



CSR



SPIF



YLAC
INDIA



Saarambh India

Safeguarding Children from Sexual Offences



IT'S OK
TO TALK

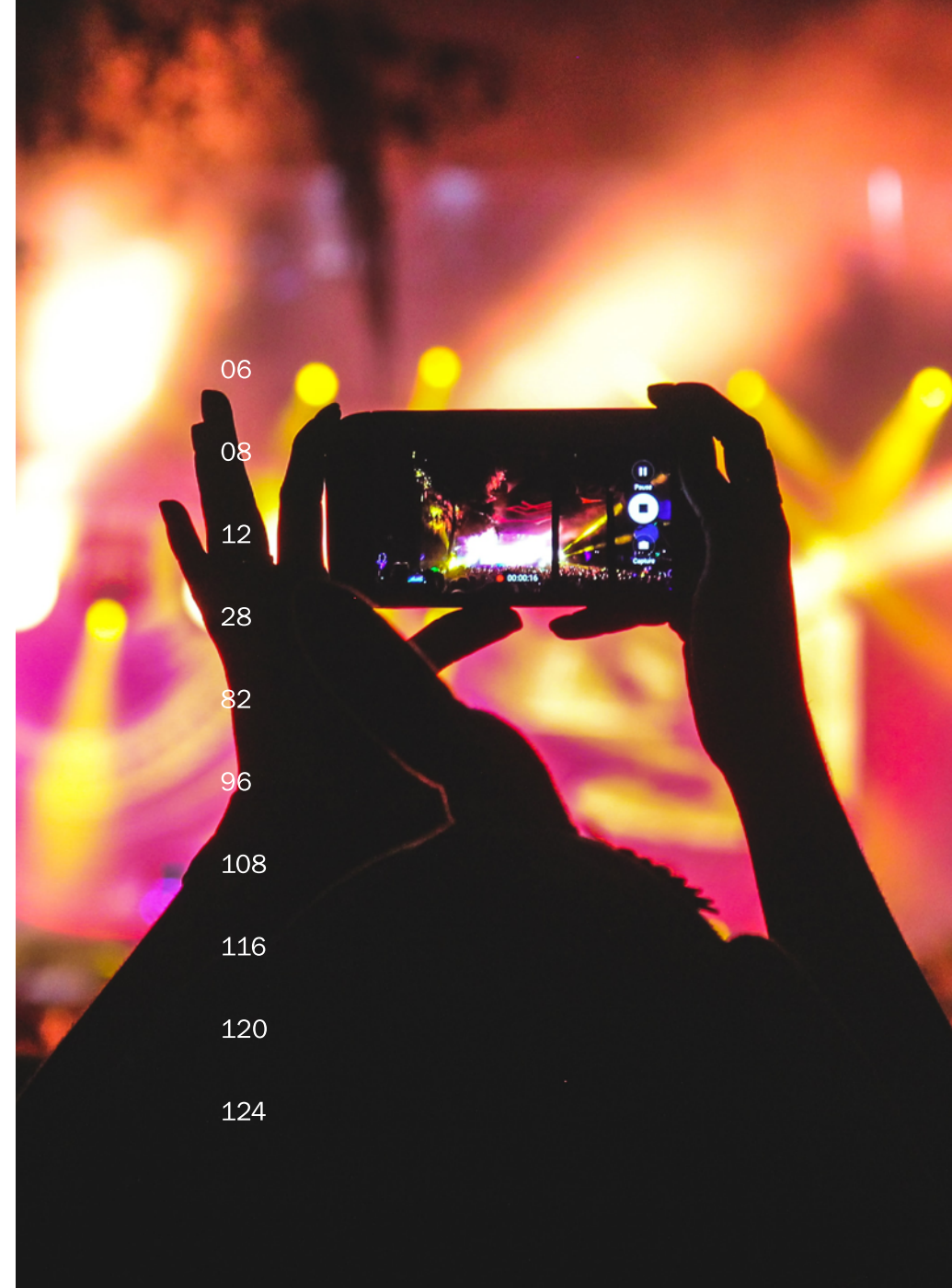


CyberPeace
Foundation

माता-पिता के लिए
इंस्टाग्राम गाइड

विषय-सूची

- 01 परिचय
- 02 इंस्टाग्राम क्या है
- 03 प्राइवैसी सेटिंग
- 04 इंटरैक्शन मैनेज करना
- 05 टाइम मैनेजमेंट
- 06 अकाउंट की सुरक्षा
- 07 दूसरे लोगों की मदद के लिए
- 08 सलाह और तरकीबें
- 09 शब्दकोष
- 10 संसाधन



06

08

12

28

82

96

108

116

120

124

“आजकल बच्चे इंटरनेट पर बहुत ऐक्टिव रहते हैं। उनमें इंटरनेट की आदत पड़ जाना अब आम बात नज़र आती है, लेकिन सिर्फ़ यह देखना काफ़ी नहीं कि वे वहां क्या पोस्ट कर रहे हैं। उनकी ऑनलाइन दुनिया, उनकी असल ज़िंदगी से बहुत अलग होती है। इसलिए, अभिभावक होने के नाते उनकी सुरक्षा हमारी ज़िम्मेदारी है। सबसे पहले तो माता-पिता को यह मानना होगा कि अगर उनके बच्चे ऑनलाइन रहते हैं, तो इसमें कुछ गलत नहीं है। उसके बाद, बच्चों को यह महसूस कराना होगा कि वे माता-पिता को बिना किसी डर के अपनी परेशानियों के बारे में बता सकते हैं और उनकी मदद ले सकते हैं। आखिरी बात, माता-पिता को खुद इस तरह से अपडेट रहना होगा कि वे सही मायने में अपने बच्चों की मदद कर सकें। माता-पिता के लिए नए सिरे से तैयार की गई यह इंस्टाग्राम गाइड, इस दिशा में काफ़ी ज़िम्मेदारी भरा कदम है और हम इसकी सराहना करते हैं।”

रंजना कुमारी

सेंटर फॉर सोशल रिसर्च

[@csr_india](https://www.instagram.com/csr_india)





01 /

परिचय

नमस्ते,

क्या आप जानते हैं कि दुनिया में भारत ऐसा दूसरा देश है जहां सबसे ज़्यादा लोग इंटरनेट का इस्तेमाल करते हैं?

सभी ऑनलाइन गतिविधियों में से सोशल नेटवर्किंग का भारत में सबसे ज़्यादा इस्तेमाल किया जाता है। इसे इस्तेमाल करने वाले कम उम्र के लोगों के बीच सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म काफी पसंद किया जा रहा है। दुनिया भर में सोशल नेटवर्किंग का इस्तेमाल करने वाले लोगों से इंटरैक्ट करने के लिए सिर्फ एक टच काफी है। ऐसे प्लैटफॉर्म का इस्तेमाल बढ़ने से, ऑनलाइन दुनिया में लोगों की पहचान और उनसे जुड़ी जानकारी को सुरक्षित रखना भी ज़रूरी हो गया है।

बच्चे अक्सर अपनी ऑनलाइन ज़िंदगी के बारे में अपने माता-पिता को बताने में हिचकिचाते हैं। ज़्यादातर वे इस बात से डरते हैं कि कहीं अपनी परेशानियों के बारे में माता-पिता को बताने पर, उन्हें ही कुसूरवार न ठहरा दिया जाए या फिर कहीं उनका स्क्रीन टाइम कम न कर दिया जाए और डिवाइसों के इस्तेमाल पर पाबंदी न लगा दी जाए। ऐसी पाबंदियां लगाने के बजाय, यह ज़्यादा फायदेमंद रहेगा कि टेक्नोलॉजी और इंटरनेट से जुड़े डिवाइसों और प्लैटफॉर्म के सही, सुरक्षित और संतुलित इस्तेमाल को बढ़ावा दिया जाए। आप प्यार और समझदारी भरे कदम उठाकर बच्चों में, अपने लिए भरोसा पैदा कर सकते हैं। इस तरह, आप अपने बच्चों की ऑनलाइन ज़िंदगी का हिस्सा बन सकते हैं। जब बच्चे आप पर भरोसा करने लगेंगे और आपको कोई बात बताने में डरेंगे नहीं, तो आप उन्हें सुरक्षित रहने के लिए कभी भी सुझाव दे सकते हैं।

यह गाइड उन बातों को ध्यान में रखकर तैयार की गई है जिनको लेकर किसी भी ज़िम्मेदार माता-पिता के मन में चिंता हो सकती है। इनमें, ये बातें शामिल हैं कि ऐप्लिकेशन में क्या-क्या सुविधाएं दी जा रही हैं, कौनसी खास सेटिंग उपलब्ध हैं और इंस्टाग्राम इस्तेमाल करने वाले लोग गलत व्यवहार से निपटने के लिए क्या तरीके अपना सकते हैं?

हमें उम्मीद है कि इससे आपको काफी मदद मिलेगी। आप बच्चों से इस बारे में बात कर सकेंगे कि वे ऑनलाइन प्लैटफॉर्म का इस्तेमाल इस तरह कैसे करें कि नए लोगों से दोस्ती बढ़ाने के साथ-साथ उन्हें ऐसे अनुभव भी मिलें जो मज़ेदार हों और जिनसे वे कुछ सीख सकें!

विनीत कुमार

साइबर पीस फाउंडेशन

[@cyberpeacecorps](https://www.cyberpeacecorps.org/)



02 /

इंस्टाग्राम क्या है



इंस्टाग्राम एक ऐसा ऐप्लिकेशन है जिसका इस्तेमाल करने वाले लोग एक-दूसरे के साथ फोटो, वीडियो और मैसेज शेयर कर सकते हैं. इसकी मदद से, लोग आपस में जुड़कर अपने शौक और पसंद की चीजें शेयर करते हैं. खास तौर पर, कम उम्र के लोग इंस्टाग्राम को बहुत पसंद करते हैं. अपने खास लम्हों को हमेशा के लिए संभालने और एक-दूसरे से जुड़ने के लिए, वे इसका इस्तेमाल करते हैं. यहां पर वे फोटो, वीडियो, फिल्टर, कॉमेंट, कैप्शन, इमोजी और हैशटैग का इस्तेमाल करके मजेदार तरीके से बातचीत करते हैं. ऐपल आईओएस, एंड्रॉयड डिवाइसों और वेब पर इंस्टाग्राम चल सकता है. इंस्टाग्राम अकाउंट बनाने के लिए उम्र कम से कम 13 साल होनी चाहिए.

हमारा मिशन लोगों को एक-दूसरे के करीब लाना और उन्हें उनकी पसंद की चीजें करते रहने में मदद करना है, चाहे इसके लिए स्टोरी, रील्स, फीड, लाइव, आईजीटीवी या डायरेक्ट जैसी सुविधाओं में से किसी का भी इस्तेमाल किया जाए. लोग अपने आपको खुलकर व्यक्त कर सकें, इसके लिए जरूरी है कि इंस्टाग्राम को एक ऐसा प्लैटफॉर्म बनाया जाए जो सुरक्षित हो और जरूरत पड़ने पर जहां मदद मिल सके.



ऐसे लोगों का समूह जो दूसरों से जुड़ना पसंद करते हैं



अपने खास लम्हों को हमेशा के लिए संभालें



लोगों को और करीब लाएं



अपनी बात खुलकर रखने वाले लोगों के लिए



सुरक्षित और मददगार प्लैटफॉर्म



03 /

प्राइवैसी मैनेज करना

यहां ऐसे कई टूल हैं जिन्हें आप अपने बच्चों के साथ शेयर कर सकते हैं, ताकि वे अपनी डिजिटल पहचान और जानकारी को ज़्यादा सुरक्षित रख पाएं। सबसे पहले तो उनसे यह पूछें कि वे अपने अकाउंट को सार्वजनिक रखेंगे या निजी। हमारा सुझाव है कि टीनएजर्स को अपना अकाउंट निजी रखना चाहिए। जब उन्हें पता होगा कि वे इस बात को कंट्रोल कर सकते हैं कि उनकी ऑनलाइन पोस्ट की गई चीज़ें कौन देख सकता है और उनसे इंटरैक्ट कर सकता है, तो वे खुलकर इंस्टाग्राम पर अपनी बात कह सकेंगे। साथ ही, उन्हें यह भी पता होगा कि इस ऑनलाइन दुनिया में वे सुरक्षित हैं।

अकाउंट की प्राइवैसी



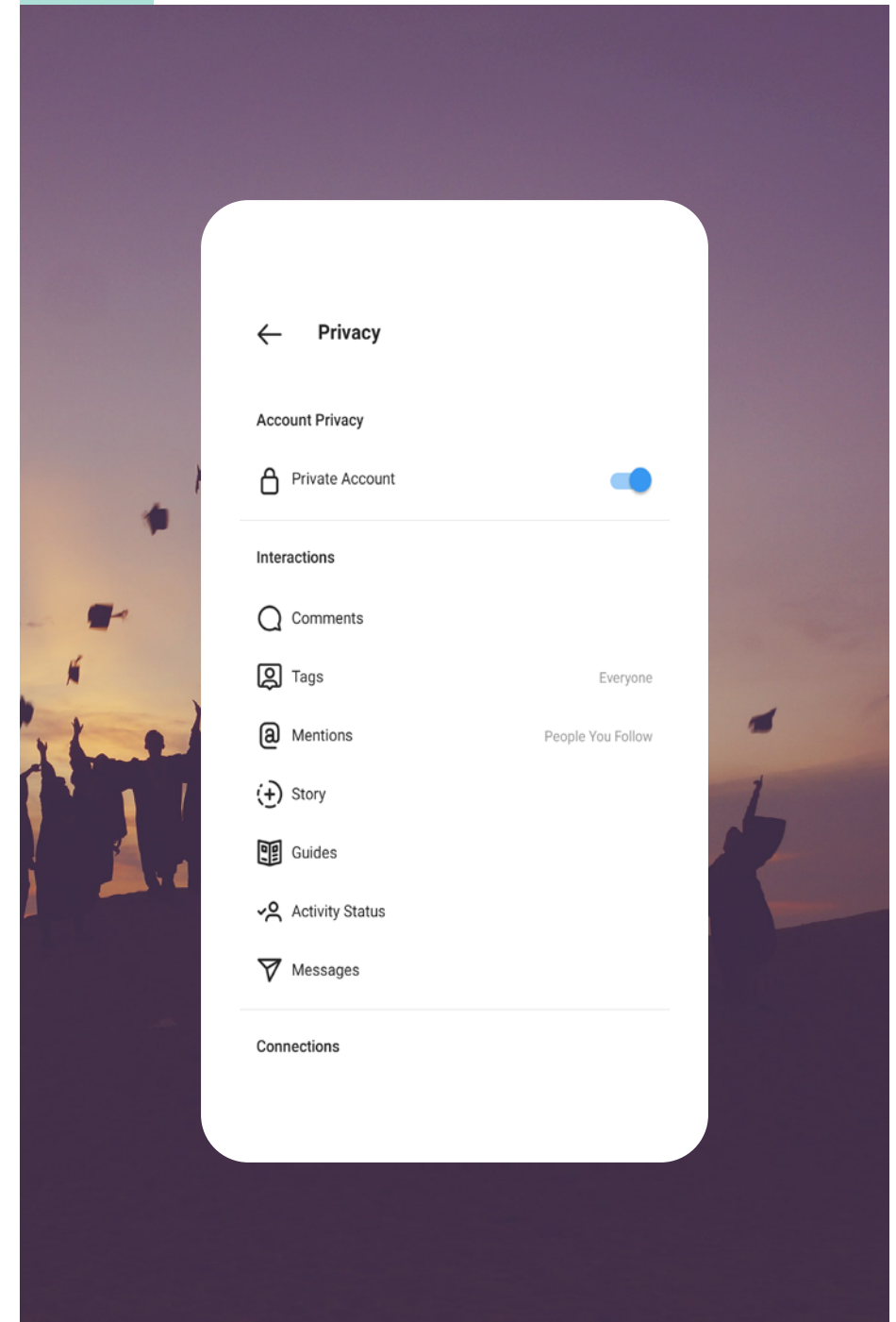
अकाउंट की प्राइवैसी

अगर आपके बच्चे का अकाउंट निजी है, तो कोई भी उन्हें तब ही फॉलो कर सकेगा, जब वे उसे मंजूरी देंगे. साथ ही, वे कभी भी किसी फॉलोअर को हटा सकते हैं. निजी अकाउंट का मतलब यह होता है कि आपके बच्चे का कॉन्टेंट ऐसा कोई भी व्यक्ति नहीं देख सकता जिसे उन्होंने मंजूरी न दी हो.

इसके अलावा, वे न सिर्फ फॉलोअर्स को हटा सकते हैं, बल्कि यह भी चुन सकते हैं कि कौन उनकी पोस्ट पर कॉमेंट कर सकता है. वे 'एक्टिविटी स्टेटस दिखाएं' सुविधा को बंद भी कर सकते हैं. ऐसा करने के बाद, उनके दोस्त यह नहीं देख पाएंगे कि वे कब ऑनलाइन हैं. हम सुझाव देते हैं कि टीनएजर्स अपना अकाउंट निजी रखें.

नया अकाउंट बनाते समय जो लोग अपनी उम्र 18 साल से कम बताते हैं उनके लिए हमने अपने सिस्टम में एक नई स्क्रीन जोड़ी है. इस स्क्रीन में, उन्हें सार्वजनिक या निजी अकाउंट में से कोई एक अकाउंट चुनने का विकल्प दिया जाता है और यह भी बताया जाता है कि दोनों में क्या फर्क है. इसके बाद भी, अगर वे निजी अकाउंट का विकल्प नहीं चुनते, तो हम उनको बाद में एक सूचना भेजकर बताएंगे कि निजी अकाउंट का क्या मतलब होता है. साथ ही, यह भी याद दिलाएंगे कि उन्हें अपने अकाउंट की सेटिंग की जांच करनी चाहिए.

अगर आपके बच्चे का अकाउंट सार्वजनिक है, तो स्टोरी, फीड या लाइव के ज़रिए पोस्ट किया गया उनका कॉन्टेंट कोई भी देख सकता है. साथ ही, उन्हें फॉलो करने के लिए भी किसी को मंजूरी की ज़रूरत नहीं होगी. अगर आपके बच्चे का अकाउंट पहले से सार्वजनिक है, तो वे किसी भी समय सेटिंग बदलकर उसे निजी कर सकते हैं.

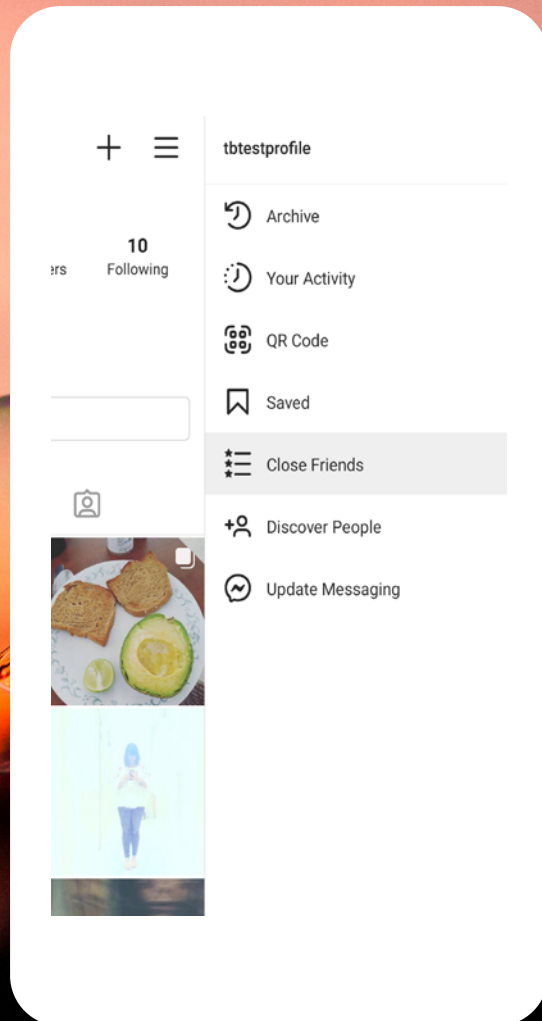


➔ सिर्फ करीबी दोस्तों के साथ शेयर हों स्टोरी

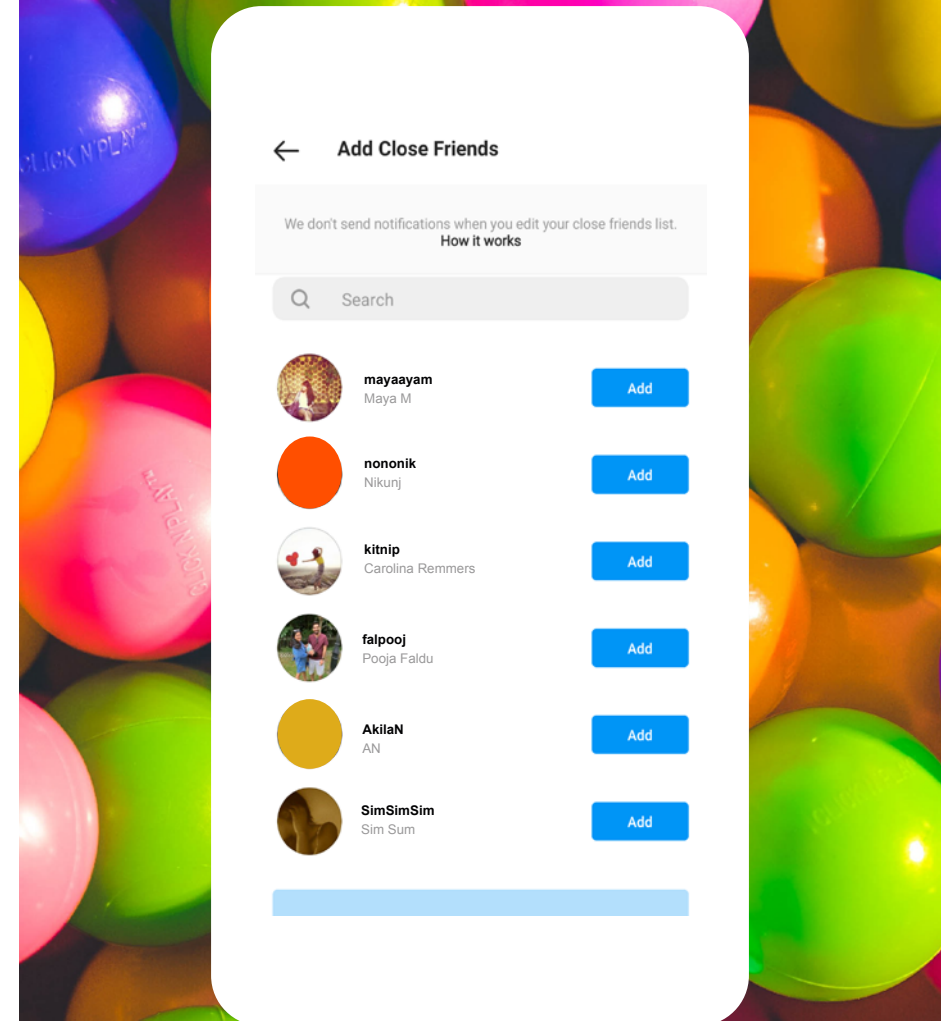
आपके बच्चे 'करीबी दोस्त' सूची बना सकते हैं और वह चाहे, तो अपनी स्टोरी सिर्फ उस सूची में शामिल लोगों के साथ साझा कर सकते हैं. वे उस सूची में कभी भी लोगों को जोड़ और हटा सकते हैं. उन लोगों को सूची में जोड़े जाने या उससे हटाए जाने के बारे में कोई सूचना नहीं दी जाएगी.



