

بچوں کو پریشان کن میڈیا رپورٹس سے بچانا صدمہ انگیز واقعات کے دوران

جب بچے صدمہ انگیز واقعات کی میڈیا رپورٹس دیکھتے ہیں تو، یہ انہیں مایوس کر اور ان پر منفی انداز میں اثر ڈال سکتا ہے۔ یہ ہینڈ آؤٹ آپ کے بچوں کو صدمہ انگیز واقعات کی پریشان کن میڈیا رپورٹس — بشمول خبروں، ویڈیوز اور تصاویر — کے منفی اثرات سے بچانے کے طریقے کے بارے میں معلومات فراہم کرتا ہے۔ مفت، رازدارانہ ذہنی صحت اور مادے کے استعمال کی معاونت کے لیے آج ہی، 988 پر کال یا متنی پیغام بھیجیں یا nyc.gov/988 پر چیٹ کریں۔ تربیت یافتہ مشیر آپ سے بات کرنے اور آپ کو خدمات سے مربوط کرنے کے لیے 24/7 دستیاب ہیں، اور مشاورت 200 سے زیادہ زبانوں میں دستیاب ہے۔

عمر سے متعلق نکات برائے والدین اور نگہداشت فراہم کنندگان

مقامی اور عالمی سطح پر آفات، حادثات اور دیگر صدمہ انگیز واقعات کے دوران اور بعد میں معلومات حاصل کرنا عام بات ہے۔ لیکن ٹی وی، انٹرنیٹ پر — بشمول اسمارٹ فونز اور سوشل میڈیا پر — اور اخبارات میں صدمہ انگیز واقعات کی پریشان کن میڈیا رپورٹس کو بار بار دیکھنے سے بچے کو پریشانی ہو سکتی ہے اور ان کے جذبات، ان کے طرز عمل اور اسکول میں ان کی کارکردگی پر منفی طور پر اثر انداز ہو سکتا ہے۔ بچوں میں پریشان کن میڈیا رپورٹس کو سمجھنے کی مختلف صلاحیتیں ہوتی ہیں، اور ان کی سمجھ ان کی عمر اور پختگی پر منحصر ہوتی ہے۔ وہ عمر کے ان مخصوص احساسات اور طرز عمل میں سے ایک یا اس سے زیادہ کا اظہار کر سکتے ہیں:

چھ سال اور اس سے کم عمر کے بچے:

- یقین کریں کہ وہ ٹیلی ویژن پر جو کچھ دیکھ رہے ہیں وہ لائیو ہو رہا ہے جب وہ اسے دیکھ رہے ہیں۔
- جب وہ اس کی دوبارہ تصاویر دیکھتے ہیں تو سمجھیں کہ صدمہ انگیز واقعہ لگاتار ہو رہا ہے۔
- تکلیف میں مبتلا لوگوں، رونے والوں یا جن پر بہت ہی پریشان کن حملہ کیا جا رہا ہے ان کی تصاویر تلاش کریں۔

سات سے بارہ سال کے بچے:

- سمجھیں کہ رپورٹ ہونے والے واقعات پہلے ہی واقع ہو چکے ہیں۔
- پریشان کن میڈیا رپورٹس سے ہونے والی پریشانیوں تلاش کریں۔
- اپنی اور اپنے خاندان کی حفاظت کے لیے فکر مند ہو سکتے ہیں۔

تیرہ سال اور اس سے زیادہ عمر کے بچے:

- پریشان کن میڈیا رپورٹس دیکھتے وقت چھوٹے بچوں کی طرح خوفزدہ اور دہشت زدہ ہو سکتے ہیں۔
- اپنی اور اپنے خاندان کی حفاظت اور مستقبل کے لیے بہت زیادہ فکر مند ہو سکتے ہیں۔
- وہ جاننا چاہتے ہیں کہ میڈیا رپورٹس میں جو بری چیزیں نظر آتی ہیں وہ کیوں ہو رہی ہیں۔

پریشان کن میڈیا پر بچوں کے ردعمل کی نگرانی کریں

خبروں، ویڈیوز اور تصاویر سمیت میڈیا رپورٹس کی تجویز کرنے والی علامات سے آگاہ رہیں، جن سے آپ کے بچے پریشان ہو سکتے ہیں۔ علامات میں شامل ہیں:

