

د 2023 کال اکتوبر



Center for  
Prevention Programs  
and Partnerships

# له زورزیاتي ډکې بصري محتوی پر د CP3 وړاندې د زیان کمول: د مخنیوی سرچینه

## له زورزياتي ډکې بصري محتوی پر وړاندې د زیان کمول د مخنيوي سرچینه CP3د

د هدفمند او له زورزياتي ډکو او ترهگریزو اعمالو په پایله کې، ښايي خلک او ټولني د ځورونکو او له زورزياتي ډکو انځورونو، ویديوگانو او نورو محتواو ښکار شي. دا ډول مطالب کېدای شي د رسنيو له لارې خپاره شي یا هم په انلاين بڼه له نورو سره شریک شي. خلک یا نور له زورزياتي ډک افراطي ډلې ښايي دا محتوی د بېلابېلو مقاصدو لپاره د زورزياتي د ترویج او تمجید لپاره وکاروي.

د روان پېژندنې په برخه کې تر سره شوي د لسیزو څېړنو دا ښودلې ده چې له زورزياتي نه ډکو رسنيو او محتوی سره مخامخ کېدل بېلابېل کسان د بصري موادو پر وړاندې – هغه که د ماشومانو له خوا وی یا د بالغو کسانو له خوا – ښايي مضرې پایلې ولري.<sup>i</sup> متفاوت څېړونکي ښيي، ځيني کسان ښايي د زورزياتي نه ډکو موادو په لیدو سره ستړیس، اضطراب، تشویش یا ډار تر لاسه کړي. د بېلګې په توګه، څېړنو ښودلې ده هغه کسان چې د سپټمبر د 11 ترهگریز بریدونه یې په ژوندۍ بڼه په ټلويزیون کې لیدلي دي، هغوی زیاتره رواني او فزیکي روغتيايي ستونزې لري.<sup>ii</sup>

اکادمیکو څېړنو ښودلې ده چې په نادر حالاتو کې، له زورزياتي نه ډکو محتواوو لیدل ښايي خلک د زورزياتي نه ډکو کړنو تر سره کولو ته وهڅوي. د امریکا په متحده ایالاتو کې د زورزياتي نه ډکو افراطي مجرمانو په اړه موردي مطالعو ښودلې ده چې چې دغو کسانو په مکرر ډول ځورونکي محتوی په انلاين بڼه لیدلې، چې ښايي د هغوی د زورزياتي نه ډک اعمالو په تر سره کولو کې د بېلګې په توګه هغه کسان چې په 1970 یمه لسیزه او 1980 یمه لسیزه کې یې د ټلويزیون له لارې د یې اغېز درلودلې وي.<sup>iii</sup> الوتکو د تښتوونې پروګرامونه لیدلي دي وروسته یې هڅه کړې چې ورته کړنه دوی هم تر سره کړي.<sup>iv</sup>

په رسنيو او انلاين بڼه د زورزياتي نه ډکې محتوی د پایلو په درک سره، ټولني کولای شي د احتمالي زیانونو د کمښت او انعطاف منلو د رامنځته کولو لپاره مخنیوونکي ګامونه پورته کړي. د مخنیوي دا سرچینه، له ټولنو، کورنیو او وګړو سره د ساتنې د مرستې په خاطر د شواهدو له مخې عملي لارښود وړاندې کوي، په داسې حال کې چې د زورزياتي احتمال هم را ټیټوي. هدفمنده زورزياتي او ترهګري زیاتره د مخنیوي وړ دي – هر څوک د زورزياتي په مخنیوي کې یو رول لري – او فدرال حکومت په ټول هېواد کې د خپلو همکارانو سره د مرستې لپاره زیاتره سرچینې په اختیار کې لري.

یوه زورزياتي نه ډک یا ترهګریز عمل نه وروسته د پراخو احساساتو لرل، یو طبیعي امر دی. د دې لپاره چې له خلکو سره مرسته وشي تر څو له دا ډول پېښو سره مقابله وکړي، او هغه ګرافیکي انځورونه او محتوی چې په عامه توګه خپرېږي، د نشه یي توکو د ناوړه کارونې او رواني روغتیا د خدماتو اداره لاندې مقابله کوونکې ټکي د ځورسونکو پېښو او افاتو لپاره وړاندیزوي:



له ملګرو او کورنۍ سره په اړیکه کې اوسئ



د ورزش لپاره له کور څخه ووځئ



د خبرونو او ټولنیزو رسنیو کارول محدود کړئ



سالم خواړه وخورئ



په ټولنیزو خدماتو کې ګډون وکړئ



ورځني روټینونو وساتئ



خوب کولو ته لومړیتوب ورکړئ



مرسته وغواړئ

په بېرنيو حالاتو کې له 911 سره اړیکه ونیسئ. که چېرې د خپل یوه ملګري یا عزیز په اړه اندېښمن یاست، نو لاس تر زني لاندې مه کېږئ. مسلکي مرسته وغواړئ.