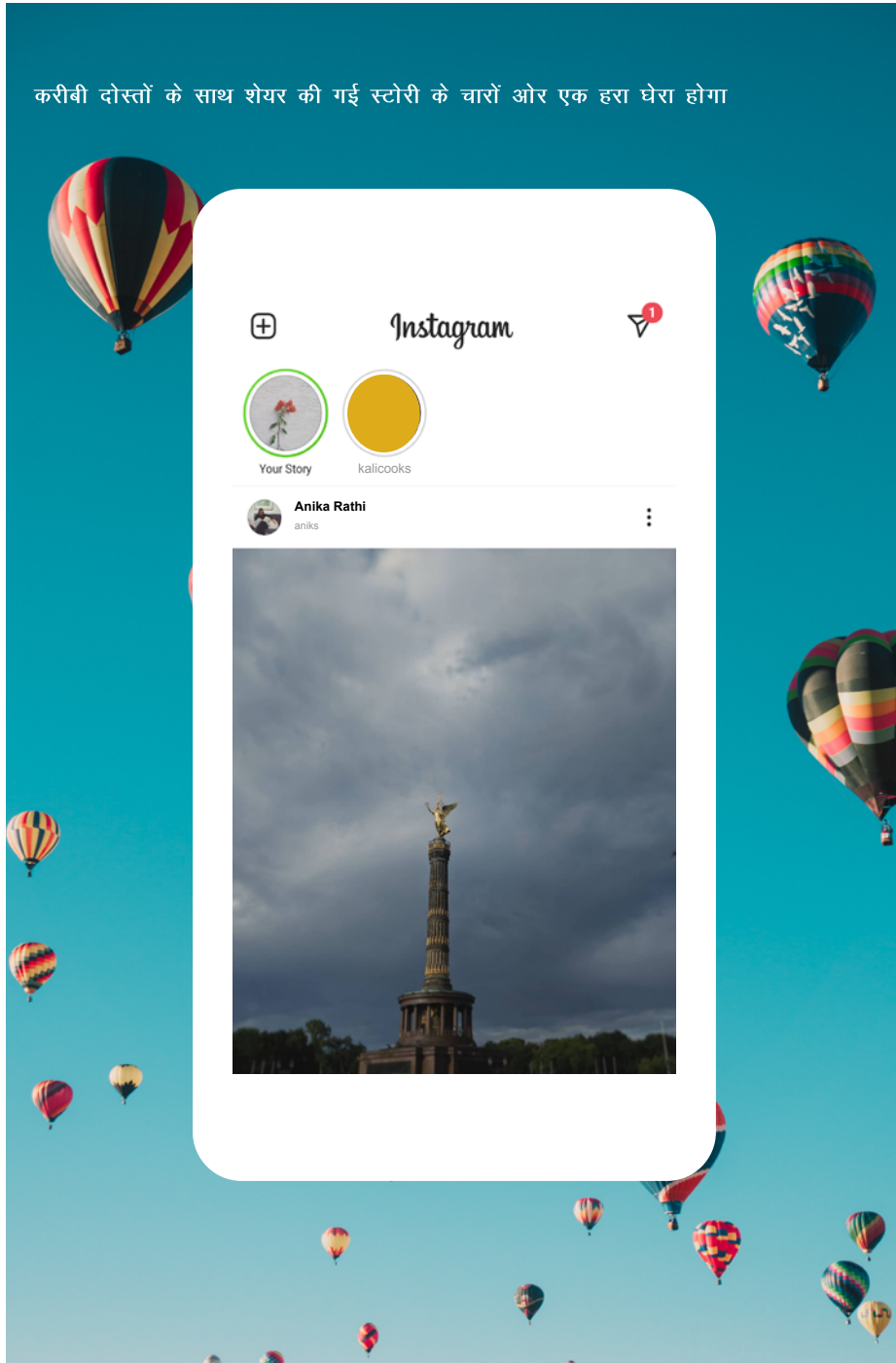
सेटिंग > करीबी दोस्तों की सूची



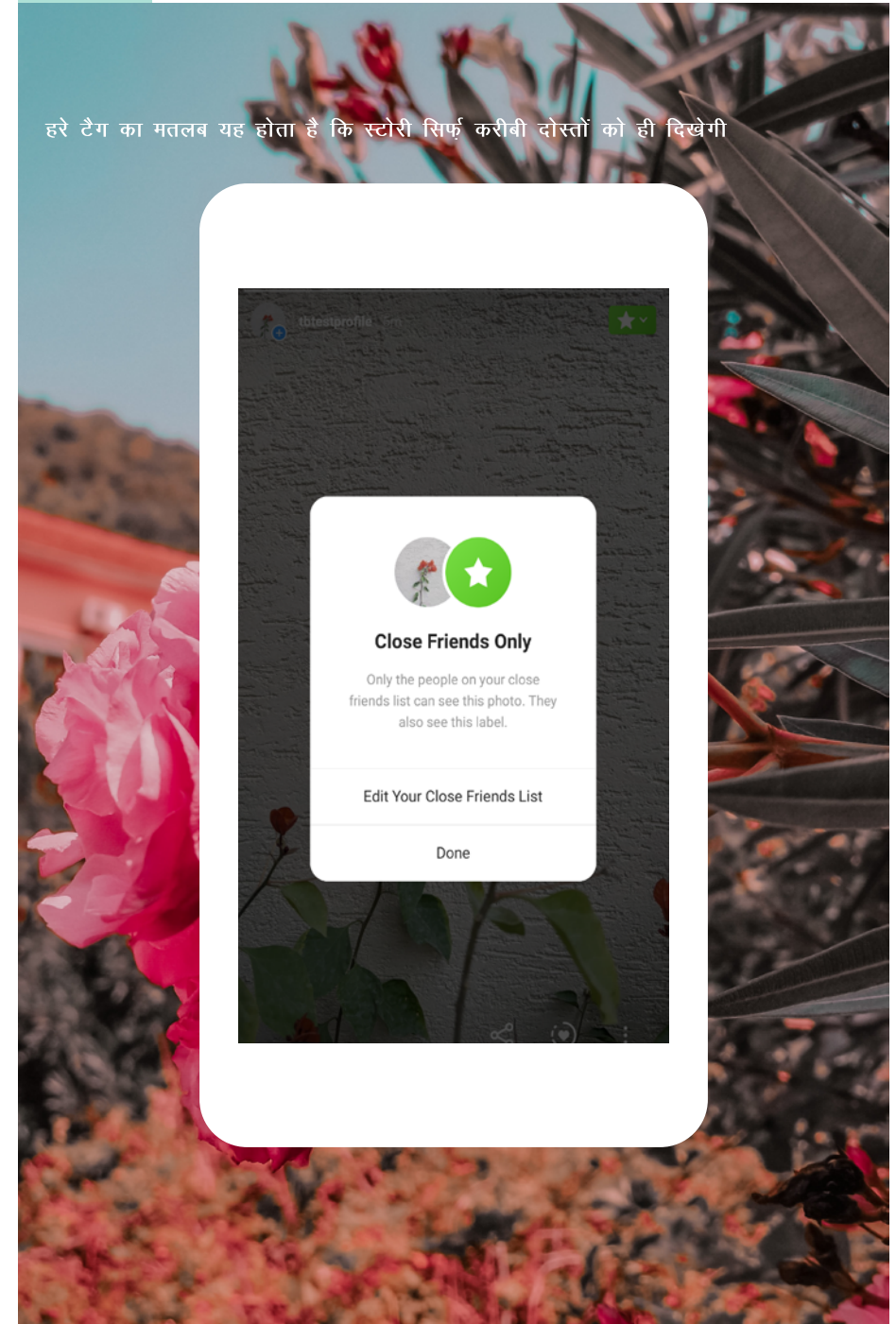
अपने करीबी दोस्तों को चुनें



करीबी दोस्तों के साथ शेयर की गई स्टोरी के चारों ओर एक हरा घेरा होगा



हरे टैग का मतलब यह होता है कि स्टोरी सिर्फ करीबी दोस्तों को ही दिखेगी



मैसेज कंट्रोल

आपके बच्चे यह भी चुन सकते हैं कि इंस्टाग्राम पर कौन उन्हें मैसेज कर सकता है और कौन उन्हें इंस्टाग्राम डायरेक्ट पर बनाए जाने वाले ग्रुप में जोड़ सकता है। वे यह भी तय कर सकते हैं कि मैसेज की रिक्वेस्ट उनकी चैट लिस्ट में आएँ, 'मैसेज रिक्वेस्ट' फ़ोल्डर में आएँ या वे ये रिक्वेस्ट पाना चाहते भी हैं या नहीं।

डीएम मिलने पर कंट्रोल

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments

Tags

Everyone

Mentions

People You Follow

Story

Guides

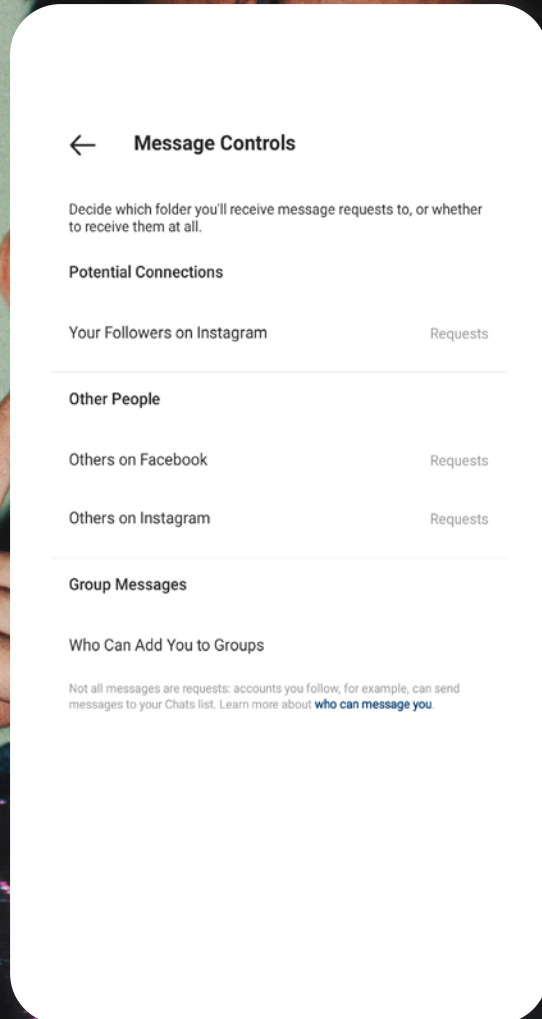
Activity Status

Messages

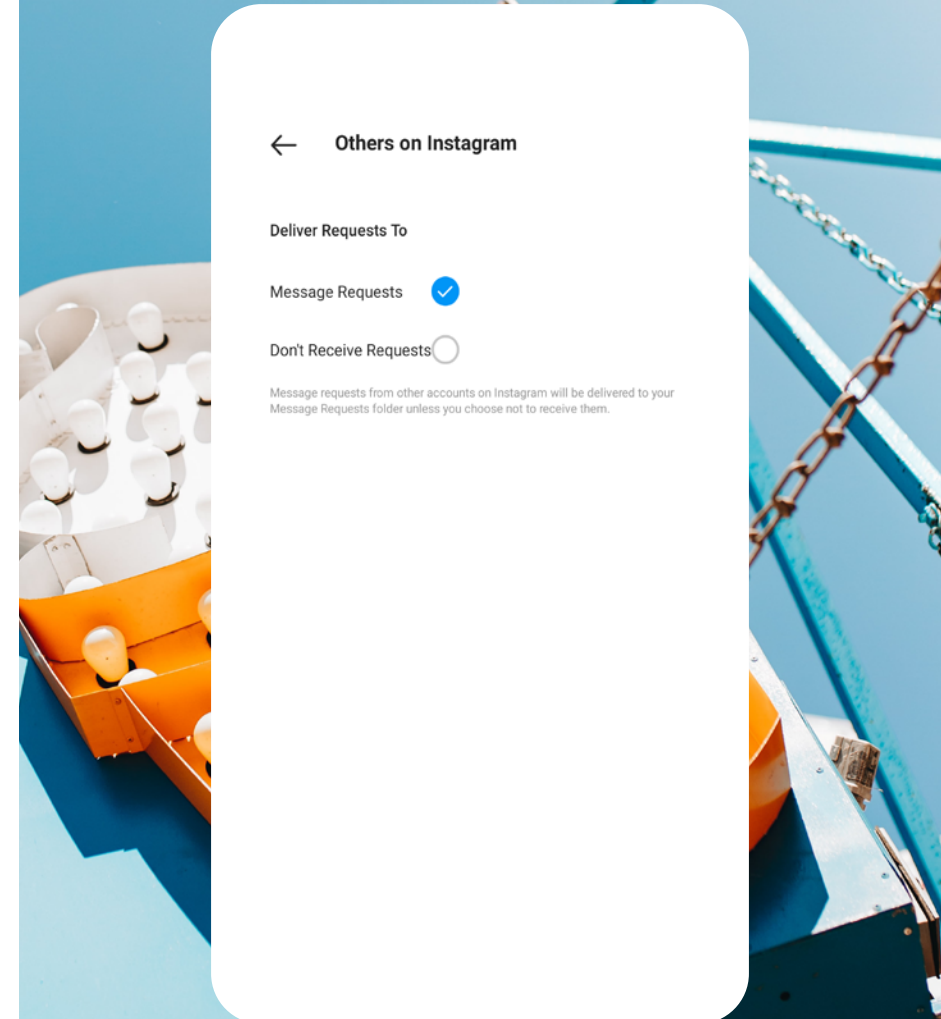
Connections

Registered Accounts

डीएम मिलने पर कंट्रोल



डीएम मिलने पर कंट्रोल





04 /

इंटरैक्शन मैनेज करना

इंस्टाग्राम पर किसी को किसी भी तरह से डराया-धमकाया नहीं किया जा सकता.

किसी को डराने-धमकाने या परेशान करने के मकसद से अकाउंट बनाना, फोटो पोस्ट करना या कॉमेंट करना हमारी नीति के खिलाफ़ है. आप अपने बच्चे को यह बता दें कि अगर उन्हें कोई ऐसा अकाउंट, फोटो, वीडियो, कॉमेंट, मैसेज या स्टोरी दिखाई देती है जिसका मकसद किसी को डराना-धमकाना या परेशान करना है, तो वे ऐप्लिकेशन के अंदर ही इसकी रिपोर्ट कर सकते हैं. इसके लिए, वे उस पोस्ट या प्रोफ़ाइल पर दाईं ओर सबसे ऊपर "... " पर टैप करें, कॉमेंट पर बाईं ओर स्वाइप करें या मैसेज पर टैप करके रखें और "रिपोर्ट करें" पर टैप करें.

रिपोर्ट करने वाले लोगों की पहचान पूरी तरह छिपाकर रखी जाती है. हम कभी भी आपके बच्चे की जानकारी उस व्यक्ति को नहीं देते जिसकी रिपोर्ट की गई है.

“दोस्तों से जुड़ने और दुनिया भर में अपने जैसे लोगों से दोस्ती बढ़ाने के लिए, इंस्टाग्राम बहुत से बच्चों और कम उम्र के लोगों का पसंदीदा प्लैटफॉर्म है। इंस्टाग्राम की दुनिया रंग-बिरंगी है और यहां तरह-तरह के लोग हैं, जिनसे इंटरैक्ट करके आपके बच्चे बहुत कुछ सीखते हैं, जानते हैं और धीरे-धीरे इस ऑनलाइन दुनिया में अपनी बेहतर पहचान बनाते हैं। इस प्लैटफॉर्म पर उनके इंटरैक्शन सार्वजनिक और अव्यवस्थित होने से लेकर निजी और खास लोगों तक सीमित हो सकते हैं। बच्चे और कम उम्र के लोग ही बता सकते हैं कि वे किस तरह के इंटरैक्शन पसंद करते हैं और किस तरह के नहीं। अगर बच्चों को इंस्टाग्राम की सेटिंग और फंक्शन के बारे में पता होगा, तो उनके ऑनलाइन रहने पर लोगों को मिलने वाली जानकारी को कंट्रोल करने में उन्हें मदद मिलेगी। कोई इंटरैक्शन ठीक न लगने पर वे उसे ब्लॉक कर सकते हैं, फ़िल्टर करके हटा सकते हैं या उसके खिलाफ़ कार्रवाई कर सकते हैं। ऐसा करके, वे सिर्फ़ उन इंटरैक्शन पर ध्यान दे सकते हैं जो उन्हें सही और अपने काम के लगते हैं। इससे, उन्हें इस बात पर भरोसा करने में मदद मिलती है कि यहां उनकी पसंद और नापसंद के बारे में न सिर्फ़ सुना जाता है, बल्कि उनका ध्यान भी रखा जाता है। इस तरह, वे अपने लिए एक छोटा सा सुरक्षित कोना तैयार करते हैं।”

सिद्धार्थ पिल्लई

आरंभ इंडिया इनीशिएटिव

[@aarambhindiainitiative](https://www.instagram.com/aarambhindiainitiative)

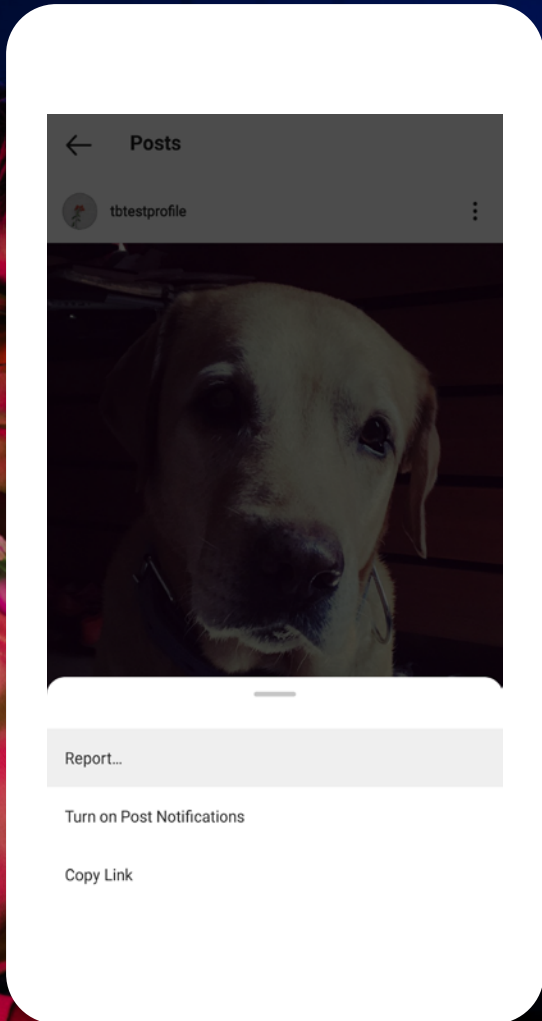


रिपोर्ट करना

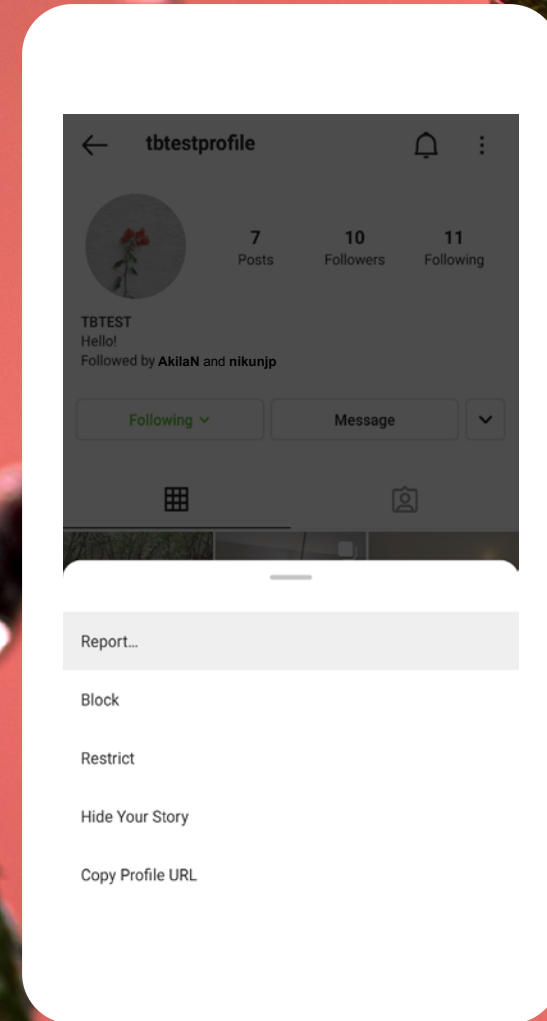
इंस्टाग्राम पर मौजूद कॉन्टेंट की रिपोर्ट कोई भी कर सकता है। यह कॉन्टेंट किसी प्रोफाइल या अकाउंट से लेकर किसी भी पोस्ट, कॉमेंट, डायरेक्ट मैसेज, लाइव, स्टोरी, आईजीटीवी और रील्स तक का हो सकता है।



