

समस्या-समाधान

1. समस्या समाधान में प्रयास करने की भी एक अच्छी शुरुआत होती है।
2. कठिनाइयों से निपटने के लिए योग्य दृष्टिकोण है: आशावादी खुले विचारों वाला और सक्रिय।

सकारात्मक सोच	खुले विचारोंवाला	सक्रिय
आशावादी आत्मविश्वासी बनाना	दूसरों की राय स्वीकार करना नम्र बनाना	समस्याओं का सामना करने के लिए तैयार रहना, पहल करना

3. हम निम्नलिखित कदम उठाकर समस्याओं को हल करने की अपनी क्षमताओं को बढ़ा सकते हैं:

समस्या- समाधान में 5 चरण

चरण 1 शांत रहना

- अपनी भावनात्मक स्थिति का मूल्यांकन करना
- शांत करने के कौशल्या का प्रयोग करके देखना

चरण 2 समस्या को पहचाना

- समस्या का कारण और उसकी गंभीरता को पहचाना
- संभावित नतीजे के बारे में सोचना

चरण 3 संभावित समाधान देखना

- पिछले अनुभव का उपयोग करना
- दूसरों से परामर्श करना
- जानकारी के लिए खोजना

चरण 4 सबसे अच्छा समाधान चुनना

- प्रत्येक समाधान के फायदे और नुकसान का विश्लेषण करना। फिर सबसे अच्छा समाधान चुना।
- योजना बनाना और कार्रवाई करना

चरण 5 समाधान और घटना का मूल्यांकन करना

- प्रक्रिया की समीक्षा करना
- शांति कौशल्या समस्या की पहचान समाधान खोजने की प्रयासों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना
- कार्य योजना की प्रगति और चुने गए समाधान के परिणामों की समीक्षा करना

- अनुभव से सीखना। भविष्य में ऐसी ही स्थितियों से बचाना

भावनाएँ

1. भावनाएँ व्यक्तिपरक भावनाएँ हैं, जो किसी व्यक्ति की घटनाओं और उनके संदर्भ के बारे में किसी की धारणा के जवाब में होती हैं।
2. विभिन्न प्रकार की भावनाओं को पहचानने से हमें स्वयं को बेहतर तरीके से समझने और अपनी भावनाओं को अधिक सही तरीके से व्यक्त करने में मदद मिलेगी।

हर्ष	गुस्सा	तनाव	डर
खुश, प्रसन्न सुखी संतुष्टि	नाराज़ आगबबूला क्रोधित	निराश परेशान, निराशाजनक उदास	डरना, घबराहट होना डरा हुआ चिंतित, व्याकुल
प्रेम	नाराज़गी	आश्चर्य	शर्म
स्नेह, देखभाल विश्वास स्वीकार	नापसंद नफरत विरोध	चौंक जाना स्तब्ध स्तंभित	शर्मिंदा अपमान लज्जित

3. हम दूसरों के चेहरे के हाव-भाव, शारीरिक प्रतिक्रियाओं और बर्ताव के माध्यम से उनकी भावनाओं को पहचानकर पारस्परिक संबंधों को बेहतर बना सकते हैं।
4. सकारात्मक भावनाएँ (जैसे खुशी, प्रेम) हमारे दैनिक जीवन में प्रेरणा लाती हैं, जैसे जब हमें शाबाशी और पहचान मिलेगी तो हममें और बेहतर करने की प्रेरणा मिलती है; नकारात्मक भावनाएँ (जैसे क्रोध, परेशानी, भय) हमारी शक्ति को खत्म कर देती हैं, उदाहरण के लिए, लंबे समय तक परेशान रहने से हमें अंदर से बहुत थकान महसूस होती है।
5. हमारी भावनाएँ विभिन्न घटनाओं या लोगों से प्रभावित हो सकती हैं, जैसे कि हम प्रतियोगिता से पहले घबरा जाते हैं, जब हमारे कोई रिश्तेदार बीमार हो जाते हैं तो हम चिंतित हो जाते हैं, धोखा खाने पर हमें गुस्सा आ जाता है, आदि। ये सभी सामान्य मानवीय प्रतिक्रियाएँ हैं। कोई सही या गलत भावनाएँ नहीं होतीं, लेकिन भावनाओं को व्यक्त करने के सिर्फ सही या गलत तरीके होते हैं।
6. भावनाओं की उचित अभिव्यक्ति के सिद्धांत:
 - i. **वास्तविक बनें:** अपनी भावनाओं को पहचानें और उसे स्वाभाविक रूप से व्यक्त करना चाहिए (जैसे कि दुखी होने पर रोना, खुश होने पर हंसना)
 - ii. **3 क्या न करें और 3 क्या करना चाहिए:** दूसरों को नुकसान न पहुँचाओ (शारीरिक/मौखिक रूप से); अपने आप को नुकसान मत पहुँचाओ; (पर्यावरण/वस्तु/नियम एवं कानून) को नुकसान न पहुँचाओ। दूसरों का, स्वयं का और नियमों का सम्मान करना चाहिए।

7. हम एक ही **सक्रिय घटना** के लिए अलग-अलग **मत** बना सकते हैं। भिन्न-भिन्न मत भिन्न-भिन्न भावनात्मक **नतीजों** को निर्माण करेंगे। इसका मतलब है कि घटनाओं के बारे में हमारी धारणाओं में बदलाव करके हमारी भावनाओं को प्रभावित किया जा सकता है।
8. हमेशा अपने विश्वासों के तरीके की समीक्षा करें। सहायक विश्वास (सकारात्मक सोच) तर्कसंगत, तार्किक सोच है जो हमें बेहतर महसूस करने में मदद करती है। अनुपयोगी विश्वास (नकारात्मक सोच) जैसे "अति-सामान्यीकरण", "चाहिए कथन", "सभी-या-कुछ नहीं" सोच आदि हमारे अंदर नकारात्मक भावनाएँ ला सकती हैं। हम अपनी नकारात्मक भावनाओं को बदल सकते हैं, अनुपयोगी विश्वासों से छुटकारा पाकर अपनी खुशियों पर नियंत्रण कर सकते हैं।
9. जब नकारात्मक भावनाएं लगातार हमारे दैनिक कामकाज को प्रभावित करती हैं, तो हमें विभिन्न तरीकों से इससे निपटना पड़ता है, जिसमें पेशेवरों की मदद लेना भी शामिल है।

तनाव प्रबंधन

1. तनाव की परिभाषा

एक व्यक्तिपरक भावना मतलब “तनाव” है। जब कोई व्यक्ति आंतरिक या बाहरी अनुरोध का सामना कर रहा होता है और उनसे निपटने में विफल रहता है, वे शारीरिक और मानसिक रूप से अस्वस्थता महसूस कर सकते हैं (अर्थात तनाव महसूस कर सकते हैं)।

तनाव का योग्य स्तर सुधार को प्रेरित कर सकता है, हमारी क्षमताओं को बढ़ा सकता है और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा दे सकता है। हालाँकि, अत्यधिक तनाव हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है।

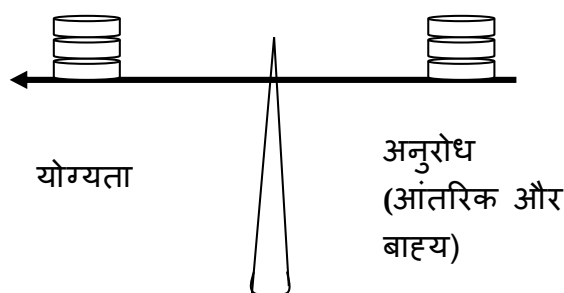
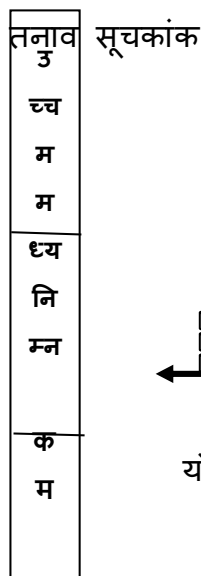
सूचक अलग-अलग क्षेत्र पर रुकता है जो दर्शाता है :

- अनुरोध क्षमता से अधिक होता है।

(इस वजह से तनाव पैदा होता है और लोगों को बेआराम महसूस होता है।

- अनुरोध और क्षमता लगभग समान होती हैं। (इससे लोगों को संतुलन महसूस करने में मदद मिलती है।)

- क्षमता की तुलना में अनुरोध कम होता है। (यह क्षमताओं के बढ़ाने में बाधा डालता है और सुधार की गुंजाइश छोड़ता है।)