- بیمار نہ ہونے کے باوجود سر درد، پیٹ میں درد اور سینے میں درد کی شکایتیں۔
- بھوک اور نیند کے انداز میں تبدیلیاں (جیسے ڈراؤنے خواب)۔
- خوف، اضطراب یا اداسی، یا معمول کے رویے یا شخصیت میں تبدیلیاں، جیسے چھوٹے بچے والدین یا دیکھ بھال کرنے والوں سے چمٹے ہوئے ہیں یا اسکول میں جارحیت یا ساتھیوں کی طرف اشارہ کرتے ہیں۔

پریشان کن میڈیا تک بچوں کی نمائش کو محدود کریں

- آپ ان حکمت عملیوں کو استعمال کر کے بچوں کی مدد کر سکتے ہیں:
- میڈیا رپورٹس کی شدت اور تعداد کو محدود کریں جو وہ ٹی وی، انٹرنیٹ پر — بشمول اسمارٹ فونز اور سوشل میڈیا پر — اور اخبارات میں دیکھتے ہیں۔
 - اگر بچوں کو کسی صدمہ انگیز واقعات کے بارے میں پریشان کن میڈیا رپورٹس کا سامنا کرنا پڑتا ہے، تو انہیں خاص طور پر سونے کے وقت تنہا نہ دیکھنے دیں۔
 - پریشان کن رپورٹس کو ٹی وی یا اخبار میں صاف نظر نہ آنے دیں۔
 - اپنے بچوں کو ایسی سرگرمیوں میں حصہ لینے کی ترغیب دیں جو میڈیا کی پریشان کن رپورٹس کے سامنے آنے پر ان کی نمائش کو کم کرتی ہیں۔
 - پریشان کن میڈیا رپورٹس، بشمول خبروں، ویڈیوز اور تصاویر تک اپنی ذاتی نمائش کو محدود کریں۔ اس پر بہتر طریقے سے قابو پانے میں بھی آپ کو مدد مل سکتی ہے۔

جب صدمہ انگیز واقعات اور پریشان کن میڈیا رپورٹس ہوتی ہیں

- جب صدمہ انگیز واقعات رونما ہوتے ہیں اور بچے پریشان کن میڈیا رپورٹس دیکھتے ہیں تو ان کے خطرات یا پریشانیوں کو نظر انداز نہ کریں۔ اس کے بجائے، ان کے ساتھ اضافی وقت گزاریں:
- ان کے ساتھ میڈیا رپورٹس دیکھیں اور سکون سے بتائیں کہ وہ کیا دیکھ رہے ہیں۔
 - واقعات کی وضاحت کرتے وقت، بچوں کو صرف اتنا ہی بتائیں جتنا انہیں ان کی عمر میں جاننے کی ضرورت ہے اور اس طرح بتائیں کہ وہ سمجھ سکیں۔
 - چھوٹے بچوں کے لیے، انہیں بتائیں کہ کچھ تصاویر کئی بار دکھائی دے سکتی ہیں، لیکن واقعہ صرف ایک بار ہی پیش آیا ہے۔
 - ان کے سوالات کے جوابات دیں اور واقعے کے بارے میں ہر غلط فہمی کو دور کریں۔
 - ان کے جذبات اور احساسات سے آگاہ رہیں، اور انہیں یقین دلائیں کہ وہ محفوظ ہیں۔
 - واضح کریں کہ میڈیا رپورٹس اکثر بری چیزوں کے بارے میں ہوتی ہیں، لیکن زیادہ تر لوگ اچھے ہیں اور کمیونٹی اور دنیا میں اچھی چیزیں ہو رہی ہیں۔

مدد تلاش کرنا

- اگر آپ کو تناؤ یا صدمے پر قابو پانے یا بچوں کی مدد کرنے میں مدد کی ضرورت ہو تو آپ کو مدد حاصل کرنے پر غور کرنا چاہیے۔
- مزید معلومات کے لیے **988** پر کال یا متنی پیغام بھیجیں یا nyc.gov/988 پر چیٹ کریں یا nyc.gov/988 پر ملاحظہ کریں۔
 - اس کے علاوہ، اگر آپ یا آپ کے بچے کو افسردگی یا پوسٹ ٹرامیٹک اسٹریس ڈس آرڈر (Post-Traumatic Stress Disorder, PTSD) جیسی حالت ہے تو پیشہ ور افراد اس بات کا تعین کرنے میں بھی مدد کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کو نگہداشت صحت فراہم کنندہ تلاش کرنے میں مدد کی ضرورت ہے تو، **311** یا **844-692-4692** پر کال کریں۔
- بیمہ، ادائیگی کرنے کی اہلیت یا ترک وطن کی حیثیت سے قطع نظر نیو یارک کے تمام باشندوں کے لیے خدمات دستیاب ہیں۔