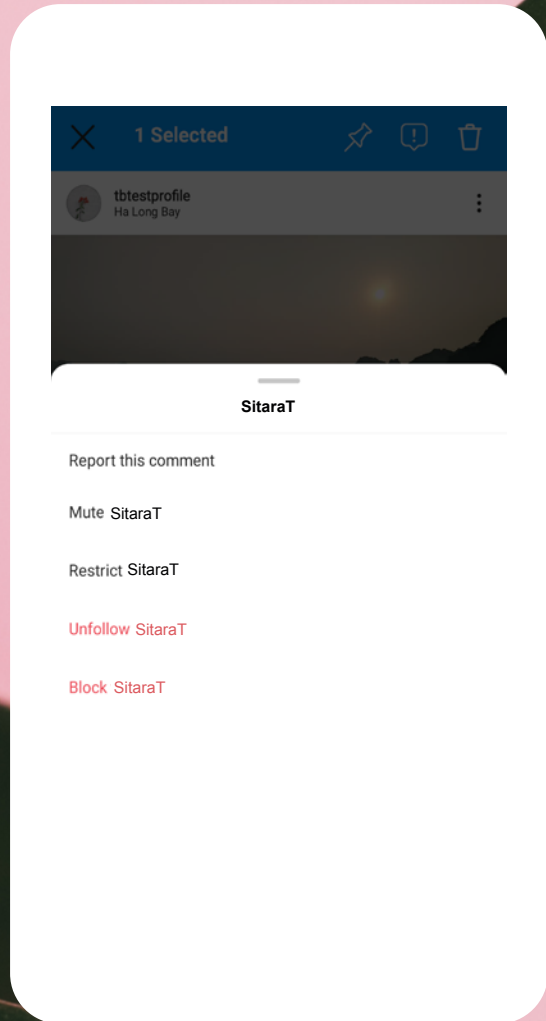
पोस्ट की रिपोर्ट करना



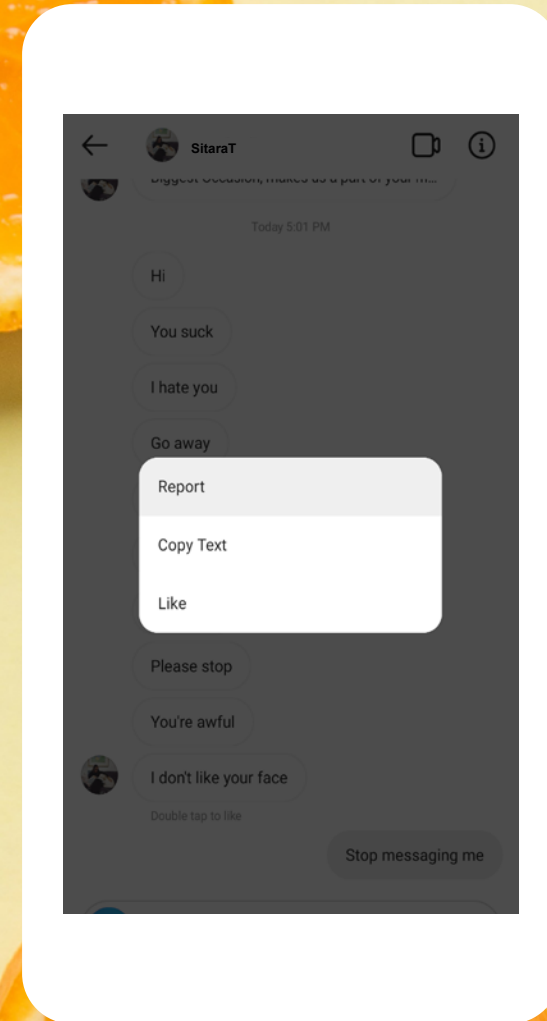
प्रोफाइल की रिपोर्ट करना

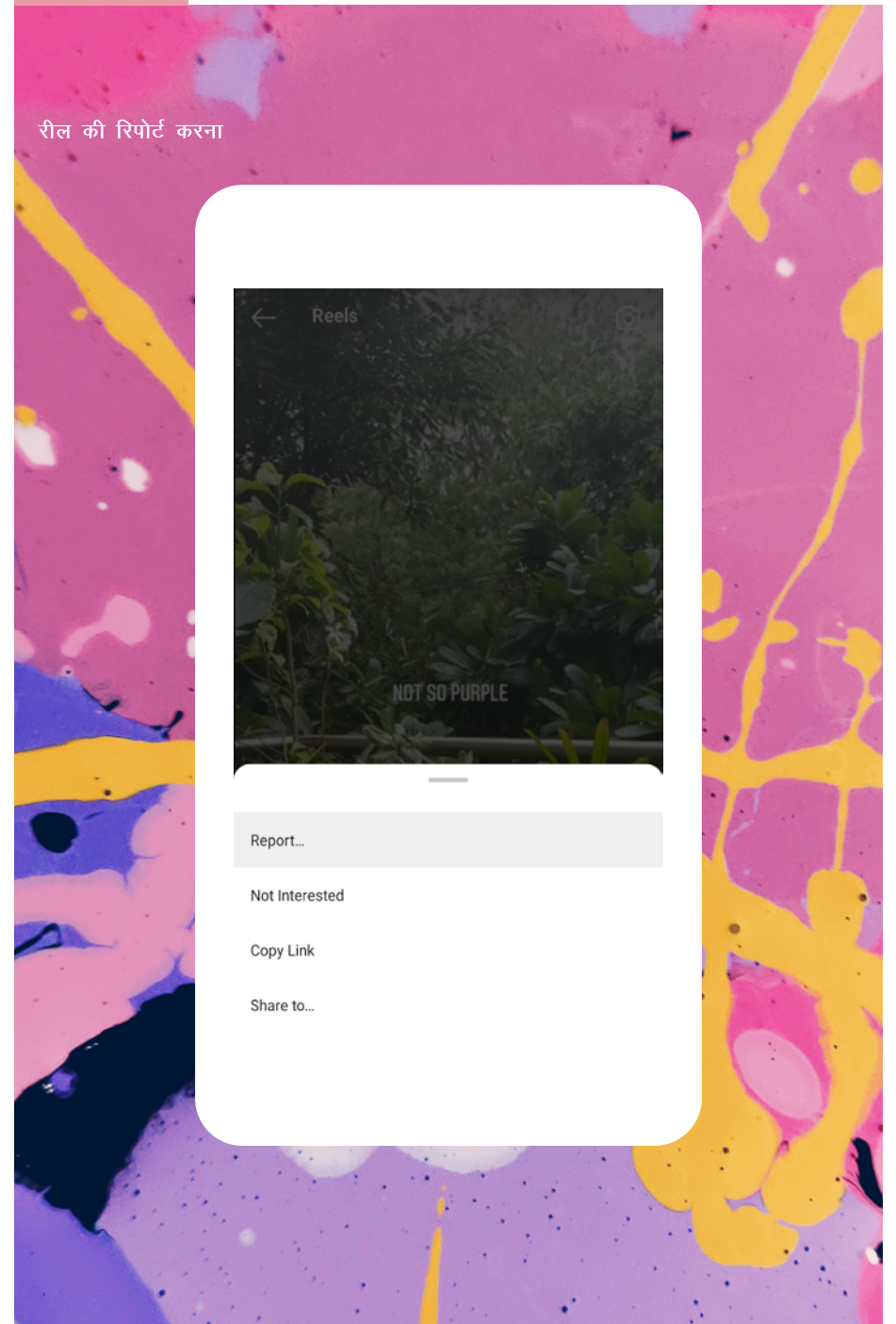
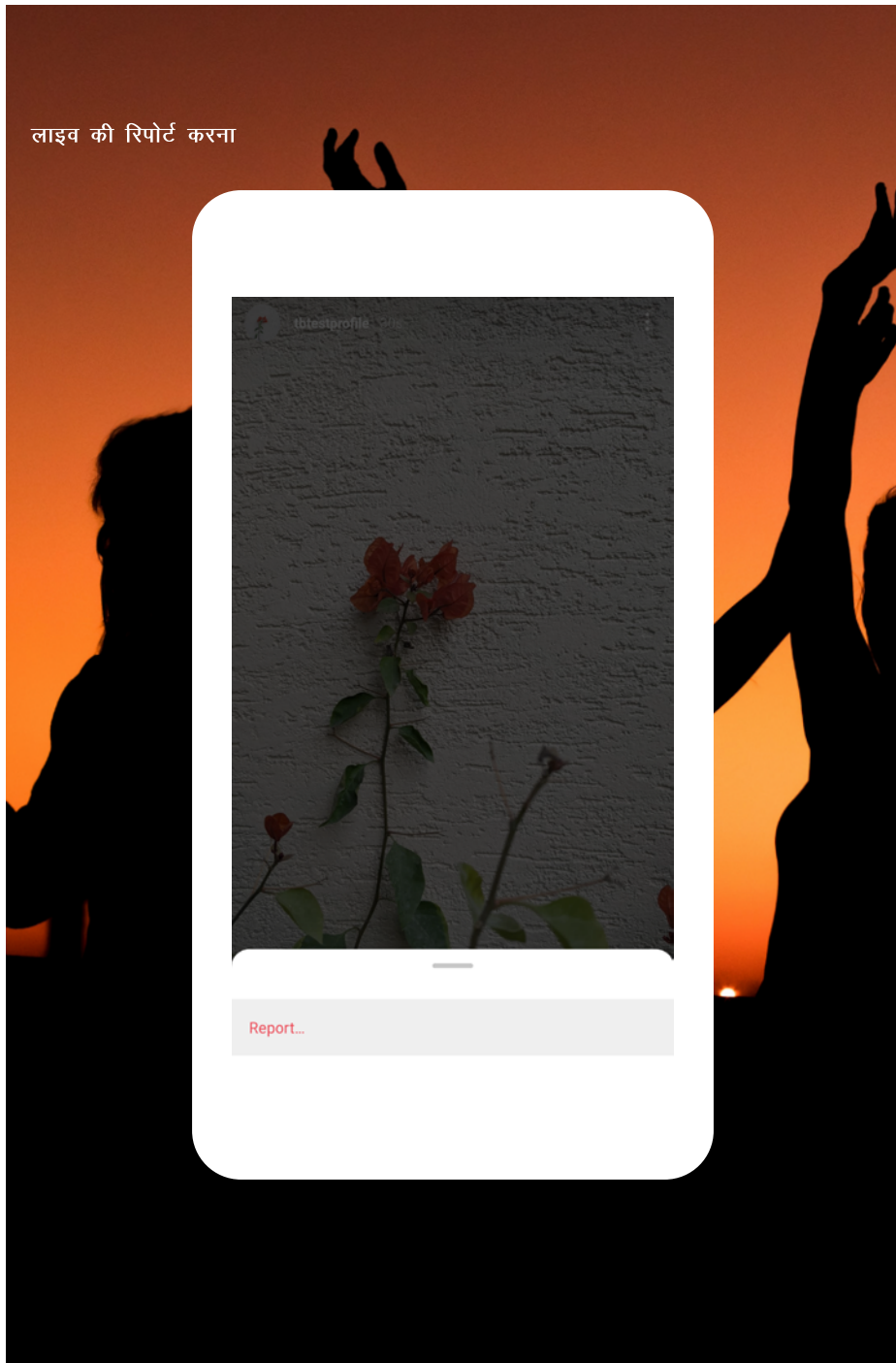


कॉमेंट की रिपोर्ट करना

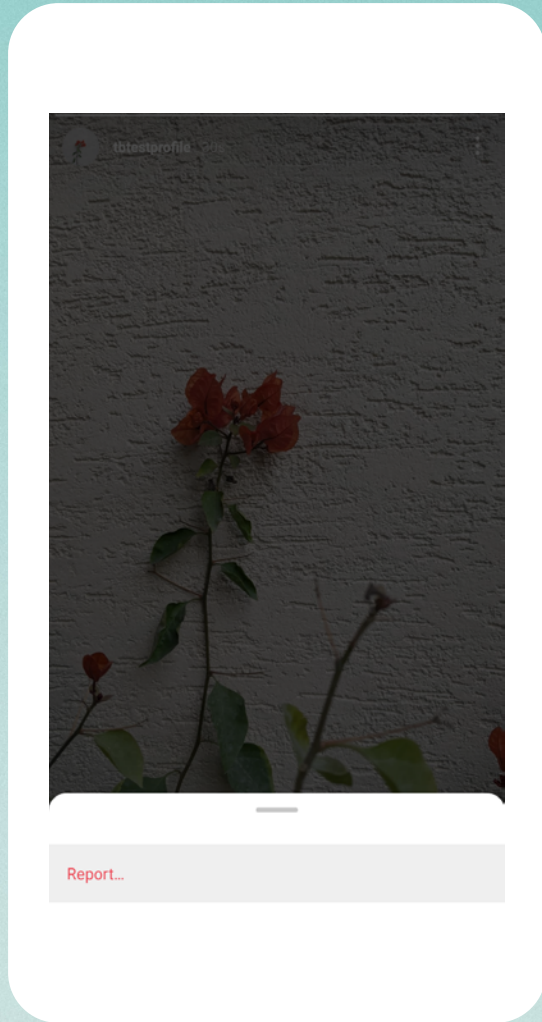


डायरेक्ट मैसेज की रिपोर्ट करना





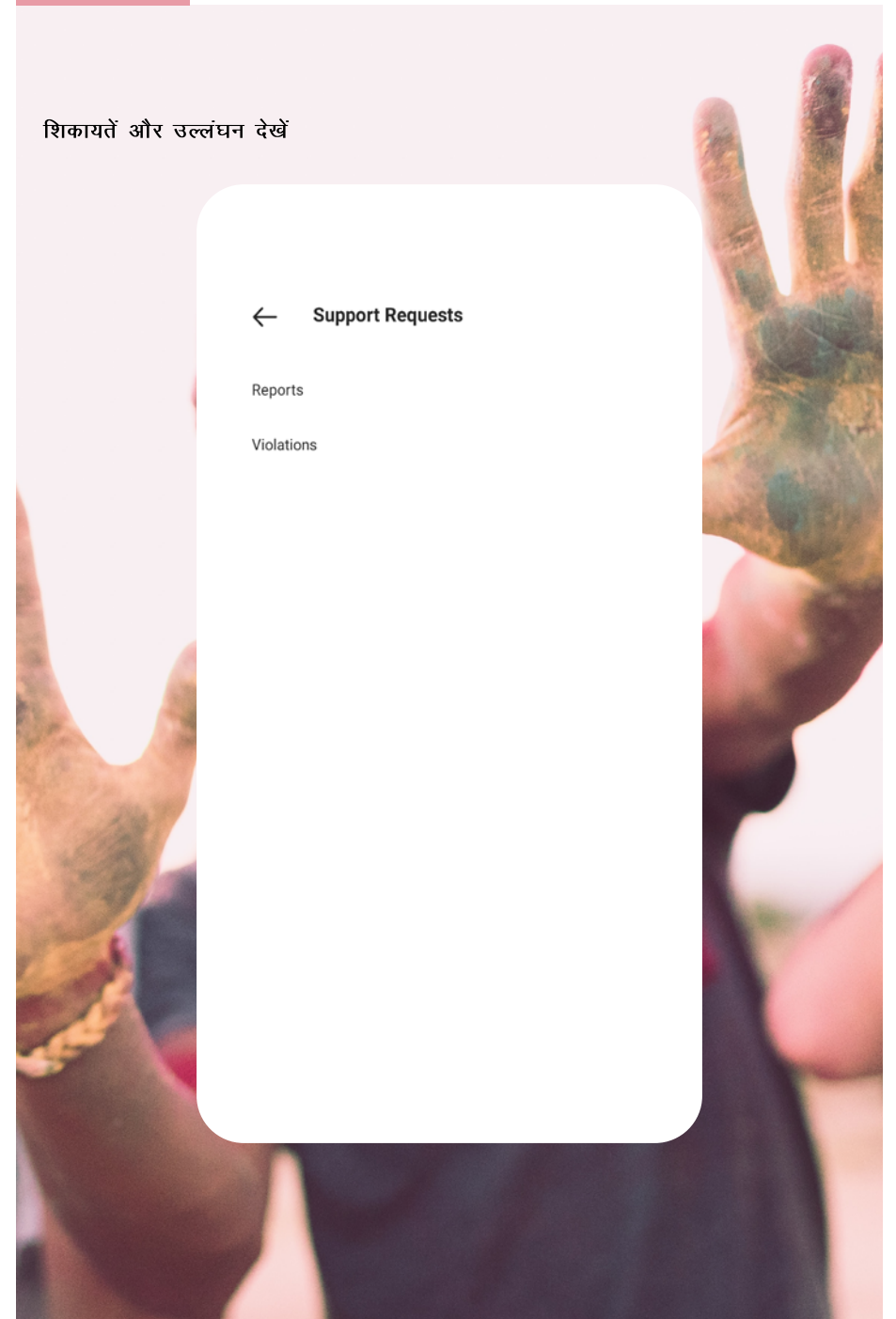
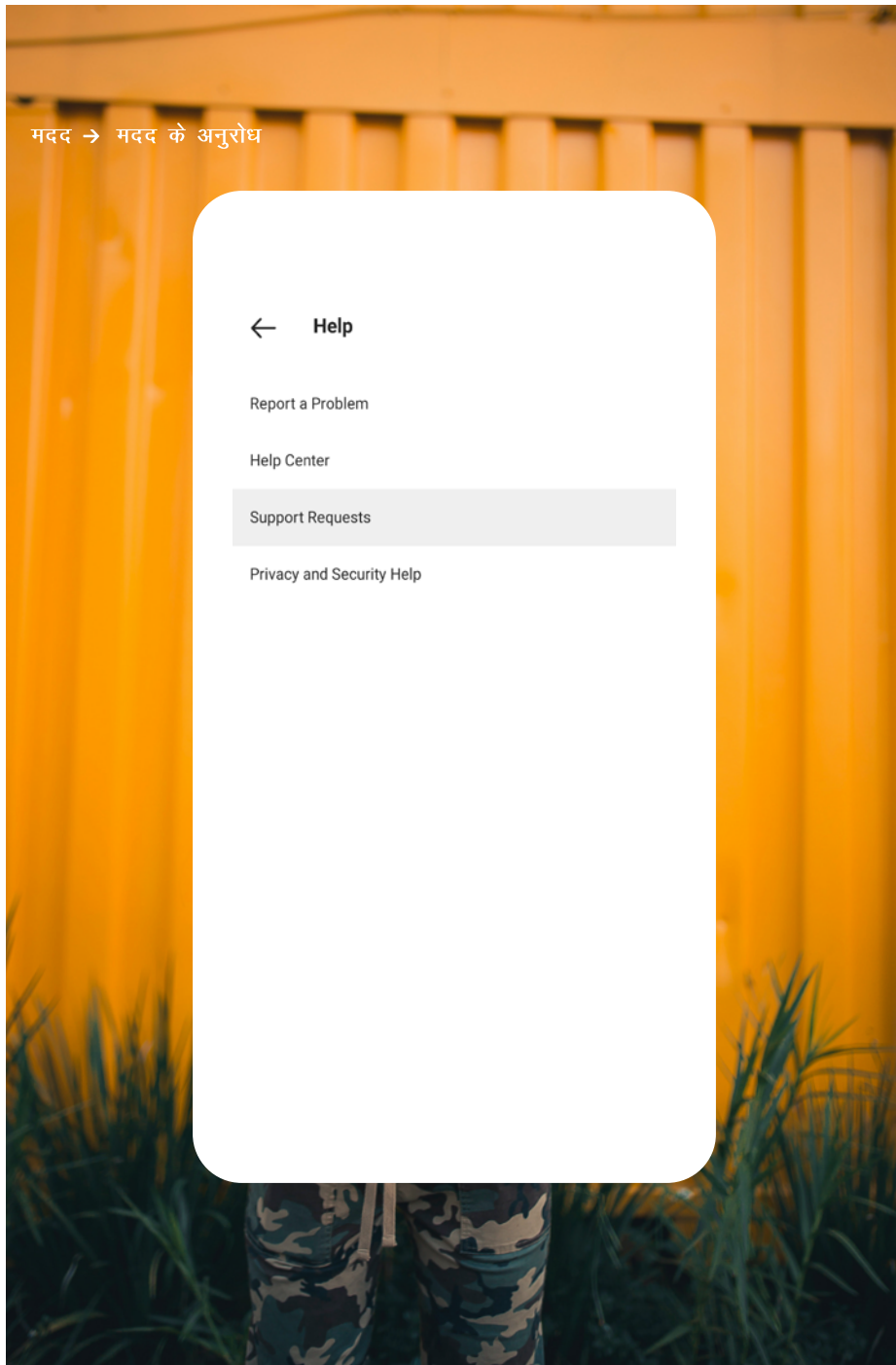
स्टोरी की रिपोर्ट करना



मदद के अनुरोध










इंस्टाग्राम इस्तेमाल करने वाले लोगों को अब मदद के लिए अनुरोध करने की सुविधा भी मिलने लगी है. इसके ज़रिए, आपके बच्चे और आप वे अपडेट देख सकते हैं जो की गई रिपोर्ट और बच्चे के अकाउंट से होने वाले उल्लंघनों से जुड़े हैं. इसका मकसद हमारी प्रोसेस में पारदर्शिता बढ़ाना है. इसलिए, हम यह पक्का करते हैं कि हर किसी को उनकी रिपोर्ट और उल्लंघनों के बारे में जानने का मौका मिले. इससे, लोगों को एक ऐसी तय जगह भी मिलती है जहां वे हमारे उन फैसलों के खिलाफ़ अपील कर सकते हैं जिनसे वे सहमत न हों. हम यह पक्का करने की कोशिश करते हैं कि हमारी प्रोसेस साफ़-सुथरी और सबके लिए एक जैसी हों.