2. अपने सामान्य दैनिक जीवन की सुरक्षा के लिए तनाव के लक्षणों को पहचानना और तुरंत इससे राहत पाना सीखना। तनाव दूर करने के लिए यहां कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- ध्यान भटकाना: अपना ध्यान तनावपूर्ण घटना से हटाकर अन्य असंबंधित मामलों पर केंद्रित करना।
- थोड़ा आराम करना। अपनी पसंदीदा गतिविधियों का आनंद लें जैसे कि फिल्में देखना, संगीत सुनना, खेल खेलना आदि।
- डायरी लिखकर, चित्रकारी आदि करके अपने अस्त-व्यस्त मन को पुनर्व्यवस्थित करना। उन कारणों और स्थिति को स्पष्ट करना जो आपको परेशान करती हैं। संभावित समाधान खोजना।
- संतुलित आहार लेना और पर्याप्त आराम करना। तनाव से निपटने के लिए स्वस्थ बने रहना।
- सामाजिक समर्थन का सदुपयोग करना। आवश्यकता पड़ने पर सहायता लेना।

3. निम्नलिखित तरीकों का **कभी भी** उपयोग मत करना जिससे नकारात्मक नतीजे मिलते हैं:
- धूमपान, शराब और नशीले पदार्थों का सेवन
 - सामाजिक दूरी या सामाजिक अलगाव
 - क्रोधित होना, शत्रुतापूर्ण व्यवहार करना
 - धमकाना
 - नशे की लत वाले व्यवहार उदा. ऑनलाइन गेम्स के आदी
4. तनाव से निपटने की कुंजी होती है तनाव के स्रोतों की पहचान करना; वे व्यक्ति, स्थान या मामले जो इसका कारण बनना और फिर तनाव से निपटने के लिए उचित तरीकों का उपयोग करना, जैसे कि अनुरोध के स्तर को समायोजित करने पर विचार करना और अपने मुकाबला कौशल को मजबूत करना (जैसे सकारात्मक सोच सीखना, खुश रहना, आत्म-चर्चा करना, आदि)
5. यदि तनाव से राहत नहीं मिल पाती है और लक्षण दो सप्ताह से अधिक समय तक बने रहते हैं, तो आपको माता-पिता, मित्रों, शिक्षकों या सामाजिक कार्यकर्ताओं से मदद लेनी चाहिए। यदि तनाव को उचित तरीके से दूर किया जा सकता है, तो यह भावनात्मक समस्याओं को ट्रिगर करने से रोक सकता है। यदि किसी छात्र को भावनात्मक समस्याएं होती हैं, तो उसे तुरंत चिकित्सा सहायता लेने की सलाह दी जाती है।

क्रोध प्रबंधन

तत्काल क्रोध को कैसे शांत किया जा सकता है?

आप "तत्काल क्रोध राहत आंतरिक तकनीक" का अधिक उपयोग करने का प्रयास कर सकते हैं, जो क्रोधित व्यक्ति को शांत रहने में मदद करता है और क्रोध के कारण नकारात्मक शब्दों और कार्यों को कम करता है। "तत्काल क्रोध निवारण आंतरिक तकनीक" के चार मुख्य संकेत होते हैं:

1. "नहीं" इन तीन बातों को ध्यान में रखना
"क्या न करें" तीन सिद्धांतों का मतलब है कि भावनाओं को व्यक्त करते समय, किसी को दूसरों को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिए, खुद को नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिए और (पर्यावरण, वस्तुओं और नियमों और कानूनों को) नुकसान नहीं पहुंचाना चाहिए।
2. "क्रोध के ज्वालामुखी" से दूर रहें
जिस व्यक्ति या चीज़ पर गुस्सा आता है उसे अस्थायी रूप से छोड़ देना, अपने मन को साफ़ करने के लिए गहरी साँस लेना या अपना चेहरा धोना शामिल करना, लेकिन जाने से पहले बोलने के नजरिया और कौशल पर ध्यान देना। आप अस्थायी रूप से अपने विचारों को परेशान करने वाली भावनाओं से भी हटा सकते हैं, जैसे संगीत सुनना या व्यायाम करना।
3. अपने आप से बात करें
सुखदायक भावनात्मक बातचीत और विश्वासों के माध्यम से, हम संबंधित व्यक्ति को शांत रहने और गुस्से से निपटने में आत्मविश्वास को मजबूत करने की याद दिला सकते हैं, जैसे कि सोचना या खुद से कहना: "हालांकि मैं गुस्से में हूँ, फिर भी मैं अपनी भावनाओं को नियंत्रित कर सकता हूँ" और "मैं कर सकता हूँ" खुद को शांत करना।
4. अचानक मन परिवर्तन
प्रत्येक घटना भिन्न-भिन्न विचारों और भावनाओं को जन्म दे सकती है। फॉर्म 1 पाठ्यक्रम के "भावनाएँ" विषय में सीखे गए एबीसी सिद्धांत के आधार पर, कोई घटना लोगों को क्रोधित करेगी या नहीं, यह उनके विचारों पर निर्भर करता है। यदि कोई दूसरों के दृष्टिकोण से और सकारात्मक तरीके से देख सकता है, जैसे कि यह महसूस करना कि परिणाम उतने बुरे नहीं होंगे जितना हम कल्पना करते हैं (परिणामों की गंभीरता) या दूसरों के इरादे वह नहीं हो सकते जो हम सोचते हैं (दूसरों के इरादे)। ये स्वाभाविक रूप से हमारी भावनाओं को बेहतरी की ओर बदल देते हैं।

आपके लिये एक अनुस्मारक:

- ✧ क्रोध एक स्वाभाविक भावना होती है, मुख्य बात यह है कि क्या इसे बाहर निकालने और संभालने के तरीके सही होते हैं।
- ✧ यदि आप एक दर्शक हैं और किसी अन्य को क्रोधित होते हुए देखते हैं, तो सहमतिपूर्ण या उत्तेजक टिप्पणी करके "आग में घी न डालें"। आपको भी चुपचाप खड़े नहीं रहना चाहिए, क्योंकि इससे अप्रत्यक्ष रूप से क्रोधित व्यक्ति को प्रोत्साहन मिल सकता है। अपने आप को और क्रोधित व्यक्ति को शांत

रहने की याद दिलाएं, और जब आवश्यक हो, तो संघर्ष को बढ़ने से रोकने के लिए क्रोधित व्यक्ति को दूर कर देना।

प्रतिकूल परिस्थितियों से मुकाबला करना

- जब हम प्रतिकूल घटनाओं का सामना करते हैं, जैसे कि खराब शैक्षणिक प्रदर्शन, या रिश्ता टूटना, जिसका हम पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और लंबे समय तक सामना करने की हमारी क्षमता से अधिक हो जाती है, तो हम उन्हें "प्रतिकूल परिस्थितियों" के रूप में वर्गीकृत कर सकते हैं।
- जब हम प्रतिकूल परिस्थितियों का सामना करते हैं, तो हमारे मन में नकारात्मक विचार और भावनाएँ आ जाती हैं, जैसे अक्षमता की भावनाएँ, समर्थन की कमी और निराशा। इन नकारात्मक विचारों और भावनाओं पर काबू पाने के लिए, हम तत्काल राहत के लिए निम्नलिखित तरीकों को अपना सकते हैं:
 - खुद को प्रोत्साहित करने और अपनी मानसिकता में बदलाव लाने के लिए सकारात्मक शब्दों का प्रयोग करें, जैसे कि "मैं विपरीत परिस्थितियों का सामना करने की अपनी क्षमता में विश्वास करता हूँ"।
 - शांत होने और आराम करने के लिए "डायफ्रामिक श्वास" का अभ्यास करना।
 - जिस पर हमें भरोसा है उससे बात करें और उनका सहयोग मांगना।
 - सकारात्मक गतिविधियों में शामिल होना जो हमारे मूड को तुरंत राहत दे सकती हैं, जैसे गाना, संगीत सुनना, व्यायाम करना आदि।
 - कुछ सुखद अनुभव याद करना, जैसे कि सबसे अच्छे दोस्तों के साथ जन्मदिन मनाना।
 - अपने आप पर विश्वास करना और अपनी शक्तियों और कौशलों की पुष्टि करना। अपनी ताकत, कौशल और पिछली सफलताओं को याद करें, जैसे साइकिल चलाना सीखना।
 - कठिनाइयों का सामना करते समय आशावान और आशावादी बने रहना। किसी भी परिस्थिति में नकारात्मक पक्ष पर ध्यान देने के बजाय सकारात्मक पक्ष पर ध्यान केंद्रित करने का प्रयास करना, "आशावादी" सोच विकसित करना।
 - अपने मन को शांत करने के लिए उन चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करना जिन्हें हम पसंद करते हैं, जैसे कि प्रेरणादायक कहानियाँ या समाचार पढ़ना।
 - प्रार्थना जैसे धार्मिक विश्वासों के माध्यम से मूड को राहत देना।
- प्रतिकूल परिस्थितियों से निपटने के दौरान, हम खुद को याद दिलाने के लिए "सड़क" का उपयोग कर सकते हैं:

ROAD (सड़क)	
Reflection (चिंतन)	वर्तमान कठिनाइयों और वांछित परिवर्तनों को पहचानें और कठिनाई को दूर करने के लिए लक्ष्य निर्धारित करना
Optimism (आशावाद)	सकारात्मक, आशावादी और कभी हार न मानने वाला नजरिया बनाए रखना और खुद को बदलाव लाने के लिए प्रेरित करना।
Abilities (योग्यताएँ)	हमारी योग्यताओं का उपयोग करना, जैसे समस्या-समाधान, तनाव-मुक्ति, और समय प्रबंधन कौशल, साथ ही परिवार और दोस्तों से समर्थन जैसे बाहरी संसाधनों का उपयोग करना।

Development (विकास)	कठिनाइयों पर काबू पाने के लिए हमारे मनोबल और दृढ़ संकल्प को मजबूत करना, जिससे व्यक्तिगत विकास हो सकता है।
------------------------	---

4. जब हमें लगता है कि हमें दूसरों से मदद नहीं मिल सकती, तो हमें सक्रिय रूप से संसाधनों की तलाश करनी चाहिए और सहायता स्वीकार करने के लिए तैयार रहना चाहिए।

यहां कुछ परामर्श हॉटलाइन सेवाएं दी गई हैं:

- i) आत्महत्या रोकथाम सेवाएँ 2382 00000 (24 घंटे सेवा)
- ii) हांगकांग फेडरेशन ऑफ यूथ ग्रुप्स - "यूथलाइन" 2777 8899 पर टेलीफोन रिकॉर्डिंग (परामर्श सेवा घंटे: सोमवार से शनिवार दोपहर 2 बजे से 2 बजे तक)
- iii) BREAKTHROUGH(ब्रेकथ्रू) काउंसलिंग सेंटर - काउंसलिंग सेवा 2632 0777 (नियुक्ति द्वारा)

परीक्षा की चिंता को नियंत्रित करना: छात्रों के लिए मुकाबले से जुड़ी रणनीतियाँ

1. चिंता एक प्राकृतिक मानवीय भावना है जो तनाव के समय सामने आती है
 - तनाव के सकारात्मक या नकारात्मक दोनों प्रभाव हो सकते हैं। सकारात्मक प्रभाव व्यक्तिगत प्रदर्शन में सुधार कर सकते हैं, जबकि नकारात्मक प्रभाव चिंता और अवसाद का कारण बन सकते हैं।
 - तनाव मानव शरीर में स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को ट्रिगर कर सकता है, जिससे संबंधित अंग प्रतिक्रिया करने और चुनौतियों का सामना करने में असमर्थ हो जाते हैं। सामान्य परिस्थितियों में, तनाव कम होने पर शरीर और भावनाएँ विश्राम की स्थिति में लौट आएँगी।
 - लंबे समय तक तनाव न केवल शारीरिक परेशानी पैदा कर सकता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है, बल्कि अंतःस्रावी तंत्र को भी प्रभावित कर सकता है, जिससे भावनाओं को नियंत्रित करने में कठिनाई होती है और नकारात्मक विचार उत्पन्न होते हैं।
 - शरीर, भावनाओं, व्यवहार और विचारों से मिलने वाले चिंता संकेतों पर ध्यान देने से तनाव दूर करने में मदद मिल सकती है।

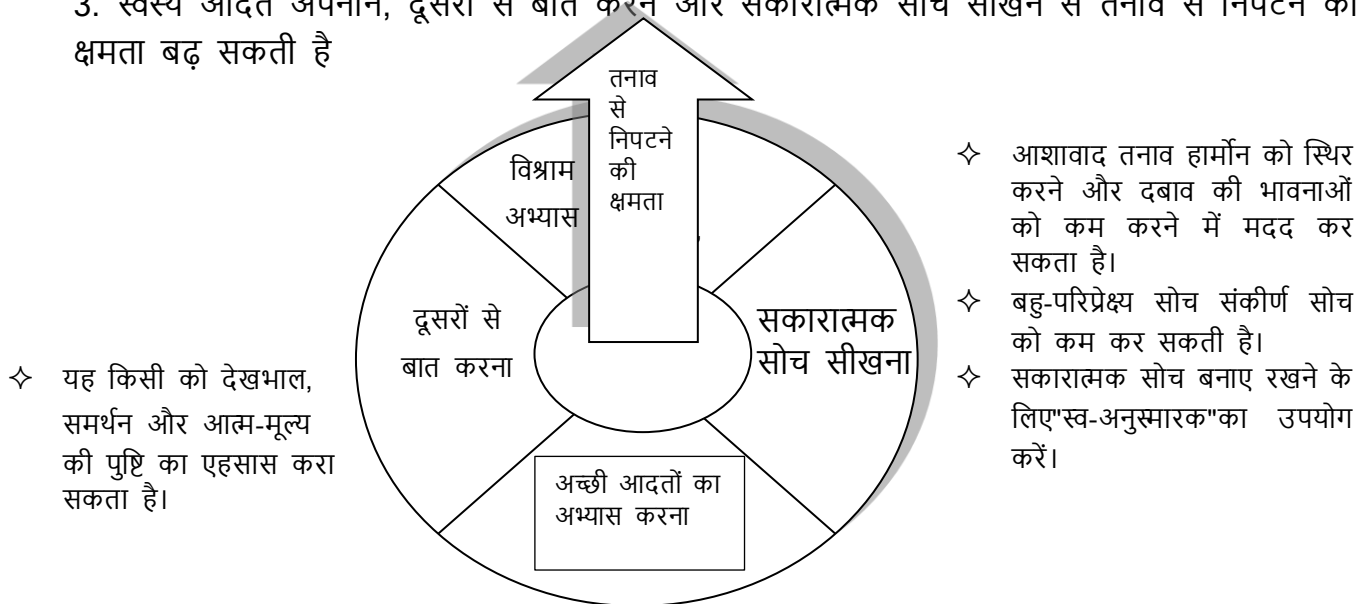
2. विश्राम व्यायाम शरीर और दिमाग पर तनाव के नकारात्मक प्रभावों को प्रभावी ढंग से कम कर सकते हैं

- मूल रूप से, विश्राम अभ्यासों में "डायफ्रामिक श्वास," "मांसपेशियों को आराम," और "इमेजरी विश्राम" शामिल हैं। इसके अलावा, "ऑडियो-केंद्रित विश्राम" और "सुगंध-केंद्रित विश्राम" भी हैं।
- संबंधित जानकारी के लिए, कृपया स्वास्थ्य विभाग की छात्र स्वास्थ्य सेवा वेबसाइट पर जाएँ:

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eh_tips/eh_tips.html



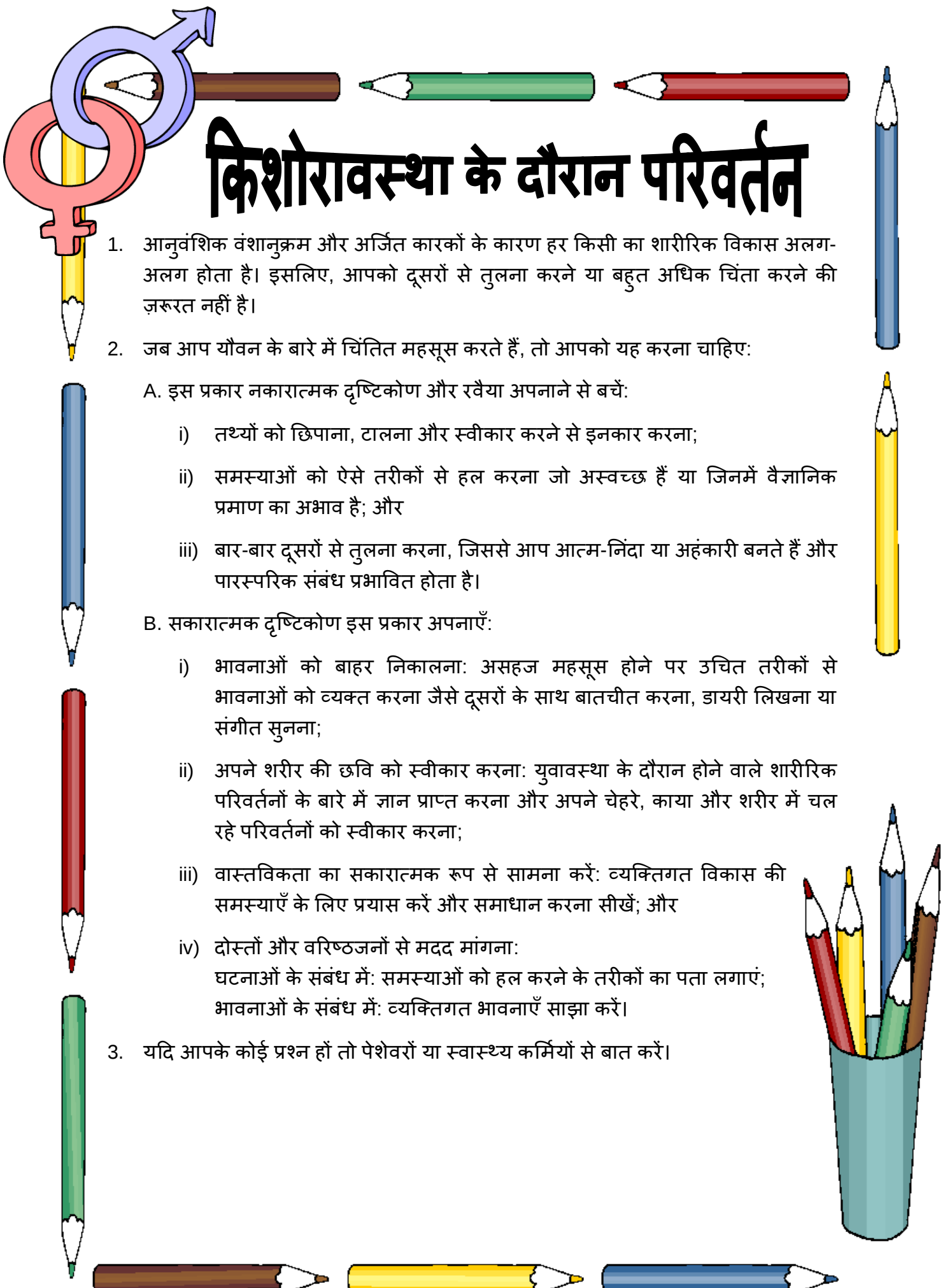
3. स्वस्थ आदतें अपनाने, दूसरों से बात करने और सकारात्मक सोच सीखने से तनाव से निपटने की क्षमता बढ़ सकती है



