों का अनुकरण करने के लिए भी प्रोत्साहन मिल सकता है, जैसे कि वह लोग जिन्होंने १९७० और १९८० के दशक में टेलीविज़न पर हवाई जहाज के अपहरण को देखा और बाद में इसी तरह के हमलों को अंजाम देने का प्रयास किया।<sup>iv</sup>

परिणामों को पहचानकर, संभावित नुकसान को कम करने और सशक्त बनाने के लिए समुदाय सक्रिय कदम उठा सकते हैं। यह रोकथाम संसाधन, हिंसा की संभावना को भी कम करने के साथ, समुदायों, परिवारों और व्यक्तियों की सुरक्षा में मदद करने के लिए व्यावहारिक, प्रमाण-आधारित मार्गदर्शन प्रदान करता है। लक्षित हिंसा और आतंकवाद को अक्सर रोका जा सकता है—हिंसा को रोकने में हर किसी की भूमिका रहती है—और देश भर में अपने भागीदारों का समर्थन करने के लिए संघीय सरकार के पास [कई संसाधन उपलब्ध हैं](#)।



लक्षित हिंसा या आतंकवाद के किसी कृत्य के बाद विभिन्न प्रकार की भावनाओं का अनुभव होना सामान्य है। व्यक्तियों को इन घटनाओं और ग्राफिक इमेजरी और बाद में सार्वजनिक रूप से साझा कि जानेवाली सामग्री और एसी सदमा देनेवाली घटनाओं और आपदाओं से निपटने में मदद करने के लिए, मादक द्रव्यों के सेवन और मानसिक स्वास्थ्य सेवा प्रशासन निम्नलिखित निपटने कि युक्तियाँ प्रदान करता है:



मित्रों और परिवार से बात करें



शारीरिक कसरत के लिए बाहर जाएँ



समाचार और सोशल मीडिया का सीमित उपभोग करें



स्वस्थवर्धक खुराक खाएं



सामुदायिक सेवा से जुड़े



दिनचर्या बनाए रखें



नींद को प्राथमिकता दें



मदद के लिए पूछें

यदि कोई आपात स्थिति हो, तो ९११ पर कॉल करें। यदि आप किसी मित्र या प्रियजन के बारे में चिंतित हैं, तो प्रतीक्षा न करें। पेशेवर से मदद लें।

## लक्षित हिंसा और आतंकवाद के कृत्य के बाद हिंसक सामग्री से होने वाले नुकसान को कम करने के सर्वोत्तम अभ्यास

व्यक्तियों के लिए:	माता-पिता और युवाओं के साथ काम करने वालों के लिए:	सामुदायिक नेताओं और मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरों, सामाजिक सेवा प्रदाताओं, स्थानीय सरकारी अधिकारियों और कानून प्रवर्तन के लिए:
समाचार देखने या इंटरनेट का उपयोग करने से पहले, इस संभावना के लिए तैयार रहें कि आपको ग्राफिक सामग्री देखने को मिल सकती है। अप्रत्याशित घटनाएं इस सामग्री से होने वाले नुकसान को बढ़ा सकती हैं और लंबे समय तक इसके संपर्क में रहने से तनाव और सदमा लगने की <u>संभावना बढ़ सकती है</u> ।	जो कुछ हुआ हो उसके बारे में युवाओं से बात करने के लिए उन्हें उनकी उम्र के अनुरूप एक सुरक्षित माध्यम <u>प्रदान</u> करें। उनके प्रश्नों के उत्तर सरल, सीधे और निष्कपट जवाबों के साथ दें। उचित आश्वासन और समर्थन प्रदान करें।	हिंसक चरमपंथी ग्राफिक सामग्री के प्रसार में वृद्धि सहित लक्षित हिंसा या आतंकवाद के किसी कृत्य के बाद कि सार्वजनिक सुरक्षा चुनौतियों के लिए योजना बनाएं और तैयारी करें। उस <u>समुदाय-आधारित संसाधनों</u> की पहचान करें जो किसी हिंसक घटना के घटित होने से पहले सशक्तिकरण को बढ़ावा देते हैं।