आपकी सभी रिपोर्ट और उनसे जुड़ी कार्रवाइयाँ

← Reports

-  You anonymously reported **manmohar_78** for impersonation. February 28, 2017
In Review >
-  You anonymously reported **likebooster_726743155** for spam. February 26, 2017
Reviewed >
-  You anonymously reported **boostyourig994650462** for spam. February 22, 2017
Reviewed >
-  You anonymously reported **manjari_rajji's** photo for spam. November 30, 2016
In Review >
-  You anonymously reported **analia's** photo for spam. November 28, 2016
In Review >
-  You anonymously reported **antwandillenburg6160's** photo for spam. November 13, 2016
In Review >
-  You anonymously reported **_niks_nr's** photo for nudity or sexual activity. October 15, 2016
Reviewed >
-  You anonymously reported **cecechats2** for suicide or self-injury. October 12, 2016
Reviewed >
-  You anonymously reported **ahmed.fadlon** for spam. October 12, 2016
Reviewed >

आपके अकाउंट से हुए सभी उल्लंघन

← Violations

You Don't Have Any Violations

Read our Community Guidelines to learn what we allow on Instagram and how you can help us report and remove what we don't.

[See Community Guidelines](#)

कॉमेंट मैनेज करना

आपके बच्चे यह तय कर सकते हैं कि कौन उसकी फोटो और वीडियो पर कॉमेंट कर सकता है. ऐप्लिकेशन की सेटिंग में 'कॉमेंट कंट्रोल' सेक्शन पर जाकर, वे चुन सकते हैं कि उनकी पोस्ट पर कोई भी कॉमेंट कर सकता है या सिर्फ वे लोग कॉमेंट कर सकते हैं जो आपके बच्चों को फॉलो करते हैं या जिन्हें आपके बच्चे फॉलो करते हैं. आपके बच्चे जिन लोगों को फॉलो करते हैं उनके साथ-साथ वे उनके फॉलोअर्स को भी कॉमेंट करने की अनुमति दे सकते हैं. वे अपनी पोस्ट पर किए गए कॉमेंट पूरी तरह हटा भी सकते हैं.

सेटिंग → प्राइवैसी → कॉमेंट

← Privacy

Account Privacy

Private Account

Interactions

Comments Everyone

Tags Everyone

Mentions People You Follow

Story

Reels

Guides

Activity Status

Messages

कॉमेंट फ़िल्टर करना

हमारे पास कंट्रोल के लिए ऐसी सुविधा है जिसकी मदद से आप दिखने वाले कॉन्टेंट को मैनेज कर सकते हैं और यह तय कर सकते हैं कि किस तरह के कॉमेंट के लिए माना जाएगा कि वे अभद्र हैं या डराने-धमकाने और परेशान करने के मकसद से किए गए हैं. हमने ऐसे फ़िल्टर तैयार किए हैं जिनसे अभद्र शब्दों और वाक्यों के साथ-साथ, डराने-धमकाने वाले कॉमेंट भी अपने-आप हट जाते हैं. आपके बच्चे ऐसे शब्दों और इमोजी की अपने लिए एक सूची बना सकते हैं जिन्हें वे कॉमेंट सेक्शन में नहीं देखना चाहते हैं. इसके लिए, उन्हें कोई पोस्ट करते समय 'कॉमेंट कंट्रोल' सेक्शन में जाकर "फ़िल्टर" में जाना होगा.

ऑटोमैटिक और मैनुअल कॉमेंट फ़िल्टर

← Comments

Controls

Allow Comments From Everyone >

Block Comments From 0 People >

Any new comments from people you block won't be visible to anyone but them. These settings don't apply to your ads.

Filters

Hide Offensive Comments

Automatically hide comments that may be offensive from your posts, stories, reels and live videos.

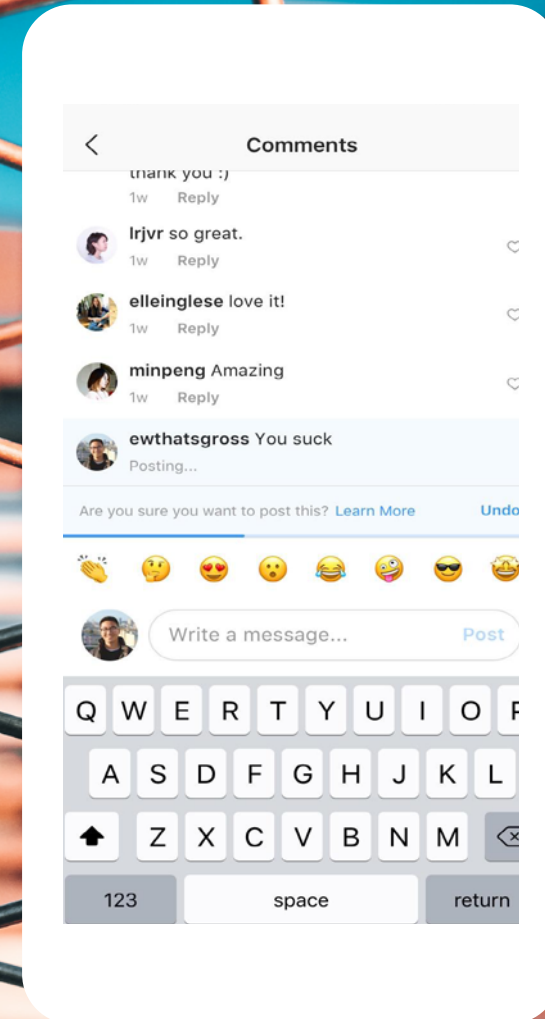
Manual Filter

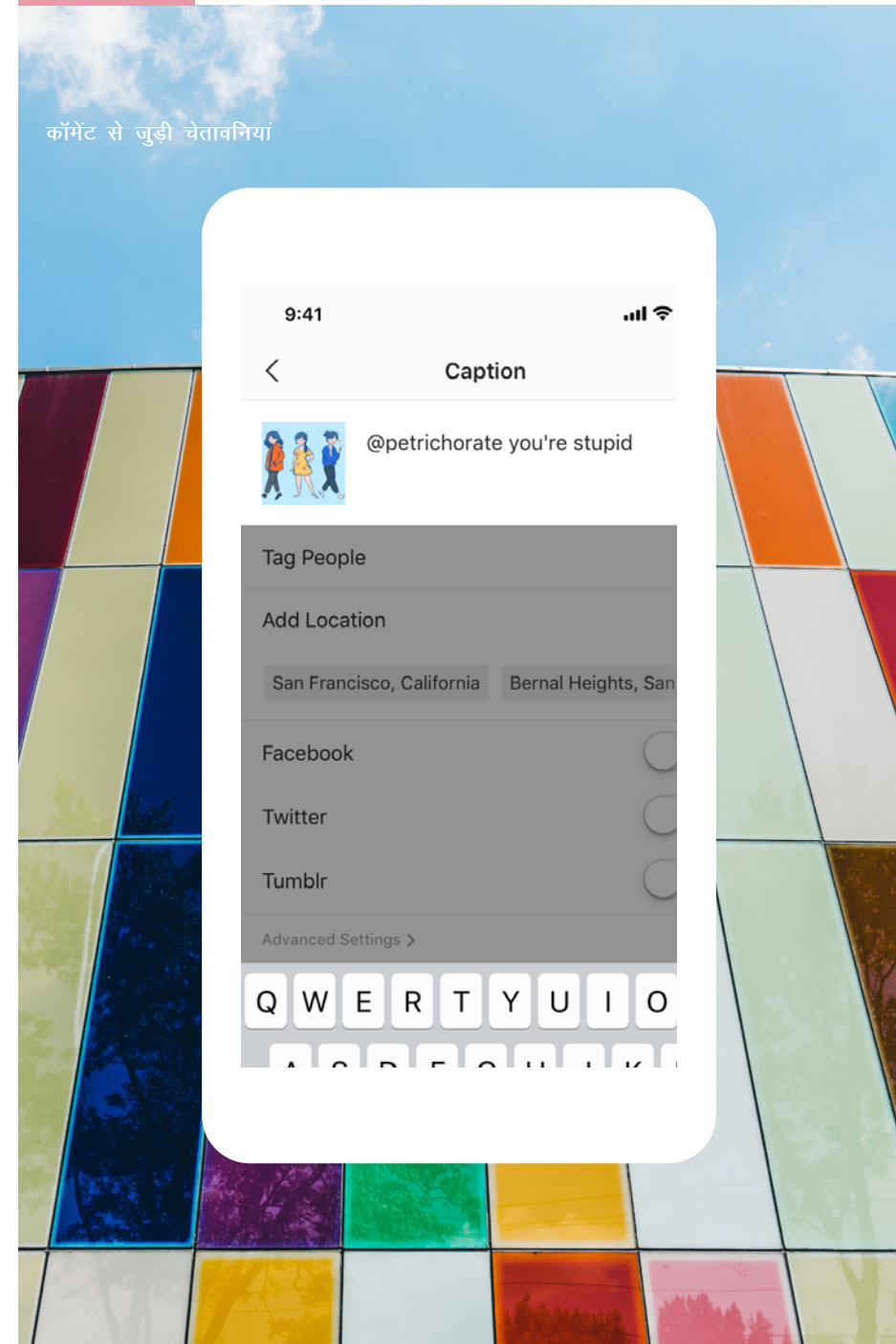
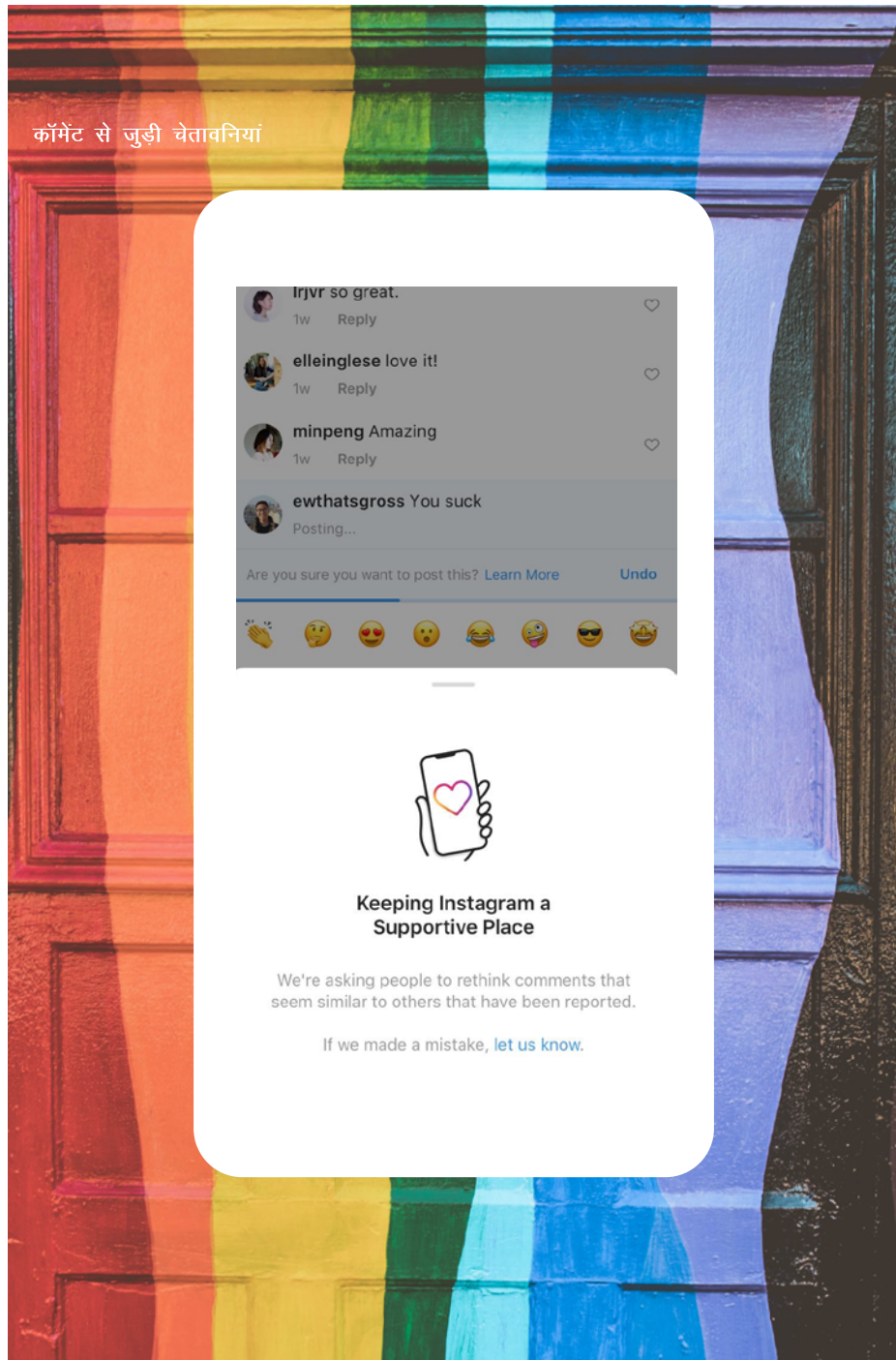
Hide comments that contain specific words or phrases from your posts, stories, reels and live videos.

! कॉमेंट और कैंप्शन से जुड़ी चेतावनियां

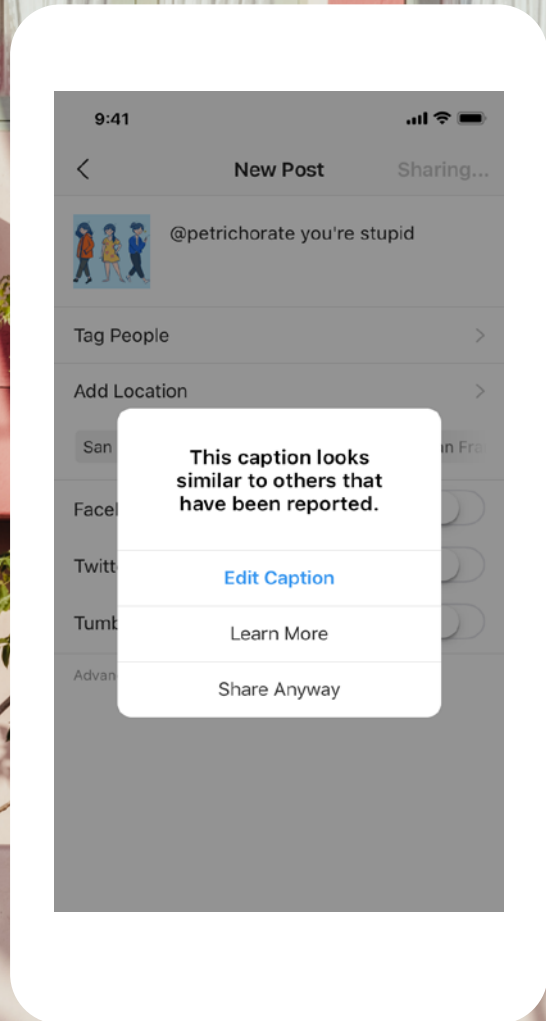
किसी की भावनाओं को ठेस पहुंचाने वाले और अभद्र कॉमेंट या कैंप्शन की पहचान हम अपने-आप कर लेते हैं और उसे पोस्ट करने वाले व्यक्ति को पहले ही इस बारे में सूचना दे देते हैं। इस तरह, उन्हें यह मौका मिलता है कि वे रुक जाएं और ऐसे कॉमेंट या कैंप्शन पोस्ट न करें। इस मौके पर, हम उन्हें यह भी बताते हैं कि इंस्टाग्राम पर किस चीज़ की अनुमति है और किस चीज़ की नहीं। इस बीच-बचाव की वजह से, लोग ऐसे किसी भी इंटरैक्शन से दूर रहते हैं जो उन्हें नुकसान पहुंचा सकता है।

कॉमेंट से जुड़ी चेतावनियां

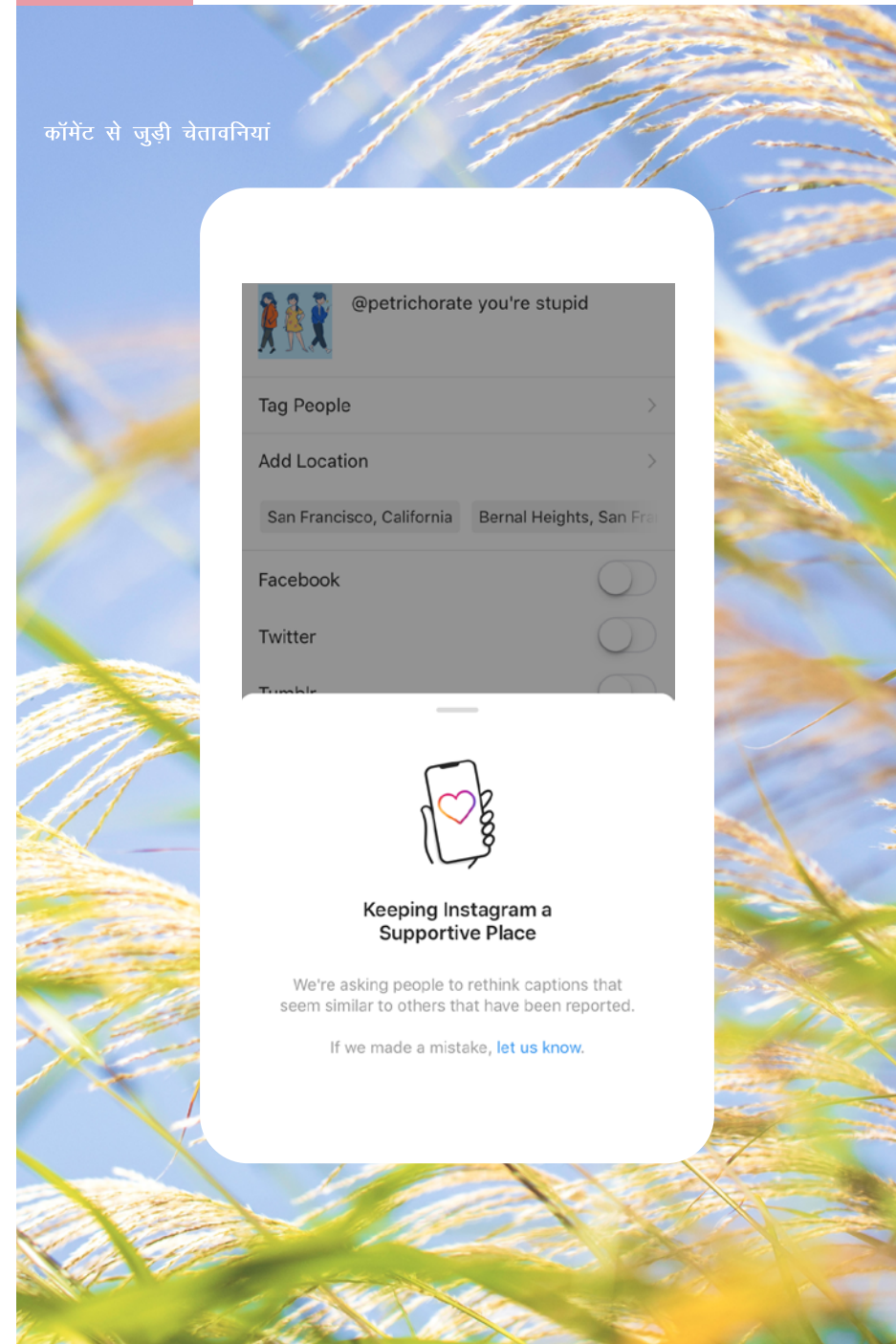




कॉमेंट से जुड़ी चेतावनियां



कॉमेंट से जुड़ी चेतावनियां

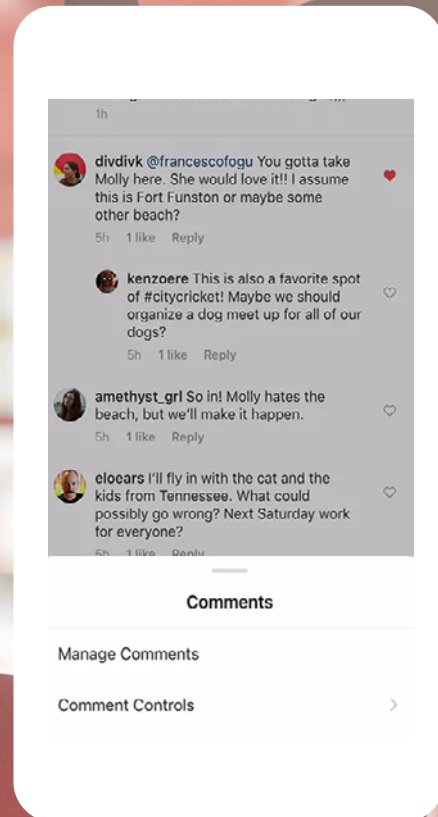
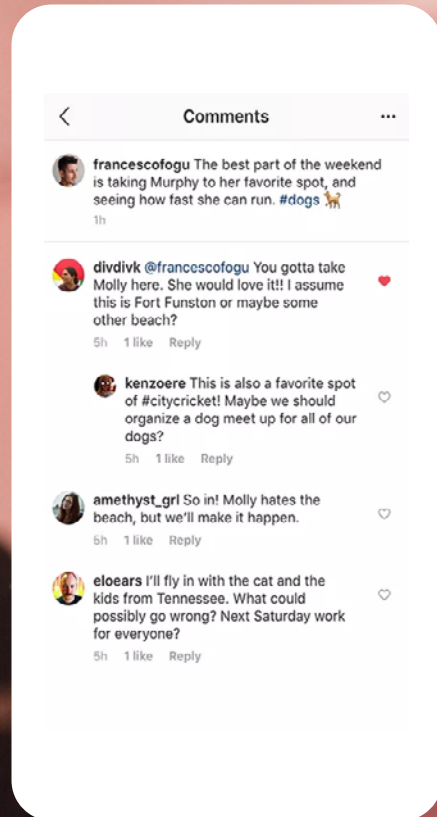