- ✧ पौष्टिक आहार: तनाव में प्रोटीन और ऊर्जा की खपत होती है, और नुकसान का प्रतिकार करने के लिए व्यक्ति को पोषक तत्वों को अवशोषित करना चाहिए।
- ✧ नियमित व्यायाम: यह लोगों को खुश महसूस कराता है और मस्तिष्क में अधिक पोषक तत्व लाता है।
- ✧ पर्याप्त नींद: यह क्षतिग्रस्त कोशिकाओं की मरम्मत और सीखने की क्षमता में सुधार करने में मदद करती है।

4. अत्यधिक चिंता सामान्य जीवन में बाधा डाल सकती है और इसके लिए पेशेवरों की मदद की आवश्यकता होती है

- चिंता विकार लगभग 7% किशोरों को प्रभावित करते हैं। यदि कोई अक्सर चिंतित, भयभीत, चिड़चिड़ा, शारीरिक रूप से असहज महसूस करता है या लगातार टालमटोल वाला व्यवहार करता है जो दैनिक जीवन में बाधा डालता है, तो डॉक्टरों, मनोवैज्ञानिकों या सामाजिक कार्यकर्ताओं जैसे पेशेवरों से मदद लेना आवश्यक है।



किशोरावस्था के दौरान परिवर्तन

1. आनुवंशिक वंशानुक्रम और अर्जित कारकों के कारण हर किसी का शारीरिक विकास अलग-अलग होता है। इसलिए, आपको दूसरों से तुलना करने या बहुत अधिक चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।
2. जब आप यौवन के बारे में चिंतित महसूस करते हैं, तो आपको यह करना चाहिए:
 - A. इस प्रकार नकारात्मक दृष्टिकोण और रवैया अपनाने से बचें:
 - i) तथ्यों को छिपाना, टालना और स्वीकार करने से इनकार करना;
 - ii) समस्याओं को ऐसे तरीकों से हल करना जो अस्वच्छ हैं या जिनमें वैज्ञानिक प्रमाण का अभाव है; और
 - iii) बार-बार दूसरों से तुलना करना, जिससे आप आत्म-निंदा या अहंकारी बनते हैं और पारस्परिक संबंध प्रभावित होता है।
 - B. सकारात्मक दृष्टिकोण इस प्रकार अपनाएँ:
 - i) भावनाओं को बाहर निकालना: असहज महसूस होने पर उचित तरीकों से भावनाओं को व्यक्त करना जैसे दूसरों के साथ बातचीत करना, डायरी लिखना या संगीत सुनना;
 - ii) अपने शरीर की छवि को स्वीकार करना: युवावस्था के दौरान होने वाले शारीरिक परिवर्तनों के बारे में ज्ञान प्राप्त करना और अपने चेहरे, काया और शरीर में चल रहे परिवर्तनों को स्वीकार करना;
 - iii) वास्तविकता का सकारात्मक रूप से सामना करें: व्यक्तिगत विकास की समस्याएँ के लिए प्रयास करें और समाधान करना सीखें; और
 - iv) दोस्तों और वरिष्ठजनों से मदद मांगना:
घटनाओं के संबंध में: समस्याओं को हल करने के तरीकों का पता लगाएं;
भावनाओं के संबंध में: व्यक्तिगत भावनाएँ साझा करें।
3. यदि आपके कोई प्रश्न हों तो पेशेवरों या स्वास्थ्य कर्मियों से बात करें।

प्रलोभन का विरोध करें: धूम्रपान, शराब, और नशे को कहें नहीं

किशोरावस्था के दौरान हमें धूम्रपान, शराब पीना, नशीली दवाएं लेना आदि जैसे प्रलोभन आ सकते हैं। यदि हम संभावित नुकसानों के बारे में जान लें, तो हम समझदारी भरा निर्णय ले सकेंगे और धोखा खाने की संभावना कम हो जाएगी।

1. धूम्रपान से होता है नुकसान:

- i) तम्बाकू को समूह 1 कार्सिनोजेन के रूप में वर्गीकृत किया गया है
- ii) व्यसन
- iii) यह फेफड़ों के कैंसर, हृदय रोग आदि सहित विभिन्न प्रकार की बीमारियों का कारण बनता है।
- iv) खराब शारीरिक बनावट; सूखी और खुरदरी त्वचा, अधिक झुर्रियाँ, सांसों की दुर्गंध।

2. शराब पीने से नुकसान होता है:

- i) शराब को ग्रुप 1 कार्सिनोजेन्स के रूप में वर्गीकृत किया गया है
- ii) शारीरिक एवं मानसिक निर्भरता
- iii) मस्तिष्क की कार्यप्रणाली में बाधा उत्पन्न करता है, निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करता है, दुर्घटनाओं को बढ़ाता है
- iv) आत्म-सुरक्षा कम करना, ऐसे काम करना जो वे नहीं करना चाहते या परिणामों के बारे में सोचे बिना करना
- v) लंबे समय तक शराब पीने से लिवर सिरोसिस और लिवर कैंसर हो सकता है।

3. नशीली दवाओं के सेवन से नुकसान होता है:

- i) शारीरिक एवं मानसिक निर्भरता
- ii) मस्तिष्क के कार्य को स्थायी क्षति, जैसे कि याददाश्त खोना, भ्रम, आदि।
- iii) मानसिक बीमारियाँ, जैसे अवसाद, मनोविकृति आदि।
- iv) शरीर के अन्य अंगों को नुकसान पहुंचाता है, जिसमें सिकुड़ा हुआ मूत्राशय, गुर्दे और यकृत के कार्यों को नुकसान पहुंचाना, तीव्र हृदय रोग, स्ट्रोक आदि शामिल हैं।
- v) यदि इसे शराब या अन्य प्रकार के नशीले पदार्थों के साथ मिलाया जाए तो यह अधिक गंभीर नुकसान पहुंचाता है, यहाँ तक कि मृत्यु भी हो सकती है।

4. तस्कर आमतौर पर किशोरों की विशेष विशेषताओं जैसे जिज्ञासा, साथियों का दबाव, समस्याओं से बचना, उत्साह की तलाश आदि का उपयोग उन्हें नशीली दवाओं के लिए लुभाने में करते हैं। विश्वसनीयता को पक्का करना होगा, व्यक्तिगत सुरक्षा से सावधान रहना होगा और बर्ताव तरीकों से **सात अस्वीकृति कौशल** का उपयोग करना होगा।

- i) दृढ़तापूर्वक **ना** कहना
- ii) नतीजों के बारे में बात करना
- iii) अच्छे दोस्त भी ना कहते हैं
- iv) किसी और चीज़ के बारे में बात करना

- v) जाने का बहाना ढूँढ़ना
- vi) अन्य गतिविधियों का सुझाव देना
- vii) अपने माता-पिता से जिक्र करना

5. अपना जीवन समृद्ध करना:

दोस्त:

- सोच-समझकर के चुनना
- रुचि वर्ग आदि में शामिल होकर सामाजिक दायरा बढ़ाना।

व्यक्तिगत:

- कोई शौक अपनाएं
- धूम्रपान, शराब और नशीली दवाओं के नुकसानों को जानें
- लक्ष्य निर्धारित करना
- यदि आवश्यक हो तो मदद लेना

परिवार:

- अच्छा संपर्क बनाए रखना
- एक दूसरे के प्रति प्यार और देखभाल करना

6. जब ऐसी कठिनाइयों का सामना करना पड़े जिन्हें संभाला नहीं जा सकता, तो कभी भी धूम्रपान, शराब पीने या नशीली दवाओं का सेवन करके अपनी समस्याओं को न टालें। इसके बजाय, विश्वसनीय वरिष्ठों, जैसे माता-पिता, शिक्षक, सामाजिक कार्यकर्ताओं या पेशेवर आदि से मदद या राय लें।

संपर्क कौशल (I)

1. संपर्क के पाँच तत्व:
प्रेषक, संदेश, चैनल, प्राप्तकर्ता, संदेश की व्याख्या।
2. एक आदर्श संपर्क एक **संवादात्मक** प्रक्रिया है। प्रेषक प्राप्तकर्ता चैनलों के माध्यम से संदेश भेजा और प्राप्त किया जा सकता है, और संदेश के स्पष्टीकरण के बाद प्रतिक्रिया दे सकते हैं।
3. अप्रभावी संपर्क आम तौर पर तब होता है जब संदेश स्थानांतरण में बाधाएं आती हैं जिससे गलतफहमी पैदा होती है।
4. आपसी समझ को संपर्क बेहतर कर देता है, सहयोग को सुविधाजनक बना देता है और पारस्परिक संबंधों को बढ़ावा देता है।
5. संपर्क में आदर्श दृष्टिकोण:
 - **आदर:** दूसरे के दृष्टिकोण और भावनाओं को ध्यान में रखते हुए दूसरों को आदर करना, दूसरों को तुच्छ न समझना।
 - **दयालुता:** आक्रामक तरीके से बोलने से बचना, बातचीत में दूसरों को सहज महसूस करना।
 - **ईमानदार:** आप वास्तव में जो सोचते हैं उसे अपने दृष्टिकोण और बर्ताव में व्यक्त करना।
6. “**B.E.S.T.**” --- संपर्क के मौखिक और गैर-मौखिक रूप
Body **शरीर:** सिर की हरकतें, हाव-भाव, मुद्रा, शरीर की हरकतें, आदि।
Eyes **आंखें और चेहरा:** आंखों का संपर्क, चेहरे के भाव, आदि।
Say **बोलना:** विषय-वस्तु, शब्दों का चयन, संदेह हो तो स्पष्ट करना, आदि।
Tone **स्वर और आवाज:** आवाज़ की उंचाई, गति, स्वर, अंतराल, आदि।
7. मौखिक और गैर-मौखिक संपर्क एक-दूसरे के पूरक होते हैं, अधिक सही अभिव्यक्ति की अनुमति देते हैं और समझ बढ़ाते हैं।
8. गैर-मौखिक संदेशों पर नज़र रखना। इससे आपको अनकही बातों को बेहतर ढंग से समझने में मदद होती है।
9. दूसरों की B.E.S.T पर ध्यान देकर उनकी भावनाओं और संवेदनाओं को समझना।
10. लंबे समय तक चलने वाले और सामंजस्यपूर्ण पारस्परिक संबंध बनाने के लिए सम्मानजनक, दयालु और ईमानदार बनना।

पारस्परिक संबंध

दोस्त बनाते समय इन बातों का ध्यान रखना:

1. **साथ रहने में खुशी:** जब हम समान विचारधारा वाले लोगों से मिलते हैं, तो हम एक साथ आते हैं, जीवन के अनुभव साझा करते हैं और एक दूसरे को प्रोत्साहित करते हैं। हमारे पास जो सुखद अनुभव होते हैं उस वजह से हम दोस्त बना सकते हैं।
2. **दूसरों की सहायता करना:** अपने दोस्तों को अलग-अलग पहलुओं से जानना होगा। हम यह देख सकते हैं कि वह दूसरों के साथ कैसे व्यवहार करता है, क्या वह विनम्र है और दूसरों की मदद करने को तैयार होता है। ये हमें उनके स्वभाव को समझने और आपसी विश्वास बनाने में मदद करते हैं। हम एक दूसरे की मदद कर सकते हैं और धीरे-धीरे अच्छे दोस्त बना सकते हैं।
3. **समाज की सेवा करना:** हम अपने मित्रों के स्वभाव के बारे में उनकी दैनिक गतिविधियों के माध्यम से जान सकते हैं। उदाहरण के लिए, क्या वे दूसरों की ज़रूरतों (किसी स्वैच्छिक सेवा) की परवाह करते हैं? जिम्मेदार और विचारशील बनना? क्या वे नागरिक सोच वाले हैं (जैसे पर्यावरण की रक्षा करना)? ये अच्छे गुण सराहनीय हैं और इनसे सीखा जा सकता है।
4. यदि आपके मित्र आपको नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं (उदाहरण के लिए, आपको उनके गिरोह में शामिल होने के लिए कहना, स्वयं या दूसरों के लिए हानिकारक कार्य करना, आपको अवैध कार्य करने के लिए प्रलोभित करना), बस उनसे दूर रहने का प्रयास करना।

दोस्तों के साथ मिलजुलकर रहने के सिद्धांत और कौशल:

1. **एक दूसरे की मदद करना:** उचित सहायता प्रदान करने के लिए अपने मित्रों की आवश्यकताओं और भावनाओं को समझना। जब आपके मित्र स्वयं समस्या का समाधान नहीं कर सकते, तो उनकी ज़रूरतों को नज़रअंदाज़ न करना, बल्कि उचित सहायता लेने में उनकी मदद करना।
2. **परस्पर आदर:** अलग-अलग रुचियों, जीवनशैली और दोस्तों के होने के एक-दूसरे के अधिकारों का आदर करना और उन्हें स्वीकार करना। भले ही आप अच्छे दोस्त हों, फिर भी आपको उनकी भावनाओं का आदर करने की ज़रूरत होती है। अपने शब्दों या कृत्यों से सावधान रहना जो उन्हें चोट पहुँचा सकते हैं। अपने दोस्तों के निजी मामलों या रहस्यों को दूसरों के सामने उजागर न करना (ऐसी स्थितियों को छोड़कर जिन्हें अकेले नहीं संभाला जा सकता है और जिनमें व्यक्तिगत सुरक्षा या अवैध मुद्दे शामिल होते हैं, उचित सहायता प्राप्त करने में अपने दोस्तों की मदद करना आवश्यक होता है)।
3. **खुलकर बोलना:** अपनी भावनाओं को ईमानदारी से साझा करना। जब आप गलती करते हैं तो माफ़ी मांगने का साहस रखना होता है। इसी तरह, अपने दोस्तों की गलतियों और माफ़ी को स्वीकार करना। अपने दोस्तों के स्वास्थ्य और सुरक्षा के बारे में अपनी चिंता व्यक्त करना। जब भी आवश्यक हो, उचित सलाह या अनुस्मारक देना।
4. **सही-गलत में अंतर करना:** अफवाहों से भ्रमित न होना।

5. **आधार रेखा निर्धारित करना:** अपने सिद्धांतों और बुनियादी बातों पर दृढ़ रहना, लेकिन दूसरों को खुश करने के लिए अपनी इच्छा से समझौता न करना।
6. 3 “क्या न करें” सिद्धांत: दूसरों को हानि न करना; अपने आप को हानि मत करना; क्षति न पहुंचाना।

ऑनलाइन दोस्तों के साथ मेलजोल बढ़ाने में ध्यान देने योग्य बातें:

1. **समझदार और जिम्मेदार बनना।** इंटरनेट की विशेषताएं, जैसे चौबीसों घंटे पहुंच, डेटा को हटाने में कठिनाई, व्यापक सूचना प्रसार, हैकर और दुरुपयोग के प्रति संवेदनशीलता, ऑनलाइन जानकारी पर दूरगामी और लंबे समय तक चलने वाला प्रभाव। इसलिए, व्यक्तिगत जानकारी को सावधानी से संभालना महत्वपूर्ण होता है। वास्तविक दुनिया के कानून भी ऑनलाइन व्यवहार पर लागू होते हैं और व्यक्तियों को कानूनी जिम्मेदारी वहन करने की आवश्यकता होती है।
2. **गोपनीयता की रक्षा करना।** अपने दोस्तों या अपनी संवेदनशील जानकारी, जैसे फोन नंबर, फोटो, पता, स्कूल का नाम और कक्षा विवरण आदि साझा न करना। पासवर्ड नियमित रूप से बदलें और व्यक्तिगत विवरण को पासवर्ड के रूप में उपयोग करने से बचना। ऑनलाइन पोस्ट की गई जानकारी तेजी से व्यापक हो जाती है, इसलिए पोस्ट करने से पहले दो बार सोचना।
3. **वास्तविक दुनिया की तरह ही दूसरों का आदर करना।** दूसरों को न धमकाना, अपमानित न करना या आलोचना न करना ऐसी कोई अफवाह, चित्र या वीडियो न भेजें या अग्रेषित न करना जिससे दूसरों को असुविधा महसूस होती हो। यदि आपको कोई घटिया या गंदा संदेश मिलता है, तो प्रतिक्रिया या प्रत्युत्तर न देना। माता-पिता या शिक्षकों को रिपोर्ट करना, आप संदेश को हटाने के लिए साइट या सेवा प्रदाता के मॉडरेटर को भी रिपोर्ट कर सकते हैं। अगर संदेश में धमकियां शामिल हों तो पुलिस को रिपोर्ट करना।
4. **सोच के चुनना।** ऑनलाइन लोग शायद वह न हों जो वे खुद को बताते हैं। उनकी पहचान या पृष्ठभूमि के बारे में सुनिश्चित करना बहुत मुश्किल होता है। किसी ऑनलाइन मित्र से व्यक्तिगत रूप से मिलने की व्यवस्था करते समय सावधान रहना। उनसे अकेले मिलने से बचना, अपने परिवार को मिलने की जगह के बारे में सूचित करना और किसी विश्वसनीय मित्र को साथ रखना।