## له هدفمنده زورزياتي او ترهگري نه وروسته د زورزياتي نه ډکې محتوي پر وړاندي د خورمنتيا د کمولو لپاره تر ټولو غوره تمرينونه

د خلکو لپاره:	د هغو والدينو يا کسانو لپاره چې له ماشومانو سره کار کوي:	د ټولني د مشرانو او د رواني روغتيا د متخصصينو، د ټولنيزو خدماتو وړاندي کوونکو، سيمه ييزو دولتي چارواکو او د قانون پلي کوونکو ته:
<p>د خبرونو له کتلو يا د انټرنېټ له کارولو وړاندي، خپل ځان د گرافیکي محتوي ليدلو لپاره چمتو کړئ. که چېرې تاسې شوکه شئ نو دا کېدای شي دا امکان چې له دې محتوي څخه ستاسې خورمنتيا زياتوالی ومومي، لا پسې ډېره کړي او همداشان په پرله پسې ډول د همدې محتوي ليدل کېدای شي د سټريس او تروما د <u>احتمالي زياتوالي</u> لامل وگرځي.</p>	<p>ځوان کس ته يو خوندي ځای <u>وړانديز</u> کړئ تر څو د هغه څه په اړه د خپل عمر متناسب خبرې وکړي چې څه پېښ شوي دي. د هغوی پوښتنو ته په ساده، مستقيم او ريښتيني توگه سره ځواب ورکړئ. هغوی ته د دامنټيا احساس ورکړئ او په مناسبه توگه ترې ملاتړ وکړئ.</p>	<p>د يوه هدفمنده زورزياتي نه ډک يا ترهگريز عمل نه وروسته د خونديتابه له عمومي ننگونو لپاره، له هغې ډلې د افراطي له زورزياتي نه ډکو گرافیکي محتواگانو د خپراوي د زياتوالي لپاره پلان جوړ او چمتو اوسئ. هغه <u>ټولنيزي سرچيني</u> چې له زورزياتي نه د يوې ډکې پېښې د رامنځته کېدو نه وړاندي مقاومت کول ترويجوي، هغه په گوته کړئ.</p>
<p>له زورزياتي نه ډکو تبليغاتو کې ښايي هغه متن او انځورونه شامل وي چې د زورزياتي د ترويج لپاره گوته په کې وهل شوي وي.</p> <p>د حقايقو د پلټنې لپاره خبرې سرچيني تاييد کړئ په تېره بيا له يوې زورزياتي نه ډکې پېښې وروسته چې ښايي شرايط ډېر نامشخص وي.</p> <p><u>د معلوماتو د ريښتياوالي لپاره</u>، د سرچيني مطلب وڅېړئ او ادعاگانې له معتبرو سرچينو سره تاييد کړئ، لکه خبري اژانسونه.</p>	<p>کېدای شي د رسنيو کتل <u>د ماشومانو لپاره يو ننگوونکی کار وي</u>.</p> <p>له رسنيو سره د ماشومانو مخامختيا او په ټولنيزو رسنيو کې د هغوی تعامل محدود کړئ، د هغوی له عمر سره متناسب له خوندي انلاين اقداماتو څخه کار واخلئ، له گرافیکي محتوي سره د هغوی مخامختوب محدود کړئ او د هغوی لپاره سالمې رسنۍ او مهارتونې رامنځته کړئ.<sup>۷</sup></p>	<p>محرومو ټولنو يا هغو ډلو ته چې ښايي د همدې پېښې قربانيان وي، <u>لا زياته اضافه مرسته ورته ورکړئ</u>.</p> <p>په دې کې ښايي د امنيتي احتياطي گامونو زياتوالی، له سيمه ييزو چارواکو سره مخامخ اړيکه لرل او رواني روغتيا، د ټولنيزو خدماتو وړاندي کوونکو او روزنيزو سرچينو ته ته لاسرسی لرل شامل وي.</p>
<p><u>ننگوونو حالاتو سره د مقابلي لپاره</u>، سالم فزيکي عادتونه لکه ښه خوراک کول او تمرين کول وساتئ. د رواني روغتيا فعاليتونه مو ډېر کړئ، لکه ميډيټيشن کول او که اړتيا وه د رواني روغتيا په اړه مرسته تر لاسه کول.</p>	<p>له رسنيو څخه <u>ځان گوښه کړئ</u>. تلویزيونونه، کمپيوټرونه او تلفونونه بند کړئ او خپل وخت مو د کورنۍ او ټولني سره په اړيکو کې تېر کړئ.</p>	<p>پام مو وي چې هغه کسان کوم چې د هغوی شغل يا مسلک د دې ايجاب کوي چې د زيات وخت لپاره له زورزياتي نه ډکو رسنيو يا انلاين گرافیکي مطالبو سره مخامخ واوسي، هغوی ښايي زيات سټريس يا تروما تجربه کړي. د خپل رواني او فزيکي سلامتيا لپاره <u>گامونه واخلئ</u>. د سټريس زېروونکو پېښو په درشل کې له همکارانو سره اړيکه ونيسئ تر څو له هغوی سره مرسته وکړئ.</p>