<p>हिंसक प्रचार में नफरत फैलाने वाली हिंसा को बढ़ावा देने के लिए तोड़-मरोड़ कर बनाए गए पाठ या चित्र शामिल हो सकते हैं।</p> <p>समाचार स्रोतों की पुष्टि करके तथ्यों को तराशें, विशेष रूप से किसी हिंसक घटना के तुरंत बाद जब परिस्थितियाँ अस्पष्ट हो सकती हैं।</p> <p><u>जानकारी की तथ्यपूर्ण जांच करने के लिए</u>, स्रोत सामग्री की जांच करें और प्रमुख समाचार आउटलेट जैसे विश्वसनीय स्रोतों द्वारा दावों को सत्यापित करें।</p>	<p>मीडिया को <u>अकेले नेविगेट करना युवाओं के लिए मुश्किल हो सकता है</u>।</p> <p>जिस सोशल मीडिया में बच्चा बातचीत करता है, उसके मीडिया कवरेज और चर्चा में जुड़ने के समय को सीमित करें, आयु-उपयुक्त ऑनलाइन सुरक्षा उपायों को अपनाएं, ग्राफिक सामग्री के संपर्क को सीमित करें और स्वस्थ मीडिया और ऑनलाइन कौशल का निर्माण करें।<sup>14</sup></p>	<p>घटना के कारण पीड़ित हो सकते हैं वेसे हाशिये पर पड़े समुदायों या समूहों को <u>अतिरिक्त सहायता प्रदान करें</u>।</p> <p>इसमें बढ़ाई गई सुरक्षा सावधानियां, स्थानीय अधिकारियों द्वारा सीधी पहुंच और मानसिक स्वास्थ्य, सामाजिक सेवा प्रदाताओं और शैक्षिक संसाधनों तक पहुंच शामिल हो सकती है।</p>
<p><u>चुनौतीपूर्ण समय से निपटने के लिए</u>, अच्छा खान-पान और कसरत करने जैसी स्वस्थ शारीरिक आदतें बनाए रखें। यदि आवश्यक हो तो, ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य सहायता जैसी मानसिक कल्याण गतिविधियों पे ध्यान दें।</p>	<p><u>थोड़ा समय</u> मीडिया से दूर रहें। टेलीविज़न, कंप्यूटर और फ़ोन बंद करें और एक परिवार और समुदाय से जुड़ने में समय व्यतीत करें।</p>	<p>यह देखें कि यदि पेशेवरों को उनके काम के लिए हिंसक मीडिया या ऑनलाइन ग्राफिक सामग्रियों के साथ लंबे समय तक संपर्क में रहने की आवश्यकता होती है, तो वे उच्च तनाव या सदमे का अनुभव कर सकते हैं। मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर ध्यान देने के लिए <u>कदम उठाएं</u>। तनावपूर्ण घटनाओं के दौरान सहकर्मियों को समर्थन देने के लिए उनके तक पहुँचें।</p>



## CP3 संसाधन:

डिपार्टमेंट ऑफ होमलैंड सिक्योरिटी (डीएचएस) का सेंटर फॉर प्रिवेंशन प्रोग्राम्स एंड पार्टनरशिप्स (सीपी३) लक्षित हिंसा और आतंकवाद की रोकथाम के लिए एक विस्तृत प्रस्ताव का समर्थन करता है।

- स्थानीय स्तर पर रोकथाम के प्रयासों को स्थापित करने और उसकी सहायता करने में मदद करने के लिए, सभी ५० राज्यों और क्षेत्रों को कवर करने वाले डीएचएस सीपी३ [क्षेत्रीय रोकथाम समन्वयकों \(आरपीसी\)](#) के साथ जुड़ें। आरपीसी CP3 के प्रशिक्षण देने, रोकथाम चिकित्सकों को जोड़ने और नेटवर्क बनाने में मदद करते हैं जो स्थानीय रोकथाम ढांचे का समर्थन कर सकते हैं।
- [रोकथाम संसाधन खोजक](#) के माध्यम से लक्षित हिंसा और आतंकवाद को रोकने के लिए मददरूप संघीय संसाधनों का पता लगाएं, जिसमें सामुदायिक संसाधन, अनुदान के अवसर, सूचना साझा करने वाले प्लेटफॉर्म और बहुत कुछ शामिल हैं।
- [प्रिवेंशन प्रैक्टिशनर्स नेटवर्क](#) से जुड़ें, जो लक्षित हिंसा, आतंकवाद और उनके प्रभाव को रोकने के लिए समर्पित अंतःविषय पेशेवरों का एक राष्ट्रीय नेटवर्क है।
- घृणित और हिंसक विचारधाराओं के संपर्क में आ सकनेवाले किशोरों/किशोरीओं और युवा वयस्कों की मीडिया और ऑनलाइन गतिविधियों का मार्गदर्शन करने में मदद करने के लिए, [स्क्रीन हेट](#), एक CP3 द्वारा वित्त पोषित पहल, माता-पिता और संबंधित वयस्कों को उपकरण, जानकारी और संसाधन प्रदान करती है।

<sup>i</sup> बेंडर पीके, प्लांटे सी, जेंटाइल डीए. हिंसक मीडिया सामग्री का आक्रामकता पर प्रभाव। *Curr Opin Psychol.* २०१८ फ़रवरी;१९:१०४-१०८. doi: 10.1016/j.copsyc.2017.04.003. ईपीयूबी २०१७ अप्रैल १२. पीएमआईडी: २९२७९२०५।

<sup>ii</sup> रौक्सैन कोहेन सिल्वर, पीएच.डी. के साथ इंटरव्यू, ९/११ के बीस साल बाद, हमने सामूहिक सदमे के बारे में क्या सीखा है? रौक्सैन कोहेन सिल्वर, पीएचडी (apa.org) के साथ

<sup>iii</sup> संयुक्त राज्य अमेरिका के चरमपंथियों द्वारा सोशल मीडिया का उपयोग | [START.umd.edu](#)

<sup>iv</sup> आतंकवाद और जनसंचार माध्यम | [रॉयल यूनाइटेड सर्विसेज इंस्टीट्यूट \(rusi.org\)](#)

<sup>v</sup> [Healthychildren.org](#)