एक साथ कई कॉमेंट मैनेज करना

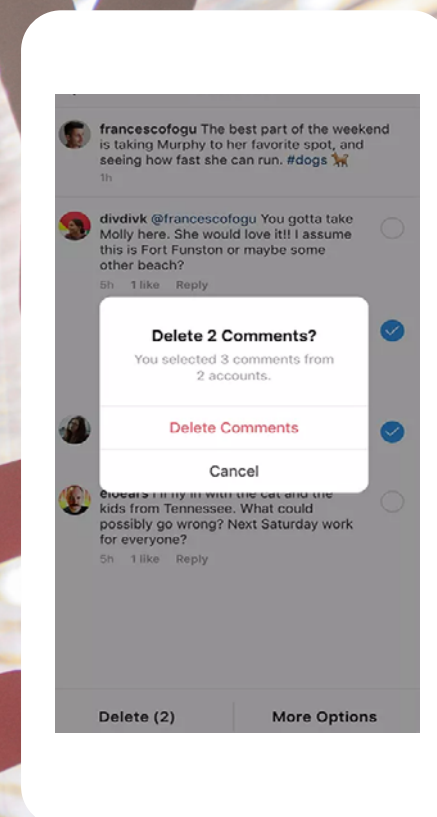
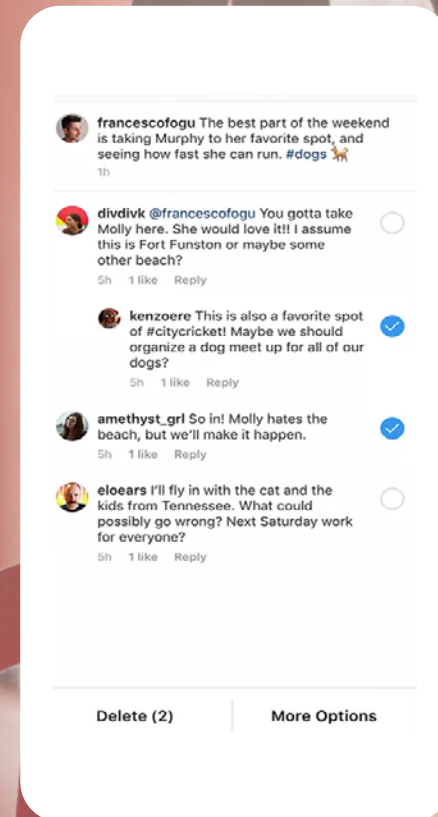
हम जानते हैं कि ढेर सारे कॉमेंट को एक साथ मैनेज करने में परेशानी हो सकती है, इसलिए हम ऐसे फीचर लाए हैं जिनकी मदद से कई कॉमेंट एक साथ मिटाए जा सकते हैं। साथ ही, नकारात्मक कॉमेंट करने वाले कई अकाउंट को ब्लॉक किया जा सकता है या उन पर पाबंदी लगाई जा सकती है। आईओएस पर यह फीचर चालू करने के लिए, किसी कॉमेंट पर टैप करें और फिर दाईं ओर सबसे ऊपर के कोने में मौजूद बिंदुओं वाले आइकॉन पर टैप करें। वहां 'कॉमेंट मैनेज करें' पर जाकर, एक साथ 25 कॉमेंट तक चुनकर एक बार में मिटाए जा सकते हैं। एक साथ कई अकाउंट को ब्लॉक या रिस्ट्रिक्ट करने के लिए, 'ज़्यादा विकल्प' पर टैप करें। एंड्रॉयड पर यह फीचर चालू करने के लिए, किसी कॉमेंट को दबाकर रखें और फिर बिंदुओं वाले आइकॉन पर टैप करके उन कॉमेंट या अकाउंट को चुनें जिन्हें ब्लॉक या रिस्ट्रिक्ट करना है।



एक साथ कई कॉमेंट मैनेज करना

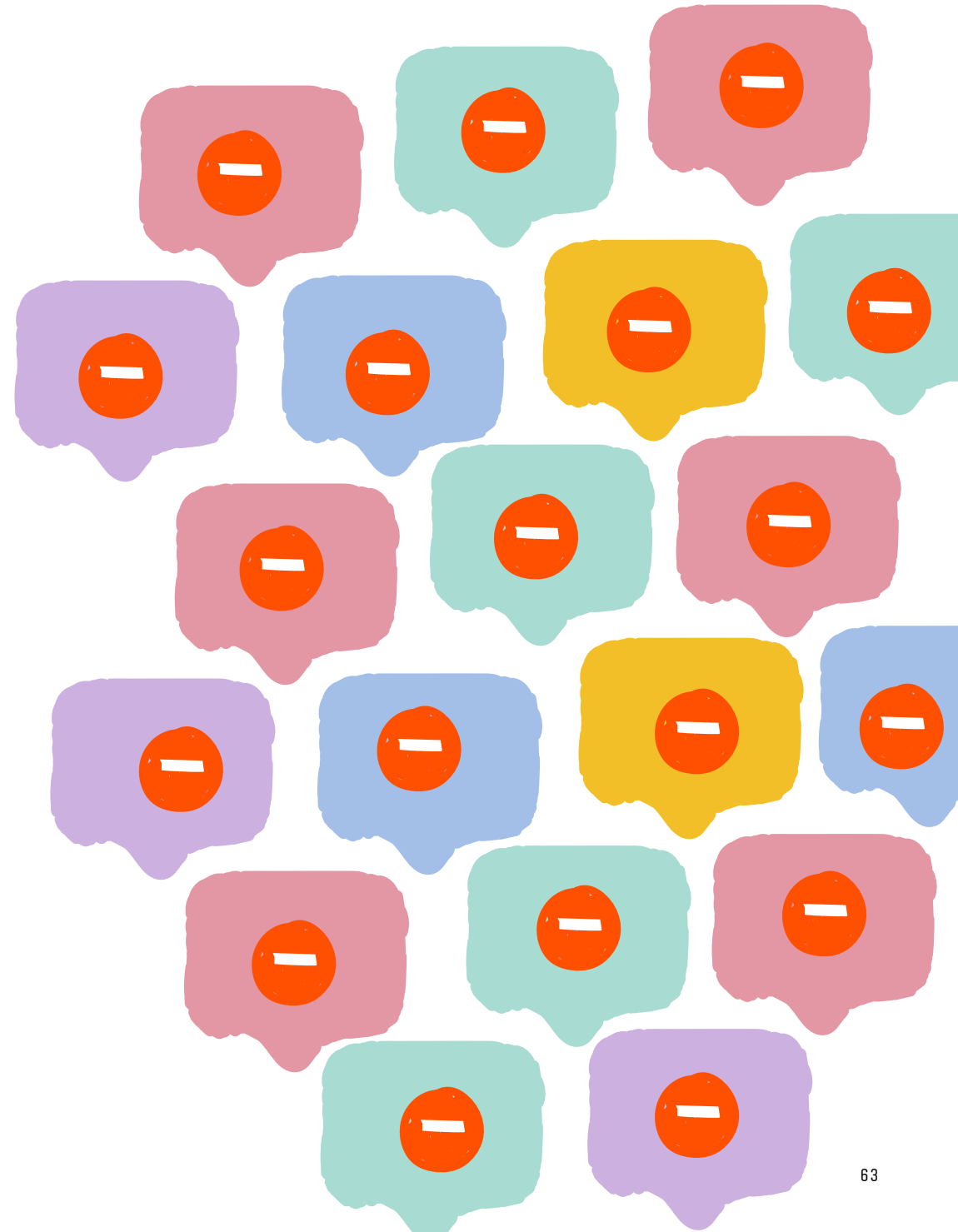


एक साथ कई कॉमेंट मैनेज करना

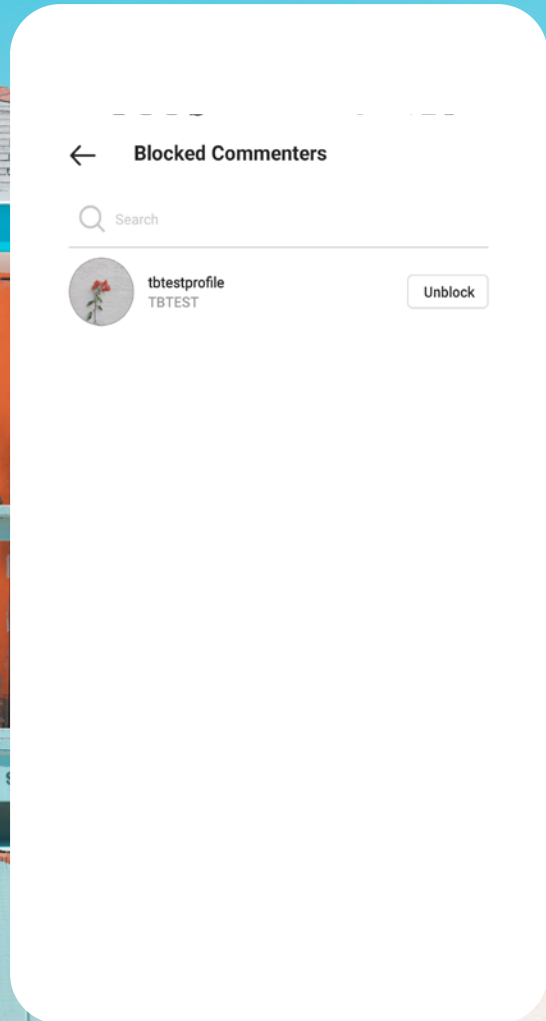


कॉमेंट ब्लॉक करना

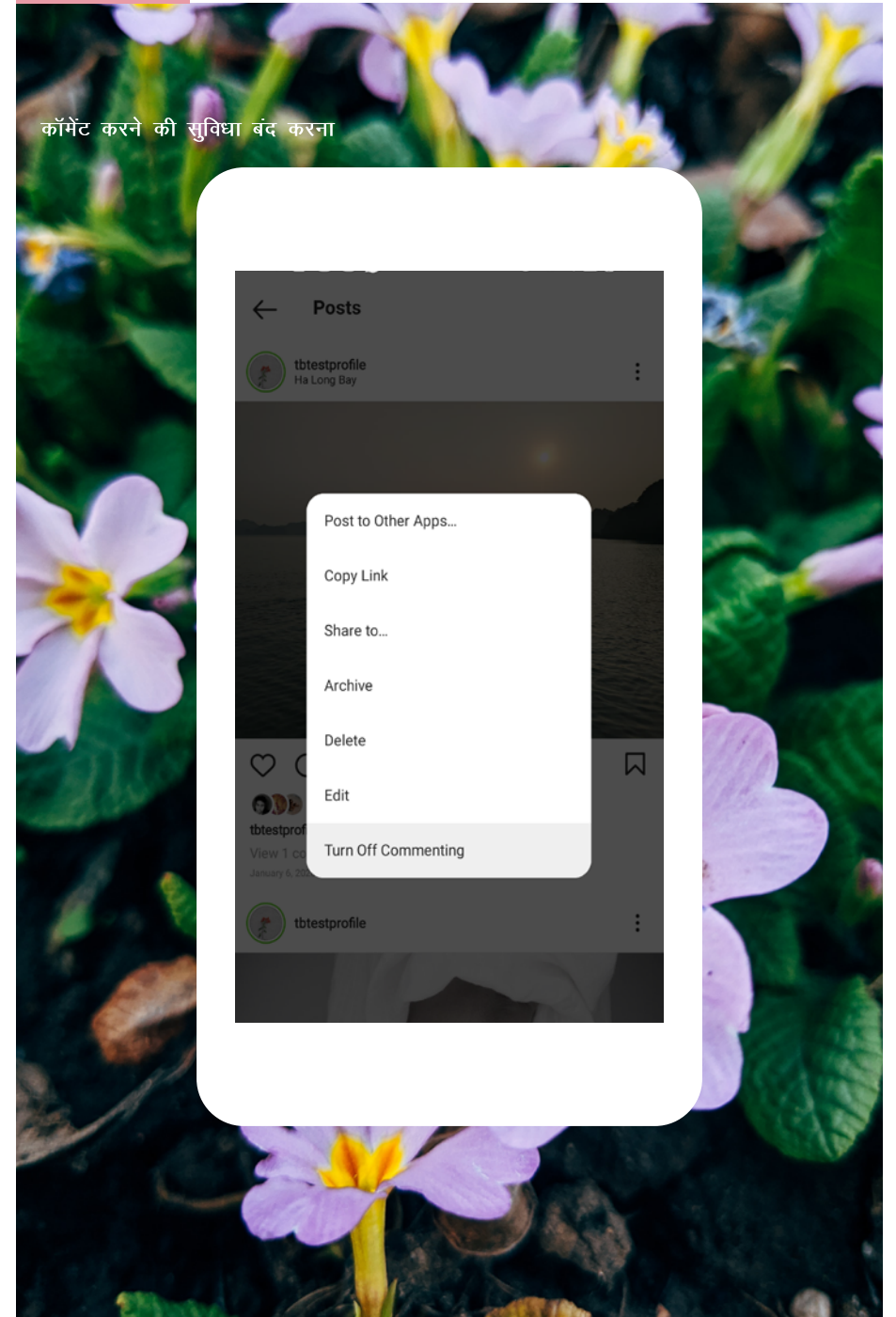
आपके बच्चे जिन अकाउंट के साथ इंटरैक्शन नहीं करना चाहते उन्हें ब्लॉक कर सकते हैं। इसके बाद, ब्लॉक किए गए अकाउंट से किए जाने वाले कॉमेंट उन्हें नहीं दिखेंगे। आपके बच्चे अपनी सभी पोस्ट या किसी खास पोस्ट पर कॉमेंट करने की सुविधा को बंद कर सकते हैं।



लोगों को कमेंट करने से ब्लॉक करना



कॉमेंट करने की सुविधा बंद करना



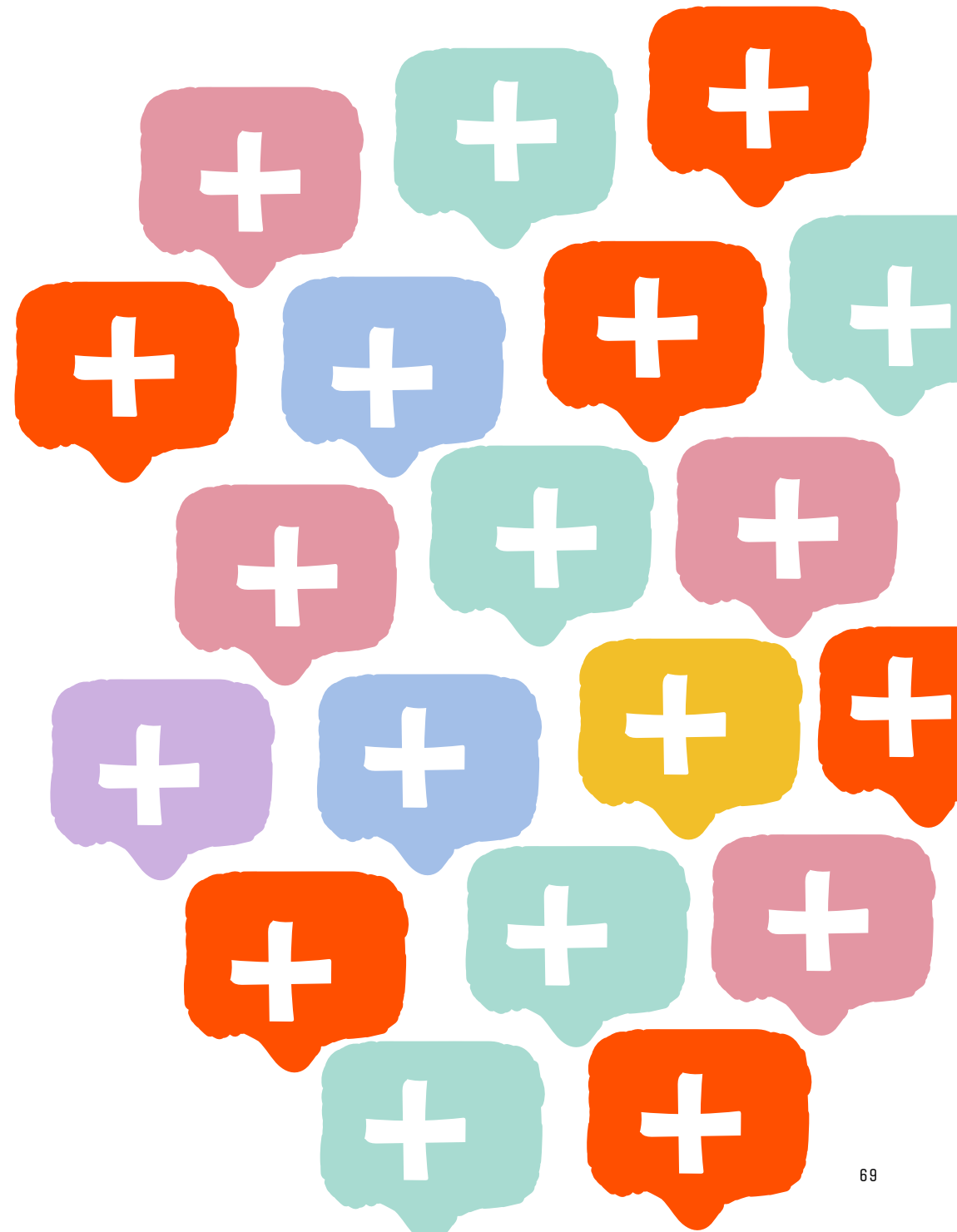
“असल जिंदगी की तरह ही, सोशल मीडिया प्लैटफॉर्म पर भी लोगों के साथ इंटरैक्शन किया जाता है. हालांकि, ये निजी बातें एक सार्वजनिक प्लैटफॉर्म पर होती हैं. खेल के मैदान में अगर कोई किसी को डराता-धमकाता है, तो यह आसानी से नज़र आता है. इसके उलट, अगर कोई डिजिटल प्लैटफॉर्म पर किसी को परेशान करता है या साइबर दुनिया में किसी को डराया-धमकाया जाता है, तो अक्सर ऐसा अपराध जल्दी सामने नहीं आता. इसे रोकने के लिए ज़रूरी है कि तुरंत इसकी पहचान की जाए और रिपोर्ट की जाए. ऑनलाइन दुनिया में हम एक ऐसा माहौल बनाना चाहते हैं जिसमें डराने-धमकाने वाले लोगों की न सिर्फ रिपोर्ट की जाए, बल्कि उन पर कार्रवाई भी हो. हम यह भी साबित करना चाहते हैं कि हर व्यक्ति सम्मान का हकदार है— चाहे वह ऑनलाइन हो या ऑफ़लाइन. ऑनलाइन दुनिया में भी, दूसरों को सम्मान देने और उनसे भी अपने लिए वैसी ही उम्मीद रखने के बारे में माता-पिता अपने टीनएजर बच्चों से बात कर सकते हैं. इससे एक अच्छा डिजिटल माहौल तैयार करने में मदद मिलेगी, जहां लोग एक-दूसरे के साथ हमदर्दी रखेंगे और सकारात्मक खोज पर ध्यान देंगे. ऐस माहौल में, बुरे बर्ताव और दूसरों के बारे में राय बनाने वाली बातों में कमी आएगी. यह हम सबकी जिम्मेदारी है!”

अपराजिता भारती
 यंग लीडर्स फॉर ऐक्टिव सिटिज़नशिप
[@ylacofficial](https://www.instagram.com/y_lacofficial/)

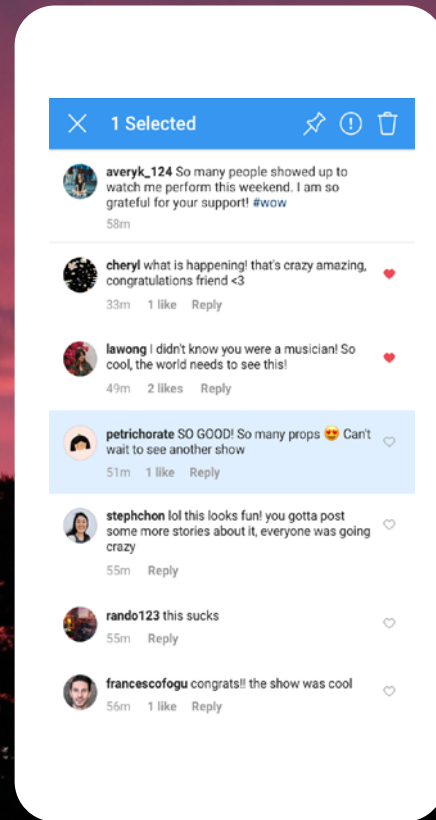
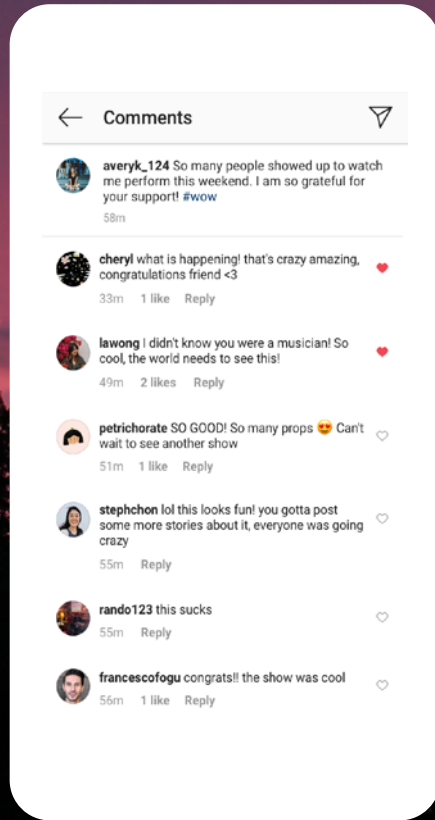


+ अच्छे कॉमेंट पिन करना

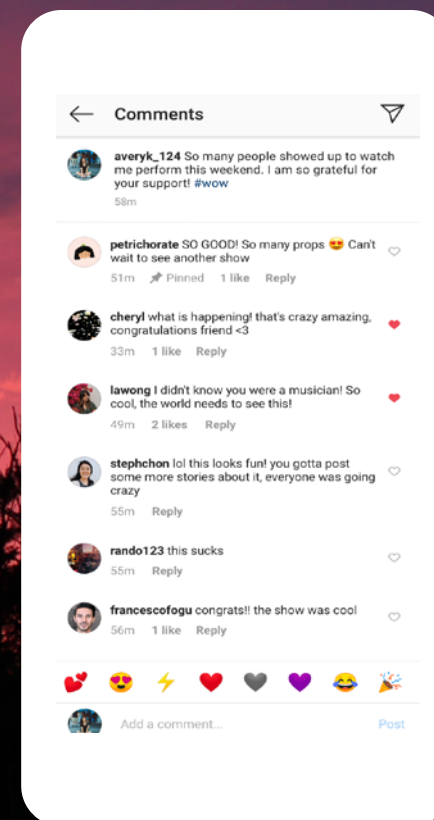
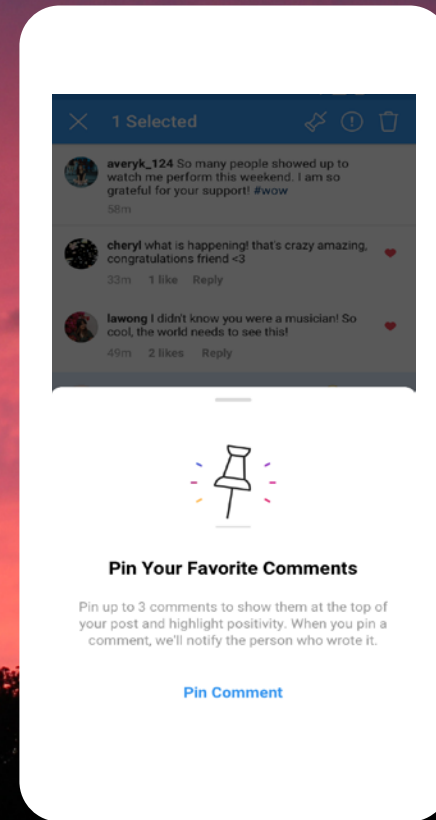
खराब कॉमेंट को हटाने के साथ-साथ, हम चाहते हैं कि लोगों को अच्छे इंटरैक्शन के लिए बढ़ावा मिले और उन्हें इसका आसान तरीका भी बताया जाए. कॉमेंट पिन करके आपके बच्चे यह तय कर सकते हैं कि अपने अकाउंट के ज़रिए वह किस तरह के इंटरैक्शन करना चाहते हैं और किस तरह के लोगों से जुड़ना चाहते हैं. इसके लिए, वे कॉमेंट थ्रेड के ऊपर कुछ चुनिंदा कॉमेंट पिन कर सकते हैं.