संघर्ष समाधान

संघर्षों से निपटने के लिए पाँच चरण

1. भावनाओं और व्यवहार पर ध्यान देना

- a) स्वीकार करें कि संघर्ष के कारण आपमें नकारात्मक भावनाएँ हो सकती हैं और आपको शांत होने की आवश्यकता है, उदाहरण के लिए, गहरी साँसें लेकर।
- b) दूसरे पक्ष को उचित और उचित नजरिये के साथ जवाब देने से हम सकारात्मक और सहयोगात्मक माहौल में संघर्षों को सुलझाने में सक्षम हो जाते हैं।
- c) पुराने मुद्दों को उठाने और निजी हमलों से बचना।

2. अपनी आवश्यकताओं को समझना

समस्या को पहचानें और अनावश्यक तर्क-वितर्क से बचें। आप इस पर विचार कर सकते हैं:

- a) आप सबसे अधिक क्या चाहते हैं?
- b) अगर आप हार न मानने पर अड़े रहेंगे तो आपको क्या नुकसान होगा?
- c) आप क्या रियायतें दे सकते हैं?

3. दूसरे पक्षों की आवश्यकताओं को समझना

हम इस मुद्दे को अन्य पक्षों के नजरिए से निष्पक्ष रूप से देख सकते हैं, जिससे हमें पूरी स्थिति की अधिक व्यापक समझ प्राप्त हो सकेगी। स्वयं को उनकी जगह पर रखकर देखें, उनकी भावनाओं पर विचार करना और निम्नलिखित प्रश्नों पर विचार करना:

- a) दूसरे पक्ष सबसे ज़्यादा क्या चाहती हैं?
- b) वे क्या रियायतें दे सकते हैं?

4. पारस्परिक रूप से स्वीकार्य समाधान खोजना

जिद छोड़ने की कोशिश करना और दोनों पक्ष एक-दूसरे की जरूरतों को पूरा करने के लिए सक्रिय रूप से रचनात्मक तरीके प्रस्तावित करना।

5. समीक्षा

- a) संपूर्ण संघर्ष घटना और उसकी समाधान प्रक्रिया की समीक्षा करें। किन परिस्थितियों में संघर्ष कम या तीव्र होगा? इस घटना में हमारे क्या लाभ और हानियाँ हैं?
- b) यदि संघर्ष के दौरान हमारे शब्दों और कार्यों से दूसरों को ठेस पहुंची हो, तो हमें माफ़ी मांगने और जिम्मेदारी लेने का साहस रखना चाहिए।

संघर्षों से निपटने के सिद्धांत

1. उचित समय

- a) जब आप और दूसरे पक्ष दोनों की भावनाएं शांत हों और मानसिक स्थिति बेहतर हो (उदाहरण

के लिए ऐसे समय से बचें जब हम थके हुए हों)।

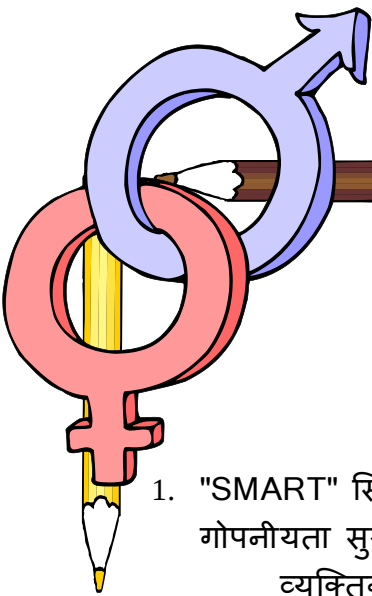
- b) एक उपयुक्त वातावरण ढूँढना: एक अधिक निजी सेटिंग जो दूसरों को परेशान नहीं करती है और दूसरों द्वारा बाधित नहीं की जाएगी।

2. परस्पर आदर

- a) इसमें शामिल लोगों के बजाय मुद्दे पर ध्यान केंद्रित करने से संघर्ष को व्यक्तिगत हमलों तक बढ़ने से रोका जा सकता है।
- b) दूसरों को यह महसूस कराएं कि उनकी राय पर ध्यान दिया जा रहा है और उन्हें समझा जा रहा है।
- c) रिश्ते को खराब होने से रोकना, जिससे हर किसी को संवाद करने का अवसर मिल सकता है।

3. निरंतर प्रयास

वास्तविक जीवन में, संघर्ष होंगे, और उन्हें तुरंत पूरी तरह से हल नहीं किया जा सकेगा। हालाँकि, जब तक छात्र विभिन्न समाधानों का प्रयास करते हैं, तब तक सुलह का मौका हमेशा बना रहेगा।



सुरक्षित एवं स्वस्थ इंटरनेट उपयोग के लिए दिशा - निर्देश

1. "SMART" सिद्धांत लोगों के साथ सुरक्षित रूप से ऑनलाइन बातचीत करने और व्यक्तिगत गोपनीयता सुरक्षित रखने के लिए कुछ युक्तियाँ प्रदान करता है।

व्यक्तिगत जानकारी को सुरक्षित रखें (सुरक्षित)

व्यक्तिगत रूप से मिलने से इंकार (मिलना)

केवल उन लोगों से संदेश स्वीकार करें जिन्हें आप जानते हैं (स्वीकार करना)

लोग जो कहते हैं उस पर पूरा भरोसा न करें (भरोसा)

समस्या आने पर किसी भरोसेमंद व्यक्ति को सूचित करें (बताएं)

2. इंटरनेट की दुनिया कोई आभासी दुनिया नहीं है। धमकाने वाले लोग मानहानि और आपराधिक धमकी जैसे अपने व्यवहार के लिए उत्तरदायी हैं। साइबरबुलिंग से पीड़ित के लिए गंभीर परिणाम हो सकते हैं। चूंकि इंटरनेट पर किसी व्यक्ति की पहचान और पृष्ठभूमि को प्रमाणित करना मुश्किल है, इसलिए व्यक्ति को हमेशा सतर्क रहना चाहिए और अजनबियों से ऑनलाइन मिलने से बचना चाहिए ताकि नुकसान से बचा जा सके।

3. इंटरनेट का उपयोग करने के फायदे और नुकसान दोनों हैं। समस्या इंटरनेट का उपयोग नहीं है, बल्कि यह है कि इसका उपयोग कैसे किया जाता है। "इंटरनेट की लत" के प्रभावों में शारीरिक, भावनात्मक, शैक्षणिक, पारिवारिक और सामाजिक पहलू शामिल हैं।

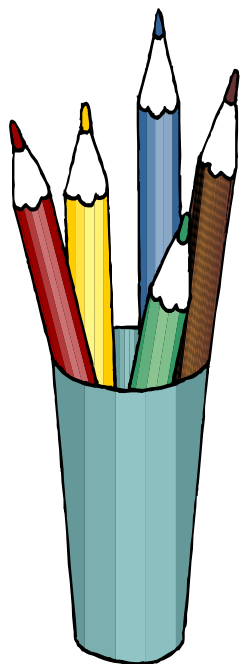
कृपया स्वस्थ ऑनलाइन सिद्धांतों के लिए "स्वस्थ ऑनलाइन टिप्स" देखें:

व्यक्तिगत लक्ष्य निर्धारित करें (लक्ष्य)

रुचि विकसित करें (रुचि)

दैनिक गतिविधियों को शेड्यूल करें (योजना)

स्वयं को अनुशासित करें (स्व-नियंत्रण)



4. इंटरनेट का उपयोग करने की अपनी आदत की बार-बार समीक्षा करें, स्वयं पर विचार करें और यदि निम्नलिखित समस्याएं आती हैं तो सुधार की तलाश करें। जरूरत पड़ने पर पेशेवरों से मदद लें।