## سرچینې CP3 د

(د یوه هدفمنده زورزیاتي او CP3) او د مخنیوي د پروگرامونو او مشارکتونو مرکز (DHS) د کورني امنیت وزارت ( ترهگری د مخنیوي لپاره له یوې بشپړې کارکړنې څخه ملاتړ کوي.

- په سیمه ییزه کچه د مخنیوونکو هلو ځلو د رامنځته کولو او ملاتړ سره د مرستې لپاره، د DHS CP3 د سیمه ییزو مخنیوونکو همغږه کوونکو (PRCS) سره په اړیکه کې اوسئ، چې ټول 50 ایالتونه او سیمې تر پوښ لاندې لري. RPC گان د CP3 د زده کړو په رامنځته کولو، د مخنیوي د متخصصینو په اتصال او د داسې شبکو په رامنځته کولو کې چې کولای شي له سیمه ییزو مخنیوونکو چارچوکتونو څخه ملاتړ وکړي، مرسته کوي.
- د مخنیوي موندونکو سرچینو له لارې د هدفمنده زورزیاتي او ترهگری د مخنیوي لپاره فدرال سرچینې ولټوئ، له هغې ډلې د ټولني سرچینې، د مالي مرستو فرصتونه، د معلوماتو د شریکولو پلټنارمونه او داسې نور.
- د مخنیوونکو متخصصینو له شبکې سره په اړیکه کې شئ، چې د کثیرالرشتوی متخصصینو یوه ملي شبکه ده چې له زورزیاتي، ترهگری او د هغوی له اغېز نه هدفمند مخنیوي ته ځانگړې دي.
- Screen Hate، د CP3 په بودیجې سره نوبت، د والدینو او اړوند بالغو کسانو لپاره هغه وسایل، معلومات او سرچینې وړاندې کوي تر څو د تنکیو ځوانانو او ځوانانو په مټ رسنیز او انلاین فعالیتونه داسې هدایت کړي چې کېدای شي هغوی هلته له نفرت اچوونکو او له زورزیاتي نه ډکو ایډیالوژیو سره مخامخ شي.

**Curr Opin**. پر جنجال جوړونې باندې د رسنیو د زورزیاتي نه ډکې محتوی اغېز. **Bender PK, Plante C, Gentile DA**. **Psychol** 2018. Feb;19:104-108. doi/10.1016 :j.copsyc.2017.04.003 .Epub 2017 Apr 12 .PMID : **29279205**

له ډاکټري روکساتي کوهين سيلور سره مرکه، د سپټمبر له 11مې څخه 20 کاله وروسته، د جمعي تروما په اړه موږ څه زده کړل له ډاکټري **apa.org** ( **apa.org** روکساتي کوهين سيلور سره )

د متحده ایالاتو د افراط گرانو له خوا د ټولنیزو رسنیو کارونه | **iii**

**rusi.org** ترهگری او ټولنیزې رسنۍ | د متحده سلطنتي خدماتو انستیتوت ( **iv**)

**v Healthychildren.org**