अच्छे कॉमेंट पिन करना



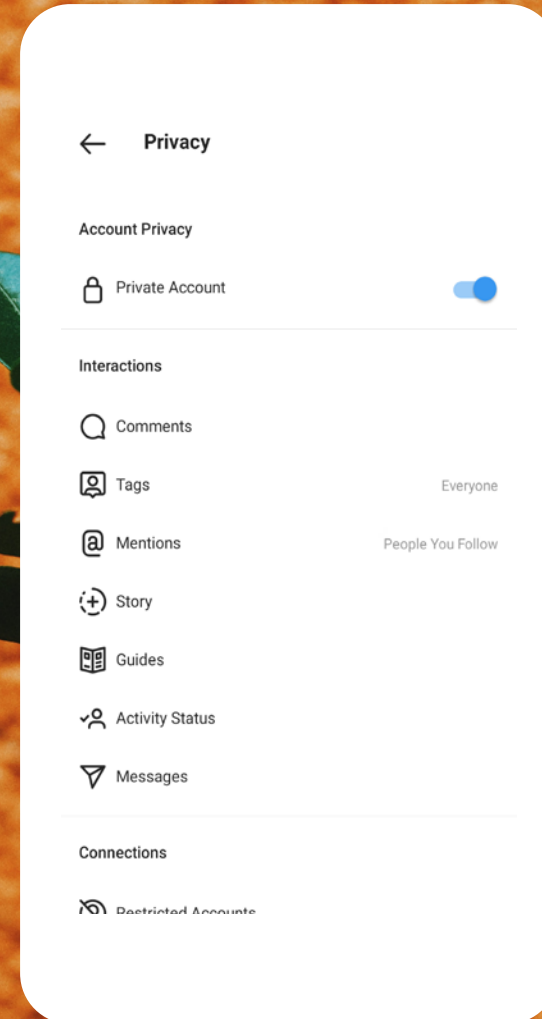
अच्छे कॉमेंट पिन करना



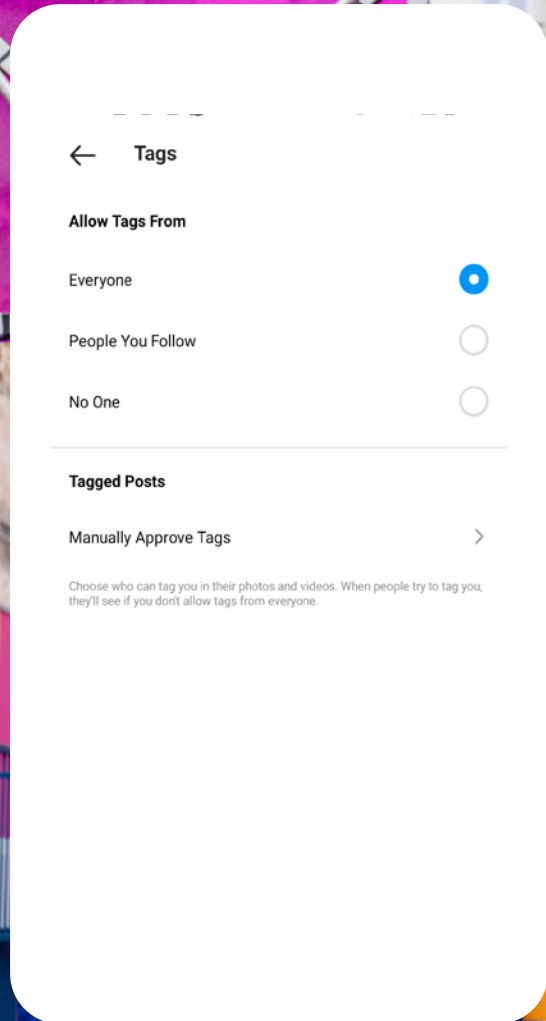
टैग और मेंशन करने को कंट्रोल करना

हमने ऐसे नए कंट्रोल बनाए हैं जिनकी मदद से लोग यह मैनेज कर सकते हैं कि इंस्टाग्राम पर कौन उन्हें टैग या मेंशन कर सकता है। आपके बच्चे चुन सकते हैं कि किसी कॉमेंट, क्वैशन या स्टोरी में उन्हें सभी लोग टैग या मेंशन कर सकते हैं या सिर्फ वे लोग जिन्हें वे फॉलो करते हैं। वह ऐसी सेटिंग भी कर सकते हैं कि कोई भी उन्हें टैग या मेंशन न कर पाए।

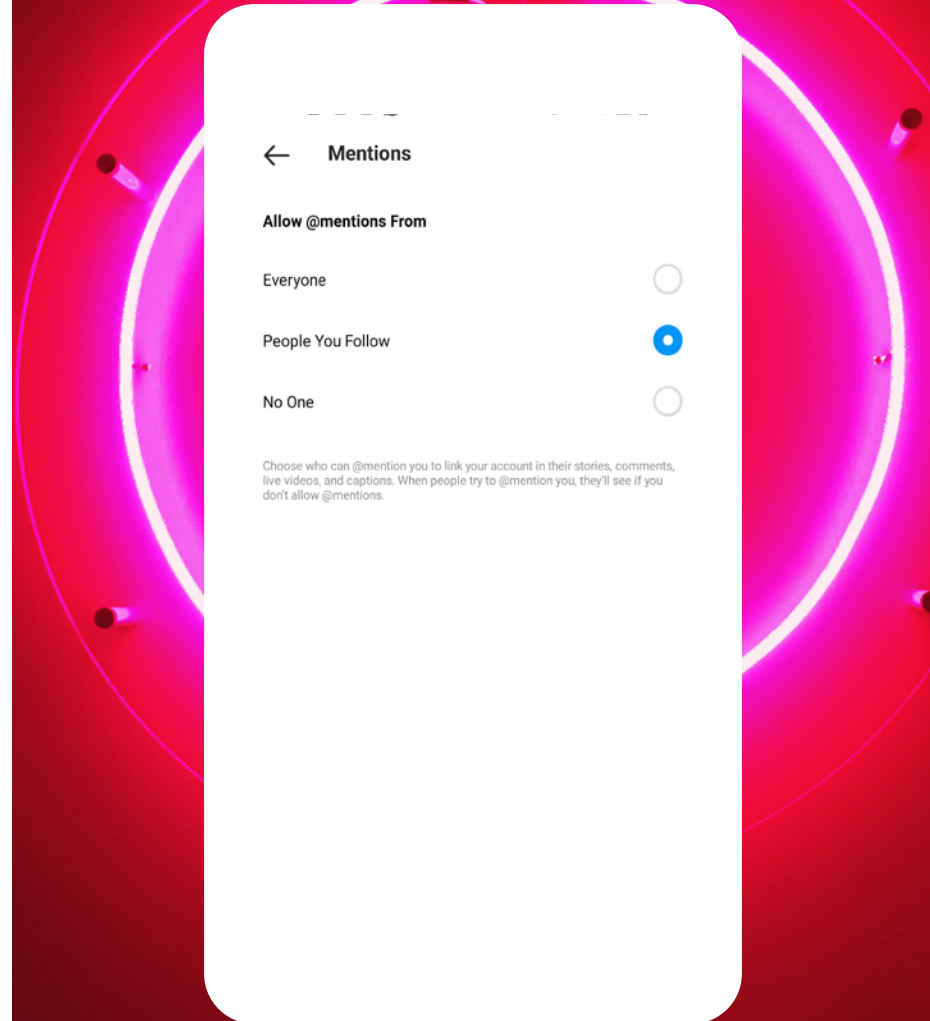
सेटिंग → प्राइवैसी



चुनना कि कौन आपको टैग कर सकता है



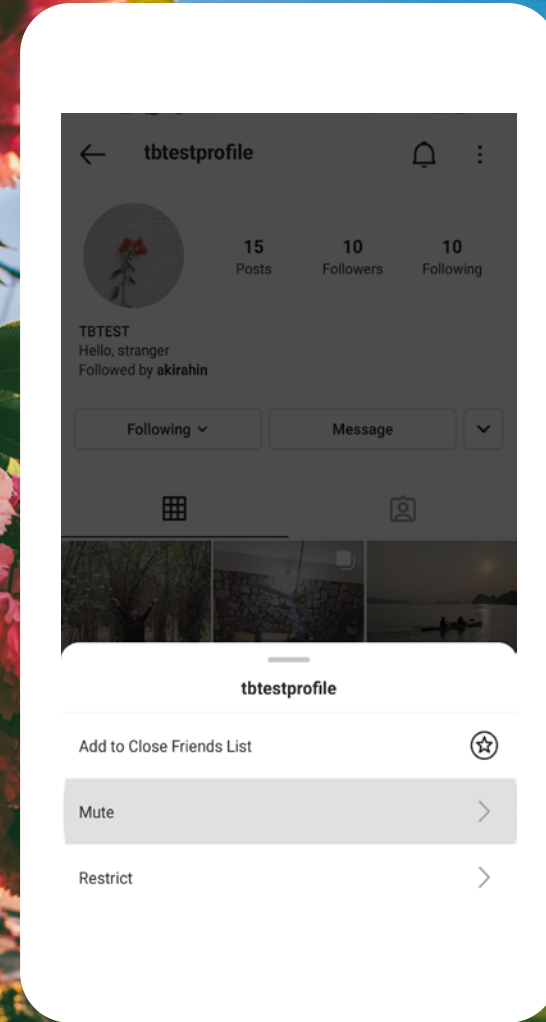
चुनना कि कौन आपको @मेंशन कर सकता है



❌ किसी अकाउंट को म्यूट करना

कुछ अकाउंट ऐसे हो सकते हैं जिनसे आपके बच्चे इंटरैक्शन नहीं करना चाहते, लेकिन उन्हें अनफॉलो करने से हिचक रहे हों। उन अकाउंट को म्यूट कर देने से, उनकी पोस्ट या स्टोरी आपके बच्चों की फीड पर नहीं दिखेंगी। जिस व्यक्ति का अकाउंट म्यूट कर दिया गया है उसे इस बारे में पता नहीं चलेगा। आपके बच्चे कभी भी उस अकाउंट को अनम्यूट कर सकते हैं।

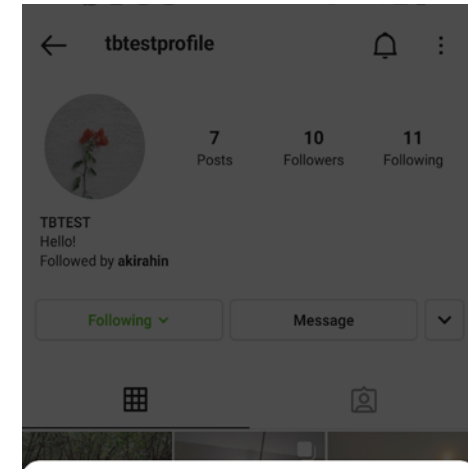
किसी यूजर को खोजें → "..." पर क्लिक करें और 'म्यूट' को चुनें



रिस्ट्रिक्ट करना

कई बार बच्चों को लगता है कि किसी को ब्लॉक या अनफॉलो करना सही नहीं है, क्योंकि ऐसा करने से कुछ परेशानी हो सकती है या बात बिगड़ सकती हैं। ऐसे मामलों में लोगों की मदद करने के लिए, हमने रिस्ट्रिक्ट करने वाला मोड तैयार किया है। इससे, आपके बच्चे अपने अकाउंट को अनचाहे इंटरैक्शन से बचा सकते हैं और परेशान करने वाले व्यक्ति को इस बारे में पता भी नहीं चलता। एक बार जब किसी को रिस्ट्रिक्ट कर दिया जाता है, तो उसके कॉमेंट सिर्फ उसे दिखाई देते हैं। जिस व्यक्ति को रिस्ट्रिक्ट किया गया है वह यह नहीं देख सकता है कि आप इंस्टाग्राम पर कब ऐक्टिव हैं या उसके डायरेक्ट मैसेज को आपने कब पढ़ा। आपके बच्चे इन रिस्ट्रिक्शन को कभी भी हटा सकते हैं।

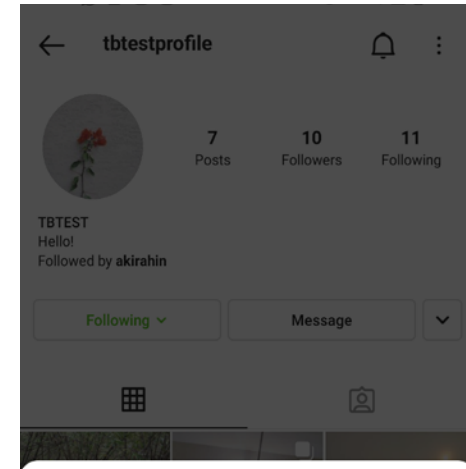
किसी अकाउंट को रिस्ट्रिक्ट करना



अनचाहे इंटरैक्शन ब्लॉक करना

आपके बच्चे उन लोगों के अकाउंट ब्लॉक कर सकते हैं जिनसे वे इंटरैक्शन नहीं करना चाहते। इससे, ब्लॉक किए गए लोग उनकी पोस्ट, स्टोरी, रील्स और लाइव ब्रॉडकास्ट न तो देख पाएंगे और न ही उन पर कॉमेंट कर पाएंगे। जब आपके बच्चे किसी अकाउंट को ब्लॉक करते हैं, तो ब्लॉक किए जाने वाले व्यक्ति को इसकी सूचना नहीं दी जाती। ब्लॉक किए गए अकाउंट को कभी भी अनब्लॉक किया जा सकता है।

किसी अकाउंट को ब्लॉक करना



Report...

Block

Restrict

Hide Your Story

Copy Profile URL



05 /

टाइम मैनेज करना

माता-पिता के लिए यह ज़रूरी है कि वे अपने टीनएजर बच्चों से इंस्टाग्राम पर समय बिताने के बारे में खुलकर बात करें. उन्हें आपस में मिलकर यह तय करना चाहिए कि इस प्लैटफ़ॉर्म पर हर दिन या हर हफ़ते कितना समय बिताना सही है.

समय-समय पर ब्रेक लेना भी ज़रूरी है, खास तौर पर जब बच्चे तनाव से गुज़र रहे हों. ऐसे कई टूल हैं जो आपको और आपके परिवार को यह समझने और कंट्रोल करने में मदद करते हैं कि आपके बच्चे इंस्टाग्राम ऐप्लिकेशन पर कितना समय बिता रहे हैं. आप साथ मिलकर यह तय कर सकते हैं कि आपके परिवार के हिसाब से, वे ऐप्लिकेशन पर कितना समय बिता सकते हैं.

“माता-पिता के तौर पर, पहले पूछें और सुनें. अपने बच्चों की ऑनलाइन और ऑफ़लाइन दुनिया के बीच संतुलन बनाने के लिए, उनसे बात करना और उनके साथ मिलकर कोशिश करना बहुत ज़रूरी है. सोशल मीडिया ऐप्लिकेशन से मिलने वाली सूचनाओं पर पाबंदी लगाने, फ़ोन इस्तेमाल करने के समय पर खुद नज़र रखने और ऑफ़लाइन की जाने वाली गतिविधियों, जैसे कि दोस्तों से मिलने या कोई खेल खेलने के लिए बच्चों को प्रोत्साहित करना काफ़ी फ़ायदेमंद हो सकता है. इसके अलावा, खुद अपना स्क्रीन टाइम कम करके भी आप एक अच्छा उदाहरण पेश कर सकते हैं!

स्क्रीन टाइम मैनेज करने के मामले में सीमाएं तय करने के लिए आप कुछ और कदम भी उठा सकते हैं. इसके लिए, आप कुछ आसान से नियम बना सकते हैं, जैसे कि सोने की जगह पर डिवाइसों को न लाना, रात में उन्हें स्विच ऑफ़ कर देना या सबके साथ खाना खाते समय फ़ोन का इस्तेमाल न करना. अगर आपको ज़रूरत महसूस हो और लगे कि आपके बच्चे ऑनलाइन प्लैटफ़ॉर्म पर डराने-धमकाने जैसी समस्याओं से अंदर-ही-अंदर जूझ रहे हैं, तो उन्हें काउंसलिंग सर्विस की मदद दिलाने में ज़रा भी न हिचकें.

आप उनके माता-पिता हैं, इसलिए आपकी ज़िम्मेदारी बनती है कि ऐसे टेक्निकल टूल, सोशल मीडिया प्लैटफ़ॉर्म, वीडियो या गेम खोजने में अपने बच्चों की मदद करें जो न सिर्फ़ मनोरंजन करते हैं, बल्कि बेहतर तरीके से जिंदगी जीने का हुनर या दूसरी अच्छी-अच्छी चीजें भी सिखाते हैं.”

पैटी गोन्साल्वेस
इट्स ओके टू टॉक
[@itsoktotalk](https://www.instagram.com/itsoktotalk)







अपनी गतिविधि देखना

आप गतिविधि वाले डैशबोर्ड पर यह देख सकते हैं कि आपके बच्चों ने पिछले दिन और पिछले हफ़्ते में इंस्टाग्राम पर कितना समय बिताया है। साथ ही, आप यह भी देख सकते हैं कि वे इस ऐप्लिकेशन पर आम तौर पर कितना समय बिताते हैं। आपके बच्चे ग्राफ़ में दिखने वाले नीले बार पर टैप और होल्ड करके देख सकते हैं कि उन्होंने इंस्टाग्राम पर किस दिन कितना वक्त बिताया है।

सेटिंग्स > आपकी गतिविधि

← Your Activity

LINKS

TIME

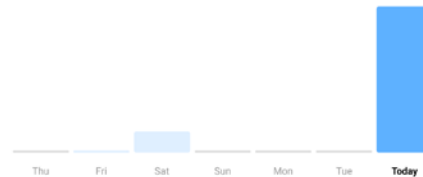
Time on Instagram



5m

Daily Average

Average time you spent per day using the Instagram app on this device in the last week



Manage Your Time

Set Daily Reminder

We'll send you a reminder once you've reached the time you set for yourself. >

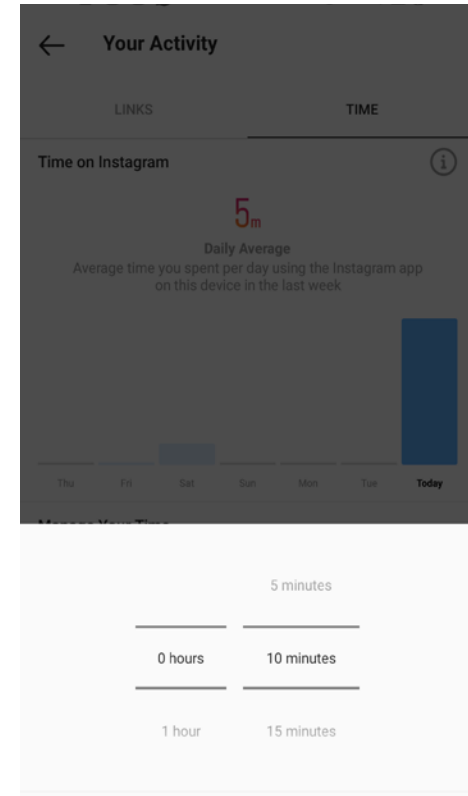
Notification Settings

Choose which Instagram notifications to get. You can also mute push notifications. >

डेली रिमाइंडर सेट करना

डेली रिमाइंडर का इस्तेमाल करके, आपके बच्चे अपने लिए इंस्टाग्राम पर समय बिताने की सीमा तय कर सकते हैं. अपने बच्चों से इस बारे में बात करें कि वे इंस्टाग्राम का इस्तेमाल करते समय कैसा महसूस करते हैं. यह जानने की कोशिश करें कि क्या कभी ऐसा समय भी आता है कि इसे इस्तेमाल करना उन्हें बहुत काम का नहीं लगता? अपने बच्चों के साथ मिलकर डेली रिमाइंडर सेट करें. इससे, आप आसानी से यह भी जान सकते हैं कि वे दिन भर इंस्टाग्राम का इस्तेमाल किस तरह करते हैं.

