

अमेरिकी शिक्षा विभागका अनुसार, लगभग ४ मध्ये १ विद्यार्थीले दुर्व्यवहारमा परेको रिपोर्ट गरेका थिए र ती मध्ये १०% ले यो अनलाइन वा म्यासेज मार्फत भएको बताएका थिए।

के हुन्छ?

दुर्व्यवहार गर्नेहरूले...

- अरूको मजाक उडाउछन्।
- मानिसहरूलाई गाली गर्छन्।
- अरूलाई अपमान गर्छन्।
- बनावटी कुरा र अफवाह फैलाउछन्।
- अरूलाई हानि पुर्याउने धम्की दिन्छन्।
- सताउने सन्देशहरू पठाउछन्।
- अरूको निजी जानकारी अनलाइन पोस्ट गर्छन्।

दुर्व्यवहार गर्नेहरूले प्रायः मानिसहरूलाई उनीहरूको निम्न आधारमा निशानामा पार्छन्:

- शारीरिक रूप ।
- जाति ।
- जातीयता ।
- लिङ्ग ।
- अपाङ्गता ।
- धर्म ।
- यौन झुकाव ।

दुर्व्यवहारले तपाईंको निम्न कुराहरूलाई असर पार्न सक्छ:

- आत्म-सम्मान / आत्म-छवि।
- साथीभाइ र परिवारसँगको सम्बन्ध।
- बिद्यालयको काम।
- शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्य।



भएको छ भने तपाईंले के गर्नुपर्छ ?

- प्रमाण सुरक्षित गर्नुहोस् र अभिभावक वा शिक्षक जस्ता विश्वसनीय मान्छे लाई देखाउनुहोस्।
- धम्की दिने व्यक्तिको म्यासेज/ पोस्टहरूको जवाफ नदिनुहोस्। साथै, कुनै पनि प्रकारको बदला लिने प्रयास नगर्नुहोस्।
- आफ्नो सामाजिक सञ्जालमा र आफ्नो फोनमा धम्की दिने व्यक्तिलाई ब्लक गर्नुहोस्।
- आफु कती तनावमा हुनुहुन्छ, ख्याल गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई आफ्नो तनाव समस्या बन्दै गएको जस्तो लाग्छ भने सल्लाहकार वा चिकित्सकसँग कुरा गर्नुहोस्।
- यदि तपाईंलाई आफूलाई हानि पुर्याउने विचार आउन थाल्यो भने राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम लाइफलाइन (१-८००-२७३-८२५५) मा सम्पर्क गर्नुहोस्। तपाईं वा अरू कसैलाई तत्काल खतरा भएमा, सधैं ९११ मा सम्पर्क गर्नुहोस्।