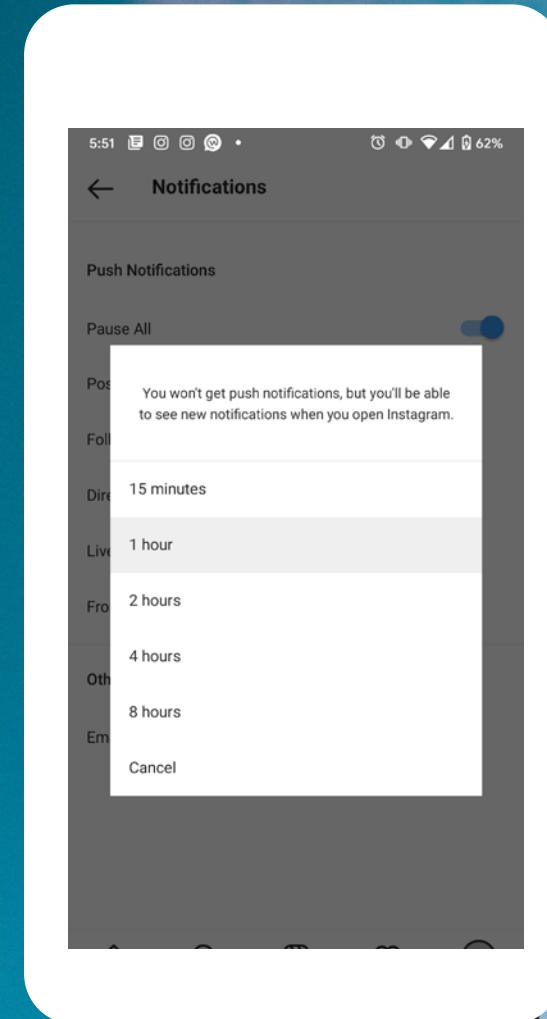
डेली रिमाइंडर सेट करना



पुश नोटिफिकेशन म्यूट करना

आपके बच्चे "पुश नोटिफिकेशन म्यूट करें" फीचर का इस्तेमाल करके, कुछ समय के लिए इंस्टाग्राम की सूचनाओं को साइलेंट कर सकते हैं। जब पहले से तय किया गया यह समय पूरा हो जाता है, तो सूचनाएं फिर से अपनी सामान्य सेटिंग के हिसाब से मिलने लगती हैं। इसके लिए, उन्हें रीसेट नहीं करना पड़ता।

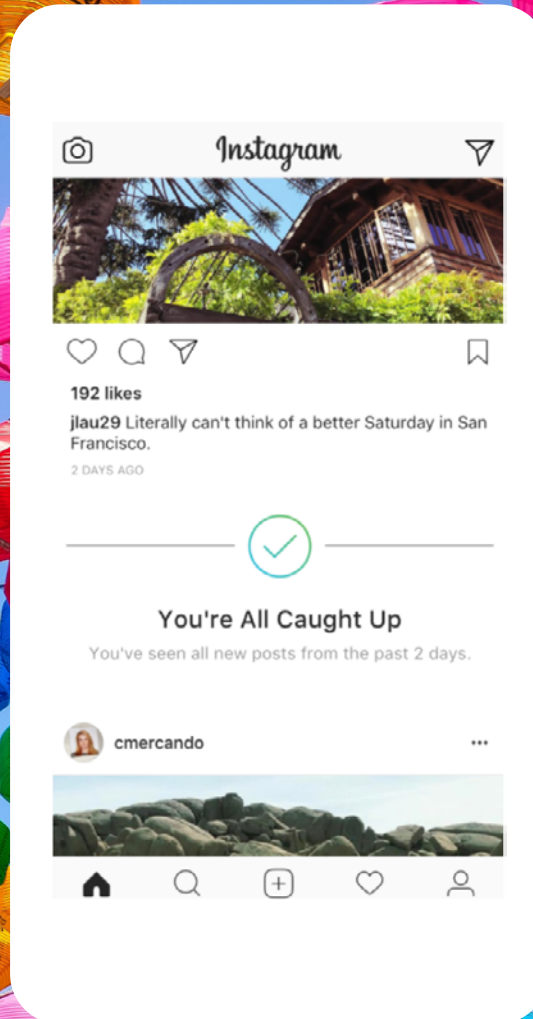
पुश नोटिफिकेशन म्यूट करना



आप सभी पोस्ट देख चुके हैं

बच्चे कई बार अपने दोस्तों के सभी पोस्ट देखने और उनसे इंटरैक्ट करने को लेकर दबाव महसूस कर सकते हैं। इसलिए, जब वे अपनी फ़ीड पर पिछले दो दिनों की सभी पोस्ट को स्क्रोल कर लेते हैं, तो उन्हें एक मैसेज दिखाई देता है, जिसमें लिखा होता है— "आप सभी पोस्ट देख चुके हैं"। इस तरह, उन्हें पता चल जाएगा कि उनके दोस्तों और साथ के दूसरे लोगों ने अभी तक जो कुछ भी पोस्ट किया है उसे वे देख चुके हैं।

आप अपने पिछले लॉगिन से लेकर अब तक की सभी पोस्ट देख चुके हैं





06 /

सुरक्षा मैनेज करना

अपने और अपने बच्चों के इंस्टाग्राम अकाउंट की सुरक्षा के बारे में सोचना बहुत ज़रूरी है. हम ऐसा पासवर्ड बनाने को बढ़ावा देते हैं जिसके बारे में अंदाज़ा लगा पाना बहुत मुश्किल हो. हम आपको यह सुझाव भी देते हैं कि अपना पासवर्ड कभी भी किसी के साथ शेयर न करें. हमने कई ऐसे फ़ीचर तैयार किए हैं जो आपकी सुरक्षा को मैनेज करने में मदद करते हैं. साथ ही, ये फ़ीचर यह पक्का करने में भी मदद करते हैं कि आपका इंस्टाग्राम अकाउंट सुरक्षित बना रहे और इसका कंट्रोल हमेशा आपके हाथों में रहे.

दो तरीकों से पुष्टि करना

अपने बच्चे के अकाउंट को सुरक्षित रखें और उसमें लॉगिन करने की प्रोसेस को और भी निजी बनाएं. ऐसा करना खास तौर पर तब ज़्यादा ज़रूरी हो जाता है, जब अकाउंट अलग-अलग डिवाइसों पर इस्तेमाल किया जाता हो. दो तरीकों से पुष्टि करने की सुविधा दरअसल सुरक्षा की एक और परत है. इसकी मदद से, पासवर्ड के गलत इस्तेमाल को रोककर आपके अकाउंट को सुरक्षित रखा जाता है. इसे सेटिंग में जाकर चालू किया जा सकता है. इसके बाद, इंस्टाग्राम अकाउंट में लॉगिन करने के लिए पासवर्ड के साथ-साथ एक सुरक्षा कोड की भी ज़रूरत होगी. यह कोड पुष्टि करने वाले ऐप्लिकेशन या टेक्स्ट मैसेज के ज़रिए भेजा जाएगा.



सेटिंग → सुरक्षा

← Two-Factor Authentication



Add Extra Security To Your Account

Two-factor authentication protects your account by requiring an additional code when you log in on a device we don't recognize.

[Learn More](#)



✉ इंस्टाग्राम की ओर से आने वाले ईमेल

अपने बच्चों के अकाउंट की सुरक्षा की पुष्टि करें और यह पक्का करें कि उनके अकाउंट से जुड़े वे ज़रूरी ईमेल आप और आपके बच्चे ज़रूर देखें जो इंस्टाग्राम की ओर से नियम-कानून बताने के लिए भेजे जाते हैं। साथ ही, यह भी ध्यान रखें कि इंस्टाग्राम कभी भी डायरेक्ट मैसेज या ऐसे किसी दूसरे तरीके से आपके बच्चों से संपर्क नहीं करेगा। आपके बच्चों से सिर्फ़ उन तरीकों से संपर्क किया जाएगा जिन्हें ऐप्लिकेशन की सेटिंग के तहत उन्होंने अनुमति दी हुई है।

सेटिंग → सुरक्षा

← Emails From Instagram

Security

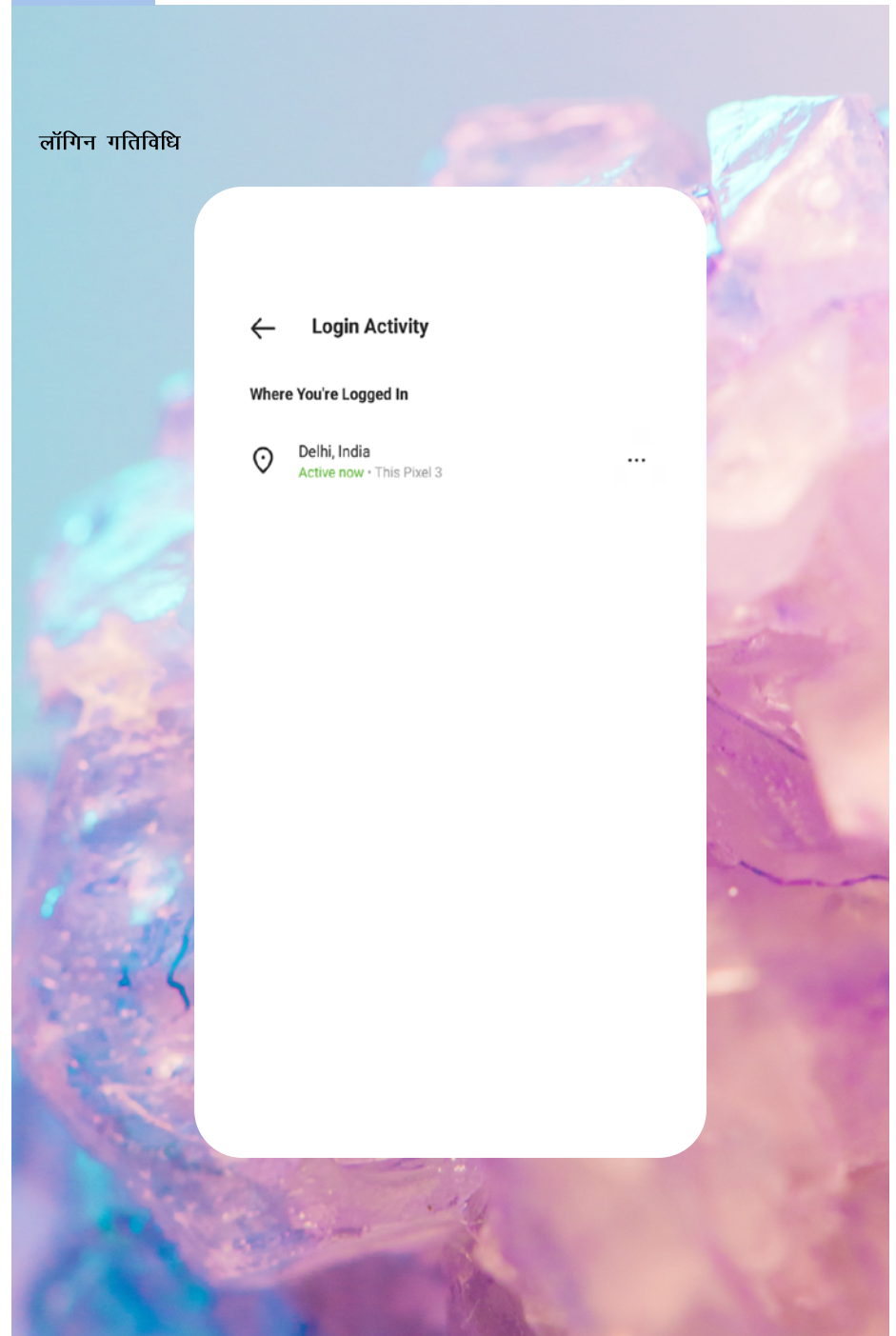
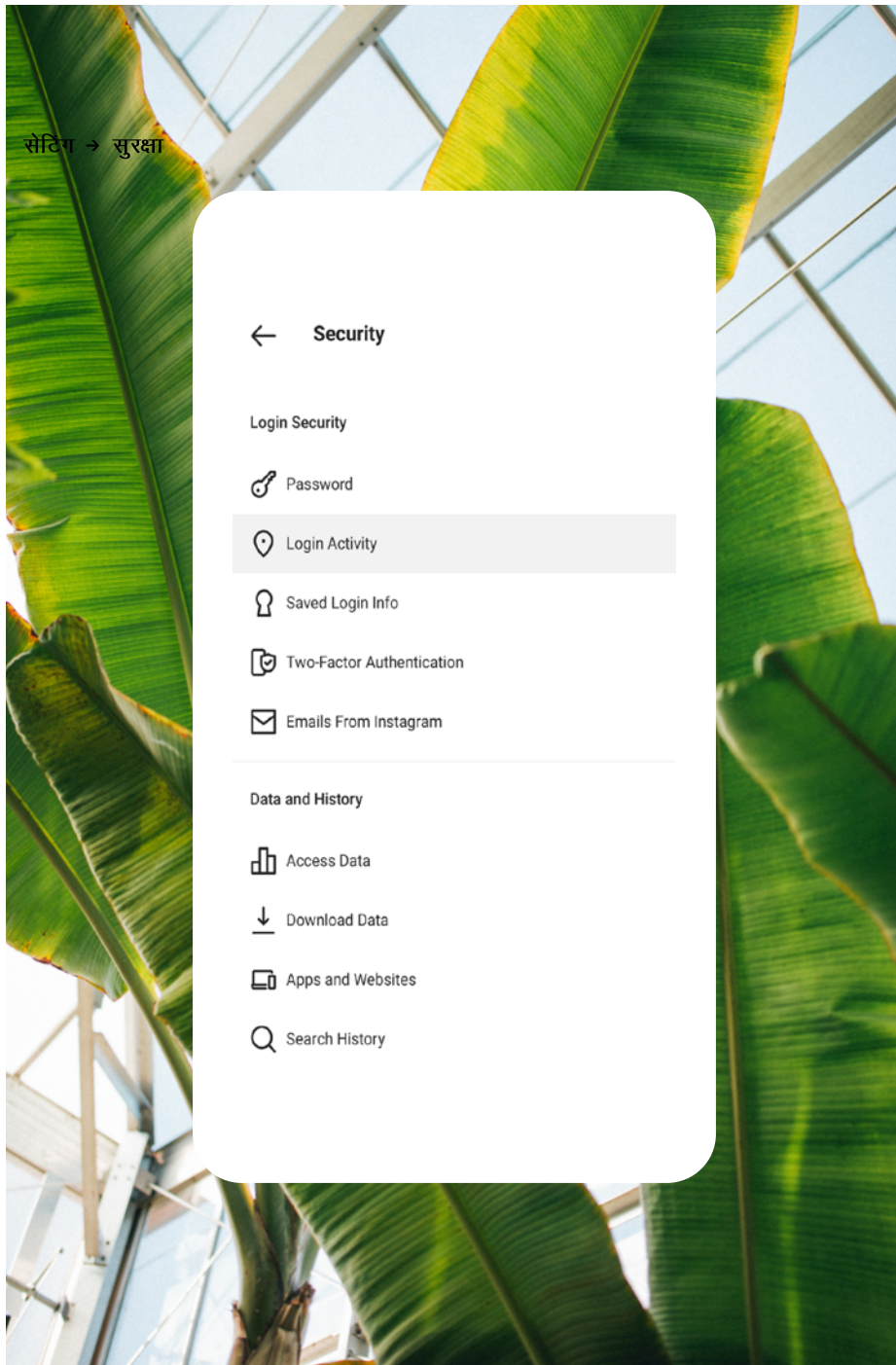
Other

This is a list of emails Instagram has sent you about security and login in the last 14 days. You can use it to verify which emails are real and which are fake. [Learn more.](#)

लॉगिन गतिविधि

आप एक बार में सिर्फ़ एक इंस्टाग्राम अकाउंट में लॉगिन कर सकते हैं, लेकिन आपके डिवाइस में कई इंस्टाग्राम अकाउंट की लॉगिन जानकारी सेव की जा सकती है। आप इंस्टाग्राम ऐप्लिकेशन की सेटिंग में जाकर, लॉगिन जानकारी जोड़ सकते हैं या उसे हटा सकते हैं।





रिकवरी कोड

दो तरीकों से पुष्टि करने की प्रोसेस सेट अप करने के बाद, आपको रिकवरी कोड का एक्सेस मिल जाएगा। इससे, आप तब भी अपने अकाउंट में लॉगिन कर सकते हैं, जब पुष्टि करने वाले किसी ऐप्लिकेशन या टेक्स्ट मैसेज के ज़रिए आपको दो तरीके से पुष्टि करने की प्रोसेस से जुड़ा कोड नहीं मिल पाता।

रिकवरी कोड

← Account Recovery

Recovery Codes

If you lose your phone or can't receive a code via text message or an authentication app, you can use these codes to get back into your account. Save them in a safe place.

3056 7294

8736 5092

5371 2480

9620 4715

2836 1074

Each code can only be used once. You can also get new codes if you're worried this set has been stolen, or if you've already used most of them.

[Screenshot](#) • [Get New Codes](#)



07 /

दूसरे लोगों की मदद के लिए



हो सकता है कि ऐसी कोई स्थिति न आए, लेकिन आपके बच्चों के लिए यह जानना ज़रूरी है कि अगर वे इंस्टाग्राम पर किसी की इमोशनल हेल्थ को लेकर चिंतित हैं, तो उन्हें क्या करना चाहिए. हो सकता है कि आप पहले ही अपने बच्चे से मेंटल हेल्थ के बारे में बात कर चुके हों. अगर आपने अब तक ऐसा नहीं किया है, तो उनसे इस बारे में बातचीत ज़रूर करें कि दया की भावना के साथ और किसी के बारे में राय बनाए बिना उसकी मदद कैसे की जाए. इंस्टाग्राम पर चिंताजनक व्यवहार की शिकायत करने के लिए कई टूल हैं, जिनके बारे में आगे के पेजों में बताया गया है.

दूसरे लोगों की मदद के लिए

सुसाइड प्रिवेंशन इंडिया फ़ाउंडेशन ([Suicide Prevention India Foundation](https://www.suicidepreventionindia.org/)) ने एक ऐसी सूची जारी की है जिसमें हेल्पलाइन और संसाधनों की पूरी जानकारी है। ज़रूरत पड़ने पर, हमारी कम्प्यूनिटी इसका इस्तेमाल कर सकती है।

भारत में आत्महत्या की रोकथाम और मेंटल हेल्थ सही रखने के संसाधन

मुसीबत के समय मदद करने वाले स्टाफ़ को इस तरह की ट्रेनिंग दी गई है कि वे किसी भी ऐसे व्यक्ति की मदद कर सकते हैं जिसकी इमोशनल हेल्थ सही नहीं है या जिसके मन में आत्महत्या करने के खयाल आ रहे हों। इस टीम के लोग, बिना कोई राय बनाए आपकी परेशानी के बारे में सुनते हैं और आपकी पहचान को गोपनीय रखते हैं।

फ़ोर्टिस स्ट्रेस हेल्पलाइन

+91 83768 04102 (24/7)

mentalhealth@fortishealthcare.com

यह हेल्पलाइन ऐसे छात्रों और माता-पिता के लिए है जो मेंटल हेल्थ या परीक्षा/पढ़ाई से जुड़े तनाव के बारे में सामान्य जानकारी पाना चाहते हैं।

आसरा (Aasra)

+91 9820466726 (24/7)

aasrahelpline@yahoo.com

इस हेल्पलाइन पर आपकी सारी समस्याएं सुनी जाती हैं। प्राथमिक तौर पर, यह मुसीबत के समय मदद करने वाली हेल्पलाइन है। इस पर अंग्रेज़ी और हिंदी में, आत्महत्या की रोकथाम के लिए सेवाएं दी जाती हैं। इसकी वेबसाइट पर, अलग-अलग जगह के हिसाब से हॉटलाइन की डायरेक्टरी उपलब्ध है।

आईकॉल (iCall)

+91 9152987821 (सोम-शनि: सुबह 8 बजे से रात 10 बजे तक), 022-25521111

(सोम-शनि: सुबह 10 बजे से रात 8 बजे तक) icall@tiss.edu

TISS की ओर से दी जाने वाली यह एक ऐसी मुफ्त काउंसलिंग सेवा है जिसमें ईमेल और टेलीफोन के ज़रिए मदद की जाती है।

वंद्रेवाला फ़ाउंडेशन (Vandrevala Foundation)

+91 730 459 9836, +91 730 459 9837, 1860 2662 345 (24/7)

help@vandrevalafoundation.com

इस हेल्पलाइन पर, आप उन लोगों से टेलीफोन या ईमेल के ज़रिए अपने किसी भी सवाल का जवाब पा सकते हैं जिन्हें इसके लिए खास ट्रेनिंग दी गई है।

सैमेरिटंस मुंबई (Samaritans Mumbai)

+91 84229 84528-30 (शाम 5 बजे से रात 8 बजे तक हर दिन)

talk2samaritans@gmail.com

सैमेरिटंस मुंबई एक हेल्पलाइन है, जिस पर उन लोगों की इमोशनल रूप से मदद की जाती है जो तनाव, परेशानी या डिप्रेशन में हैं या जिन्हें आत्महत्या के खयाल आ रहे हैं।

जीवन आस्था (Jeevan Aastha)

1800 233 3330 (24/7)

help@jeevanaastha.com

इस हेल्पलाइन पर उन लोगों की मदद की जाती है जिन्हें आत्महत्या के खयाल आ रहे हैं या जो चिंता, डिप्रेशन और मेंटल हेल्थ से जुड़ी अन्य समस्याओं का सामना कर रहे हैं। हेल्पलाइन पर छात्रों और माता-पिता की मदद की जाती है, जिससे वे परीक्षा/पढ़ाई से जुड़े तनाव से निपट सकें। हेल्पलाइन के काउंसलर अंग्रेज़ी, हिंदी और गुजराती भाषा में बात कर सकते हैं।

स्नेही (Snehi)

+91 9582208181 (सुबह 10 बजे से रात 10 बजे तक)

snehi.india@gmail.com

यह संस्था बच्चों, किशोरों और उनके परिवारों को काउंसलिंग की मुफ्त सुविधा फोन पर देती है।

कूज मेंटल हेल्थ फाउंडेशन (COOJ Mental Health Foundation)

0832-2252525 (सोम-शुक्र: दोपहर 1 बजे से शाम 7 बजे तक)

coojtrust@yahoo.co.in

यह संस्था अंग्रेज़ी भाषा में टेलीकाउंसलिंग की मुफ्त सुविधा देती है।

सुमैत्री (Sumaitri)

011-23389090 (सोम-शुक्र: दोपहर 2 बजे से रात 10 बजे तक; शनि-रवि: सुबह 10 बजे से रात 10 बजे तक)

feelingsuicidal@sumaitri.net

इस हेल्पलाइन पर उन लोगों को टेलीकाउंसलिंग की मुफ्त सुविधा दी जाती है जिनके मन में आत्महत्या के खयाल आते हैं। इसके अलावा, इमोशनल और मेंटल हेल्थ से जुड़ी तरह-तरह की समस्याओं से जूझ रहे लोग भी इस हेल्पलाइन पर मदद पा सकते हैं। इस हेल्पलाइन के काउंसलर अंग्रेज़ी और हिंदी में बात कर सकते हैं।

परिवर्तन काउंसलिंग हेल्पलाइन सर्विसेज (Parivartan Counseling Helpline Services)

7676602602 (सोम-शुक्र: शाम 4 बजे से रात 10 बजे तक)

parivarthanblr@gmail.com**रोशनी फाउंडेशन (Roshni Foundation)**

040-66202001, 040-66202000 (सोम-रवि: सुबह 11 बजे से रात 9 बजे तक)

इस हॉटलाइन पर, खास तौर से उन महिलाओं की मदद की जाती है जो मेंटल हेल्थ से जुड़ी समस्याओं का सामना कर रही हैं। इस हॉटलाइन के काउंसलर अंग्रेज़ी, हिंदी और तेलुगु में बात कर सकते हैं।

अर्पिता फाउंडेशन (Arpita Foundation)

080-23655557, 080-23656667 (सोम-रवि: सुबह 7 बजे से रात 9 बजे तक)

arpita.helpline@gmail.com

यह आत्महत्या को रोकने से जुड़ी एक हॉटलाइन है। मुख्य तौर पर, इस हॉटलाइन के काउंसलर अंग्रेज़ी और हिंदी में बातचीत करते हैं, लेकिन कई बार अलग-अलग क्षेत्रीय भाषाओं में भी काउंसलिंग की सुविधा उपलब्ध कराई जाती है। ज्यादा जानकारी के लिए, वेबसाइट पर मौजूद टेबल देखें।

हितगुज हेल्पलाइन (Hitguj Helpline)

022-24131212 (24/7)

इस हेल्पलाइन पर, मेंटल हेल्थ से जुड़ी तरह-तरह की समस्याओं का सामना कर रहे लोगों की मदद की जाती है। इस हेल्पलाइन के काउंसलर अंग्रेज़ी, हिंदी और मराठी में बात कर सकते हैं।

हीलिंग माइंड्स (Healing Minds)

18001807020 (सोम-रवि: सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक)

कश्मीर से काम करने वाली यह संस्था, आत्महत्या रोकने के साथ-साथ मेंटल हेल्थ से जुड़ी अन्य समस्याओं के लिए काउंसलिंग की सुविधा देती है। इस संस्था के काउंसलर अंग्रेज़ी, उर्दू और कश्मीरी में बातचीत कर सकते हैं। इसके अलावा, आप इनकी वेबसाइट पर अंग्रेज़ी भाषा में चैट करके भी काउंसलिंग ले सकते हैं।

मन टॉक्स (Mann Talks)

8686139139 (सोम-रवि: सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक)

यह संस्था लोगों को अंग्रेज़ी और हिंदी भाषा में टॉक थेरेपी उपलब्ध कराती है। कुछ चुनिंदा काउंसलर पंजाबी और बांग्ला में भी बात कर सकते हैं। वेबसाइट पर कुछ ऐसे संसाधन मौजूद हैं जिनसे इमोशनल हेल्थ की समस्याओं से जूझ रहे लोगों को मदद मिल सकती है।

जीवन आधार ऐडोलसेंट हेल्पलाइन

1800-233-1250 (सोम-रवि: सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक)

इस हेल्पलाइन पर खास तौर से किशोरों को मेंटल हेल्थ से जुड़ी मदद दी जाती है। हेल्पलाइन के काउंसलर अंग्रेज़ी और हिंदी में बातचीत कर सकते हैं।

होप हेल्पलाइन

7244333666, 0744-2414141 (24/7)

drmlagrawal@gmail.com

यह एक जीपीएस आधारित हेल्पलाइन है, जिस पर खास तौर से कोचिंग संस्थानों में पढ़ने वाले छात्रों को तनाव दूर करने में मदद की जाती है और आत्महत्या के मामलों को भी कम करने की कोशिश की जाती है।

ऐसे प्लैटफॉर्म जहां ऑनलाइन चैट करके मदद मिल सकती है

अगर आप हेल्पलाइन पर किसी व्यक्ति से बात करने में सहज महसूस नहीं करते, तो आप नीचे दिए गए किसी प्लैटफॉर्म का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये प्लैटफॉर्म ऑनलाइन उपलब्ध हैं और यहां पर, आप ऐसे पेशेवरों से चैट कर सकते हैं जिन्हें इसके लिए खास ट्रेनिंग दी गई है:

लोनपैक बडी (LonpackBuddy)

लोनपैक बडी एक ऐसा मुफ्त ऐप्लिकेशन है जिसमें आप अपनी पहचान बताए बिना सुरक्षित तरीके से चैट कर सकते हैं। इसकी मदद से आप ऐसे वॉलंटियर से जुड़ सकते हैं जो आपकी बातों को सुनेंगे, आपके बारे में सवाल पूछेंगे और आपकी भावनाओं को समझेंगे। इस काम के लिए, इन वॉलंटियर को खास ट्रेनिंग दी गई है। यह जरूरी नहीं है कि ये वॉलंटियर, मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल हों, लेकिन आपकी जरूरत को ध्यान में रखते हुए वेबसाइट पर उन काउंसलर की एक सूची दी गई है जिन्हें इसके लिए खास ट्रेनिंग दी गई है।

नाउएंडमी (Nowandme)

नाउएंडमी एक ऐसा प्लैटफॉर्म है जहां लोग अपनी भावनाओं के बारे में बात कर सकते हैं। वहां उनके बारे में कोई राय नहीं बनाई जाती है। इस प्लैटफॉर्म पर संसाधनों की एक सूची उपलब्ध है, जिसमें मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल की डायरेक्टरी, मुसीबत के समय मदद करने वाली हेल्पलाइन, ब्लॉग और मॉड्यूलर कोर्सेज की जानकारी शामिल है। इसका मकसद मेंटल हेल्थ की परेशानियों से जूझ रहे लोगों की मदद करना है। यह संगठन समय-समय पर मेंटल हेल्थ और खुद की देखभाल के विषय पर कार्यक्रमों का आयोजन करता रहता है।

इट्स ओके टू टॉक (It's Okay To Talk)

इट्स ओके टू टॉक, लोगों के लिए एक ऐसा प्लैटफॉर्म है जहां वे मेंटल हेल्थ को लेकर बनी गलत राय को दूर करने के लिए अपनी आपबीती सुना सकते हैं। इस प्लैटफॉर्म पर उन हेल्पलाइन की एक सूची भी दी गई है जिन पर मेंटल हेल्थ की समस्याओं से निपटने के लिए मदद की जाती है।

टीनटॉक इंडिया (Teentalk India)

टीनटॉक इंडिया युवाओं को कई तरह के संसाधन उपलब्ध कराता है। उनमें खुद की मदद करने से जुड़े लेख, वीडियो, टूल, डायग्नोस्टिक टेस्ट, कम्युनिटी फोरम और राज्यों के हिसाब से मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल की एक डायरेक्टरी शामिल है।

n-उल्टा (Nulta)

n-उल्टा एक हेल्थकेयर ऐप्लिकेशन है। इसकी मदद से, जरूरत पड़ने पर आप टाटा इंस्टिट्यूशन ऑफ सोशल साइंसेज के उन मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल से बातचीत कर सकते हैं जिन्हें इसके लिए खास ट्रेनिंग दी गई है। इस ऐप्लिकेशन पर बातचीत के लिए मामूली फीस ली जाती है।

LGBTQIA+ कम्युनिटी के लिए संसाधन

अराइज़ हेल्पलाइन (Arise Helpline)

+91 9013262626 (सोम-रवि: सुबह 9 बजे से शाम 6 बजे तक, सार्वजनिक अवकाश के दिन बंद)

LGBTQ+ कम्युनिटी के लिए फोन, चैट या वीडियो कॉल पर मदद उपलब्ध है। आप अपनी सुविधा के अनुसार इनमें से कोई भी विकल्प चुन सकते हैं। मेंटल हेल्थ से जुड़ी तरह-तरह की समस्याओं के लिए काउंसलिंग देने का काम ऐसे प्रोफेशनल करते हैं जिन्हें इसके लिए ट्रेनिंग दी गई है। वे अंग्रेजी, हिंदी, तमिल, तेलुगु और कन्नड़ भाषाओं में बातचीत कर सकते हैं।

ओरिनम (Orinam)

+91 98415 57983 (सोम-रवि: शाम 6:30 बजे के बाद)

orinam.net@gmail.com

ओरिनम एक अनौपचारिक समूह है जो मेंटल हेल्थ से जुड़ी समस्याओं के मामले में, LGBTQ+ कम्युनिटी से जुड़े लोगों और उनके परिवारों की मदद करने के लिए एक हॉटलाइन चलाता है। इसमें इसी कम्युनिटी के ऐसे वॉलंटियर काम करते हैं जिन्हें इसके लिए खास ट्रेनिंग दी गई है। इनकी मदद के लिए साइकोलॉजिस्ट और थेरेपिस्ट की एक टीम भी होती है। वन-टू-वन कॉल पर अंग्रेजी, तमिल और तेलुगु भाषाओं में मदद की जाती है। अच्छी बात यह है कि इसी कम्युनिटी के लोगों के ऑनलाइन ग्रुप में होने वाली बातचीत में आपकी पहचान गोपनीय रखी जाती है। LGBTQ+ कम्युनिटी से जुड़े साइकोलॉजिस्ट और डॉक्टर जैसे अन्य प्रोफेशनल को रेफर भी किया जा सकता है। अगर कोई मुसीबत में है और उसे एक जगह से दूसरी जगह जाने या रहने के लिए किसी जगह की जरूरत हो, तो उसकी भी मदद की जाती है।

क्वीरिदम (Queerhythm)

9745545559 (व्हाट्सएप पर भी उपलब्ध है। पहले व्हाट्सएप पर ही मैसेज करना बेहतर होगा)।

यह संस्था LGBTQ+ कम्युनिटी के लोगों के लिए काउंसलिंग उपलब्ध कराती है। इस संस्था के काउंसलर अंग्रेजी, मलयालम और तमिल में बातचीत कर सकते हैं।



08 /

सलाह और तरकीबें



नीचे कुछ ऐसी सलाहें दी गई हैं जिनका इस्तेमाल माता-पिता अपने टीनएजर बच्चों से बातचीत करने के लिए कर सकते हैं. इनमें, यह भी बताया गया है कि उन्हें शुरुआत में बच्चों से किस तरह की बात करनी चाहिए. सलाहों की यह सूची हमारी काउंटर स्पीच फ़ेलोशिप ([Counter Speech Fellows](#)) कर चुके टीनएजर्स ने तैयार की है.

सलाहें:

1. आप आम तौर पर जिस तरह बातचीत करते हैं उसी टोन में अपने बच्चों से बात करें. ऐसा नहीं लगना चाहिए कि आप पूछताछ कर रहे हैं. सोशल मीडिया को एक गंभीर समस्या समझकर हल करने के बजाय, कोशिश करें कि बच्चों से रोज़ाना की बातचीत में इस विषय पर चर्चा हो.
2. कुछ समय निकालकर ऐप्लिकेशन के बारे में जानकारी जुटाएं. ऐसा कॉन्टेंट खोजें जिसमें आपके बच्चों की दिलचस्पी है और हाल के कुछ हैशटैग ट्रेंड और चैलेंज पर नज़र डालें.
3. खुले दिमाग के साथ बातचीत शुरू करें. उन कामों की तारीफ़ करें जो आपके बच्चे ऑनलाइन रहकर करते हैं और जिनसे उन्हें कुछ अच्छा सीखने को मिलता है. उदाहरण के लिए, नई कुशलताएं सीखना और पसंद के मामलों से जुड़ी चर्चा में शामिल होना.
4. नकारात्मक मामलों से निपटते समय उनके लिए हमदर्दी और सम्मान की भावना रखें. हालांकि, बच्चों से इस बारे में बात ज़रूर करें कि उनके लिए क्या सीमाएं तय की जाएं.
5. आपको उनके ऑनलाइन रहने से जिन बातों की चिंता होती है या आपकी नज़र में ऑनलाइन रहने के जो जोखिम हैं उनके बारे में उन्हें बताएं. साथ ही, ऑनलाइन रहने के फ़ायदों के बारे में भी बात करें.
6. बच्चों से स्क्रीन टाइम के बारे में बात करते समय अपना उदाहरण ज़रूर पेश करें.
7. यह न समझें कि आपके बच्चों को इस प्लैटफ़ॉर्म की पूरी जानकारी नहीं है.

इन तरीकों से करें बातचीत की शुरुआत:

1. मैंने तुम्हारी नई स्टोरी देखी और मुझे लगा कि...
2. मैंने XYZ की पोस्ट देखी और मुझे बहुत मजेदार लगी! क्या तुमने भी देखी?
3. इंस्टाग्राम के बारे में तुम्हें सबसे ज्यादा क्या पसंद है?
4. क्या तुम मुझे इंस्टाग्राम इस्तेमाल करने के बारे में कुछ और बता सकते हो? मुझे इस ऐप्लिकेशन के बारे में बहुत कुछ जानना है, लेकिन मुझे नहीं पता कि यह कैसे काम करता है.
5. क्या लोग ऑनलाइन रहकर एक-दूसरे से अच्छा व्यवहार करते हैं? भदे कॉमेंट आने पर तुम और तुम्हारे दोस्त क्या करते हैं?
6. तुम्हारे हिसाब से इंस्टाग्राम पर कितना समय बिताना सही है? क्या तुम्हें ऐसा लगता है कि इससे समय-समय पर ब्रेक लेते रहना चाहिए?
7. क्या तुम्हें मेरे साथ कुछ ऐसी मजेदार चीजें शेयर करना अच्छा लगेगा जो तुमने इंस्टाग्राम पर देखी हों? मुझे ऐसी चीजों के बारे में जानकर मज़ा आएगा!
8. क्या इंस्टाग्राम पर तुम्हारी किसी से बातचीत होती है? किसी ऐसे व्यक्ति से जिससे मेरी जान-पहचान हो या कोई ऐसा जो मेरे लिए अनजान हो?
9. तुम्हें किन चीजों के बारे में पोस्ट करना पसंद है?
10. तुमने जिन लोगों को फॉलो किया है, क्या उनसे तुम्हें प्रेरणा मिलती है या उन्हें देखकर तुम्हें अपनी जिदगी में कुछ कमी महसूस होती है?





09 /

इंस्टाग्राम का शब्दकोष

ब्लॉक

अगर इंस्टाग्राम पर कोई परेशान कर रहा हो, तो आपके बच्चे ब्लॉक टूल का इस्तेमाल कर सकते हैं। जब आपके बच्चे किसी को ब्लॉक करते हैं, तो इसकी सूचना उस व्यक्ति को नहीं मिलती और इसके बाद वह किसी भी तरह से आपके बच्चों से संपर्क नहीं कर पाता।

कॉमेंट

इंस्टाग्राम पर किसी के पोस्ट किए गए कॉन्टेंट पर, लिखकर दी गई प्रतिक्रिया को कॉमेंट कहते हैं। आपके बच्चों की फीड पर दिख रही हर पोस्ट के ठीक नीचे ही कॉमेंट दिखता है। कॉमेंट में शब्दों या इमोजी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

कम्यूनिटी दिशा-निर्देश

हम एक ऐसी सकारात्मक कम्यूनिटी को बढ़ावा देना चाहते हैं, जिसमें अलग-अलग तरह के लोग शामिल हों। इंस्टाग्राम इस्तेमाल करने वाले हर शख्स को हमारे कम्यूनिटी दिशा-निर्देशों का पालन करना होगा। ये दिशा-निर्देश हर व्यक्ति के लिए सुरक्षित और खुला माहौल बनाने के लिए तैयार किए गए हैं। इसमें नग्नता और नफरत फैलाने वाली बातों पर रोक लगाना भी शामिल है। इन दिशा-निर्देशों का पालन न करने पर कॉन्टेंट को मिटाया जा सकता है, अकाउंट को बंद किया जा सकता है या अन्य पाबंदियां लगाई जा सकती हैं।

डायरेक्ट या डीएम

इंस्टाग्राम डायरेक्ट की मदद से युवा एक-दूसरे को पर्सनल चैट पर या ग्रुप में मैसेज कर सकते हैं। इस सुविधा की मदद से, सिर्फ उन लोगों के साथ फोटो और वीडियो शेयर किए जा सकते हैं जिनसे चैट की जा रही हो।

एक्सप्लोर

'एक्सप्लोर' में जाकर युवा अपनी पसंद के अकाउंट और हैशटैग के हिसाब से फोटो और वीडियो देख सकते हैं। 'एक्सप्लोर' हर व्यक्ति के लिए अलग होता है – आपके बच्चे जिस तरह के अकाउंट और हैशटैग को फॉलो करते हैं उसी के हिसाब से कौन्टेंट दिखाया जाता है।

फीड

फीड में युवा उन लोगों की पोस्ट देख सकते हैं जिन्हें वे फॉलो करते हैं। आम तौर पर, युवाओं के लिए उनकी फीड में दिख रही पोस्ट बहुत ही खास होती हैं। फीड पोस्ट में फोटो या वीडियो हो सकते हैं।

आईजीटीवी

आईजीटीवी एक ऐसा सेक्शन है जहां एक घंटे तक के वीडियो भी शेयर किए जा सकते हैं। इस सेक्शन में, आपके बच्चे अपने पसंदीदा वीडियो क्रिएटर्स के वीडियो देख सकते हैं और ज़्यादा अवधि वाले, खुद के वीडियो भी बना सकते हैं।

लाइव और वीडियो चैट

आपके बच्चे लाइव जाकर अपने फॉलोअर्स से रियल टाइम में बातचीत कर सकते हैं। लाइव के दौरान, बच्चे अपने दोस्तों को इनवाइट कर सकते हैं, लाइव सेशन को को-होस्ट कर सकते हैं या कॉमेंट कर सकते हैं और हार्ट वाले इमोजी भी भेज सकते हैं। इसके अलावा, वे डायरेक्ट में एक साथ चार लोगों से वीडियो चैट भी कर सकते हैं।

पोस्ट

आपके बच्चे अपनी फीड या स्टोरी में जो कुछ शेयर करते हैं वह पोस्ट कहलाती है। इसमें, फोटो या वीडियो हो सकते हैं।

प्रोफाइल

आपके बच्चों की इंस्टाग्राम प्रोफाइल वह सेक्शन है जहां उनके दोस्त और फॉलोअर्स उनकी पोस्ट और स्टोरी देख सकते हैं। इसमें एक छोटा सा बायो भी शामिल होता है। अगर आपके बच्चों की प्रोफाइल निजी है, तो उनकी मुख्य प्रोफाइल फोटो और बायो ही देखा जा सकता है।

रील्स

रील्स की मदद से, इंस्टाग्राम कैमरे का इस्तेमाल करके लोग छोटे वीडियो बना सकते हैं और उन्हें एडिट भी कर सकते हैं। ये वीडियो ज़्यादा से ज़्यादा 30 सेकंड के हो सकते हैं। आप रील में इफ़ेक्ट और म्यूज़िक डाल सकते हैं या ओरिजनल ऑडियो का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

रिपोर्ट

रिपोर्ट करने की प्रोसेस की मदद से, आपके बच्चे इंस्टाग्राम की टीम को बता सकते हैं कि उन्होंने कुछ ऐसा कौन्टेंट देखा है जो सही नहीं है। अगर आपके बच्चों को लगता है कि कोई कौन्टेंट इंस्टाग्राम की कम्युनिटी दिशा-निर्देशों का उल्लंघन करता है, तो वे उस कौन्टेंट को रिपोर्ट कर सकते हैं।

रिस्ट्रिक्ट

रिस्ट्रिक्ट एक ऐसा टूल है जिसकी मदद से आपके बच्चे अनचाहे इंटरैक्शन से अपने अकाउंट को सुरक्षित रख सकते हैं। रिस्ट्रिक्ट किए जाने वाले किसी व्यक्ति को इसके बारे में पता भी नहीं चलता है। जब किसी को रिस्ट्रिक्ट किया जाता है, तो उस व्यक्ति के कॉमेंट सिर्फ उसी को दिखते हैं। रिस्ट्रिक्ट किया गया व्यक्ति यह भी नहीं देख सकता कि आपके बच्चे इंस्टाग्राम पर कब ऐक्टिव हैं या उन्होंने डायरेक्ट मैसेज कब पढ़े।

स्टोरी

अगर आपके बच्चों ने आर्काइव करने की सुविधा चालू नहीं की है, तो 24 घंटे के बाद स्टोरी ऐप्लिकेशन से गायब हो जाती है। अगर यह सुविधा चालू की गई है, तो एक्सपायर हो चुकी स्टोरी सिर्फ आपके बच्चों के लिए उपलब्ध रहती है। इन स्टोरी को बाद में 'स्टोरीज़ हाइलाइट्स' में शेयर किया जा सकता है। जो कोई भी आपके बच्चों की स्टोरी देख सकता है वह उनका स्क्रीनशॉट भी ले सकता है।



10 /

संसाधन

सोशल मीडिया से जुड़ी अच्छी आदतें डालने में मदद करने वाले अन्य टूल और संसाधनों के लिए, नीचे दिए गए इन मददगार संसाधनों पर जाएं

about.instagram.com/community/parents

about.instagram.com/community/safety

help.instagram.com

साइबर पीस फ़ाउंडेशन: www.cyberpeace.org

सेंटर फॉर सोशल रिसर्च: www.csindia.org

आरंभ इंडिया इनीशिएटिव: <http://aarambhindia.org>

यंग लीडर्स फॉर ऐक्टिव सिटिज़नशिप: <https://theylacproject.com>

इट्स ओके टू टॉक: <http://itsoktotalk.in>

सुसाइड इंडिया प्रिवेंशन फ़ाउंडेशन: www.spif.in