- ◆ संतुष्टि बनाए रखने के लिए लगातार ऑनलाइन समय बढ़ाते रहें
- ◆ बार-बार ऑनलाइन समय कम करने का प्रयास किया गया लेकिन सफलता नहीं मिली
- ◆ ऑनलाइन दृश्य अक्सर आपके दिमाग में आते रहते हैं
- ◆ ऑनलाइन न होने पर नकारात्मक भावनाएँ तीव्र हो जाती हैं, जैसे उत्तेजना या चिड़चिड़ापन
- ◆ इंटरनेट पर बिताया गया वास्तविक समय अक्सर अपेक्षा से अधिक लंबा होता है
- ◆ इंटरनेट का उपयोग पढ़ाई और दूसरों के साथ संबंधों को प्रभावित करता है
- ◆ इंटरनेट के उपयोग के कारण परिवार के सदस्यों या अन्य लोगों से झूठ बोलना
- ◆ जीवन की समस्याओं से बचने या नकारात्मक भावनाओं को कम करने के लिए इंटरनेट का उपयोग करना

सुरक्षित और स्वस्थ इंटरनेट उपयोग के लिए दिशानिर्देश - सहायता संगठन और हॉटलाइन

संगठन	टेलीफोन	WhatsApp
हांगकांग परिवार कल्याण सोसायटी "नेट" शिक्षा और परामर्श सेवाएँ हॉटलाइन	5592 7474	5592 7474
हांगकांग ईसाई सेवा ऑनलाइन नया पेज-ऑनलाइन व्यसन परामर्श केंद्र	2561 0363	-
तुंग वाह अस्पताल समूह इंटरनेट व्यसन निवारण एवं उपचार सेवा	2827 1000	-
हांगकांग फेडरेशन ऑफ यूथ ग्रुप्स यूथलाइन	2777 8899	6277 8899

स्कूल में धमकाने वाले व्यवहार को रोकना

1. बदमाशी क्या है?

बदमाशी आम तौर पर किसी व्यक्ति या अधिक शक्तिशाली या बहुसंख्यक लोगों के समूह द्वारा किए गए नुकसान या उत्पीड़न के बार-बार और जानबूझकर किए गए कार्य को संदर्भित करती है।



2. बदमाशी के प्रकार

- मौखिक: नाम-पुकारना, किसी का मज़ाक उड़ाना
- शारीरिक: मुक्का मारना, लात मारना, मारना, धक्का देना, धन या संपत्ति छीनना आदि।
- साइबर: "साइबरबुलिंग" का तात्पर्य दूसरों को धमकाने के लिए डिजिटल तकनीक का उपयोग करना और जानबूझकर किए गए कृत्यों को शामिल करना है जिसका उद्देश्य पीड़ित को असहज महसूस कराना है।

3. बदमाशी के प्रभाव

पीड़ितों

- ☆ भावनात्मक रूप से अस्थिर, घबराया हुआ, चिंतित, दुखी, अलग-थलग और असहाय
- ☆ अनिद्रा, बुरे सपने और ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई शैक्षणिक प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती है
- ☆ मित्रों के प्रति अविश्वास, सामाजिक संपर्क को प्रभावित करना



बदमाशों

- ☆ पारस्परिक संबंधों को नुकसान
- ☆ नियमों का उल्लंघन करने पर रिपोर्ट किए जाने और प्रतिशोध का सामना करने का डर
- ☆ यह अनियंत्रित स्तर तक बढ़ सकता है, जिससे बड़े परिणाम हो सकते हैं

आसपास खड़े लोग

- ☆ बैचैनी महसूस हो रही है, चिंता हो रही है कि वे अगले शिकार बन सकते हैं
- ☆ किनारे से जयकार करना पीड़ित को धमकाने के लिए उकसाना माना जा सकता है
- ☆ धमकाने वाले व्यवहार में भी शामिल हो सकते हैं

4. बदमाशों से निपटना

A) पीड़ितों

सिद्धांत 1: अपने आप को नुकसान से बचाएं

- शांत रहें और अपनी भावनाओं को बहादुरी से व्यक्त करें
- मदद के लिए ज़ोर से चिल्लाएँ और घटनास्थल से चले जाएँ
- साइबरबुलिंग का सामना करते समय: प्रतिशोध लेने या प्रतिक्रिया देने की इच्छा का विरोध

करें, और सबूत प्रदान करने के लिए बदमाशी के साक्ष्य सहेजें।
 सिद्धांत 2: सहायता लें
 सिद्धांत 3: समस्या का बहादुरी से सामना करें और समस्या-समाधान कौशल में सुधार करें

B) आसपास खड़े लोग

सिद्धांत 1: धमकाने वाले व्यवहार में शामिल नहीं होना चाहिए
 सिद्धांत 2: सुरक्षित स्थिति में दयालुता से सलाह दें
 सिद्धांत 3: सहायता लें



C) बदमाशों

अपनी समस्याओं का सामना करें और उनका समाधान करें, उचित भावनात्मक प्रबंधन और पारस्परिक कौशल सीखें और सक्रिय रूप से सहायता लें।

5. साइबरबुलिंग को रोकना

- व्यक्तिगत जानकारी सुरक्षित रखें:** पासवर्ड बार-बार बदलें, फ़ोन नंबर और पता जैसी व्यक्तिगत जानकारी ऑनलाइन प्रकट न करें, और सोशल मीडिया और व्यक्तिगत ब्लॉग पर गोपनीयता सेटिंग्स बढ़ाएँ।
- शुरुआत खुद से होती है:** हर किसी को अलग-अलग राय का सम्मान करना और स्वीकार करना सीखना चाहिए, दूसरों पर हमला करने से बचना चाहिए और एक सामंजस्यपूर्ण साइबर दुनिया को बनाए रखने का प्रयास करना चाहिए।



6. हॉटलाइन

संगठन	टेलीफ़ोन
1. समाज कल्याण विभाग हॉटलाइन	2343 2255
2. शिक्षा ब्यूरो हॉटलाइन	2891 0088
3. हांगकांग फेडरेशन ऑफ यूथ गुप्स - यूथलाइन	2777 8899
4. हांगकांग युवा महिला ईसाई एसोसिएशन (YWCA) - काउंसलिंग हॉटलाइन	2711 6622
5. तुंग वाह हॉस्पिटल समूह - तुंग वाह केयर्स हॉटलाइन	2548 0010



यौन दुर्व्यवहार



1. यौन दुर्व्यवहारको परिभाषा

यौन दुर्व्यवहार भन्नाले कुनै यिक् कतले अर्को यिक् कतमा यौन परकृतिका अवांछनीय मौक् खक वा शारीरिक यिवहार देखाउनु वा गर्नु भन्ने बुझिन्छ, जसमा यस प्रकारका चि र, पाठ, रिस सतिहको दृष्टि वा हाउभा पनि समावेश हुन सक्दछन्। उदाहरणका रूपमा एक केटीले अर्को केटीको स्कर्ट उठाउने क र एक केटीले अर्को केटीको सम्पदिनशील अंगमा आक्रमण गर्ने किर्याकलापहरुलाई लिन सकिन्छ। संक्षेपमा, कुनै पनि यिवहार जुन उ पीडित यिक् कतले अवांछनीय, अपिर्य वा विघटनकारी मान्छन्, सोहि यिवहारलाई यौन दुर्व्यवहारको रूपमा लिन सकिन्छ।

2. सामान्य प्रकारका यौन दुर्व्यवहारहरु

- वार्तालाप: अनावश्यक र जानैरे यौनका विषयमा कु रा गर्नु।
- शारीरिक सम्पर्क: अरुको शरीरलाई अनावश्यक र जानाजानीकन छु ने कार्य।
- अमौक् खक किर्याकलाप: उदाहरणको लागि सिठी बजाउनु वा यौनसंग सम्बन्धित वस्त्र प्रदर्शन गर्नु।
- यौनसंग सम्बन्धित धम्की वा घूस: अरुलाई यौन परकृतिका किर्याकलाप गर्न वा सेवाहरु प्रदान गर्न धम्की दिने वा लाभ परस् व गर्ने।

3. यौन दुर्व्यवहारका कारणहरु

- च चल मानसिकता राख्नु र यौन वर्व्यवहारको गम्भीरतालाई बेवास् गर्नु।
- यौन वर्व्यवहारमा सामेल हुनु।
- अरुलाई सम्मान गर्ने तरिका नजान्नु।

4. यौन दुर्व्यवहार परिणामहरु

पीडित: शारीरिक र मानसिक प्रभाव, व्यक्तिगत सम्बन्ध र निन्द्रा नपुग्नु, चिन्ता, अरुसँग र आफूसँग आत्मविश्वासको कमी हुनु जस्ता जसले दैनिक जीवनमा असर पुर्याउदछ।

उत्पीडनकर्ता: छवि बिगार्नु र संभावित कानूनी जिम्मेवारीमा पर्ने।

5. यौन दुर्व्यवहारसँग सामना गर्ने विधिहरु:

घटनापछि तुरुन्तै गर्ने कामहरु:	घटनापछि गर्ने कामहरु
- आफैलाई शान् राख्ने। - आफ्नो धारणा स्पष्ट रूपमा राख्दै दृढताका सार् अस्वीकार गर्ने। - सहयोग खोज्नु।	- आफू लाई दोष नलगाउनु र आफु ले अपराध गरेको बोध नगनुय। - पिआईलाई विश्वास हने व्यक्ति सुँग कु रा सागि गनुय। - भविष्यमा परमाणका लावग घटना भएको वमवि, समय, सर्थान, र दुव्ययिहारकायले गरेको र भनेको कु रालाई वटपोट गरेर राख्नु। - विशेषज्ञ सुँग परामशय वलनु र कानूनी कदम चाल्ने विषयमा विचार गनुय।

6. यौन दुर्व्यवहारको रोकथाम:

- यौन दुर्व्यवहारको गम्भीरता र यसले उ पीडित यिक् कतमा पार्ने असर बुझ्नु।
- समान र विपरीत लि गीसँग सम्मानजनक, सुसिर् र समान सम्बन्ध विकास गर्नु।
- तपाईंले भनेका र गरिएका कुराहरु अनुमति पराप् छन् कि छैनन् भनेर सधै ध्यान दिनु र अस्सँगको सीमाहरु र भावनाहरु बुझ्न पर्यास गर्नु।

दोस्ती और प्यार

1. "दोस्ती" और "प्यार" के बीच अंतर और समानताएं:

- प्यार और दोस्ती के बीच विभिन्न समानताओं के बावजूद, जैसे कि एक-दूसरे की देखभाल करना और एक-दूसरे के लिए खड़ा होना, ऐसे तत्व हैं जो प्यार के लिए अद्वितीय हैं, जिनमें आराधना और विवाह साझेदारी पर विचार शामिल हैं। स्पष्ट रुख विपरीत लिंग के साथ संबंध विकसित करने में गलतफहमी को कम करेगा।

2. विपरीत लिंग के साथ संबंध बनाते समय, आपको हमेशा इस बात की समीक्षा करनी चाहिए कि क्या आपकी बातचीत और व्यवहार बहुत अधिक स्नेहपूर्ण है जिससे गलतफहमी पैदा हो सकती है:

- अति उत्साही व्यवहार गलतफहमी को जन्म देगा। आपको कोई भी कदम उठाने से पहले अच्छी तरह सोच-विचार करना चाहिए और दोस्तों के साथ विवेकपूर्ण ढंग से व्यवहार करना चाहिए।
- एक बार जब आपको पता चल जाए कि आपके व्यवहार के कारण गलतफहमी पैदा हुई है, तो यह स्पष्ट करने की पहल करें कि यह "दोस्ती है लेकिन प्यार नहीं"। ऐसी इच्छा न रखें जिससे रिश्ते में गलतफहमियाँ और गहरी हो जाएँ।

3. अफवाहें भयावह हो सकती हैं और संभवतः संबंधित पक्षों को अनावश्यक दबाव और भावनात्मक तनाव में डाल देंगी:

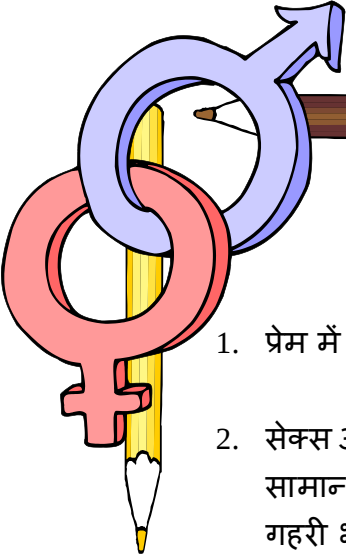
- दोस्ती में सम्मान सबसे अहम होता है। आपको अफवाहें नहीं फैलानी चाहिए और अफवाहें फैलाने से इनकार करना चाहिए।

4. डेटिंग शुरू करने की उत्सुकता से उत्पन्न होने वाली सामान्य समस्याओं में शामिल हैं:

- स्कूल के काम पर अप्रत्याशित प्रभाव और समय और धन की हानि क्योंकि आपने ध्यान से विचार नहीं किया है कि क्या यह डेटिंग के लिए उपयुक्त समय है।
- एक-दूसरे के बीच असहमति, चिंताएं और तनाव, क्योंकि आप इस बात पर ध्यान दिए बिना कि वह उपयुक्त साथी है या नहीं, सहजता से कार्य करते हैं।

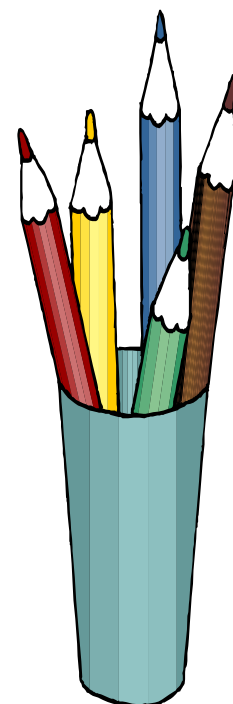
5. डेटिंग से पहले भक्ति और संभावित परिणामों पर सावधानीपूर्वक विचार करना आवश्यक है:

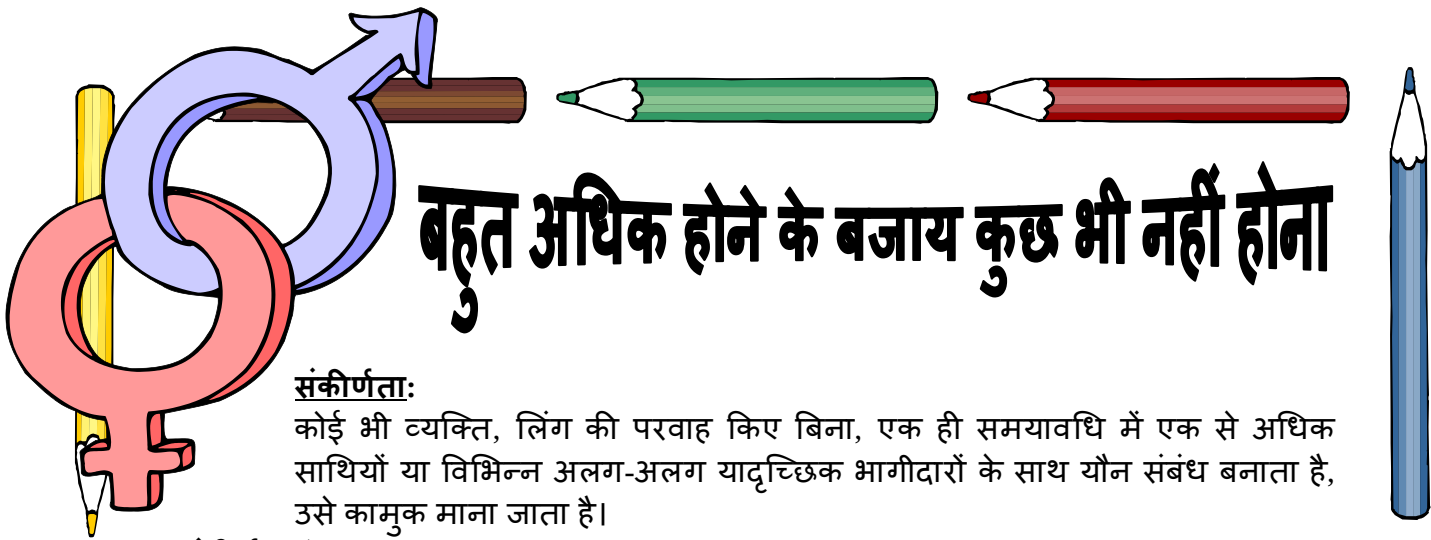
- "कीमत" आवश्यक रूप से नकारात्मक नहीं है। बेहतर रिश्ते के लिए गुस्से पर काबू पाना और उज्ज्वल भविष्य के लिए स्कूल में कड़ी मेहनत करना जैसी भक्ति, दोनों पक्षों के लिए फायदेमंद है। हालाँकि, व्यर्थ त्याग और अनावश्यक भक्ति, जैसे कि एक-दूसरे को देखने के अलावा बिना किसी विशेष उद्देश्य के सड़क पर घूमना, आपके दैनिक जीवन को गंभीर रूप से प्रभावित करेगा और आपके शारीरिक और मानसिक विकास में बाधा उत्पन्न करेगा।
- परिणाम संतोषजनक हो सकते हैं (आपका रिश्ता सामंजस्यपूर्ण और स्थिर है), चिंताजनक (आपका रिश्ता तूफानी और अस्थिर है), दिल तोड़ने वाला (किसी रिश्ते के लिए आपकी तलाश खारिज कर दी गई है) और चौंकाने वाले (आप एक अनुपयुक्त साथी के साथ संबंध तोड़ना चाहते हैं लेकिन वह सताता/सताती रहते हैं)।



सेक्स और प्यार

1. प्रेम में तीन आवश्यक घटक शामिल हैं, अर्थात् अंतरंगता, जुनून और प्रतिबद्धता।
2. सेक्स आपसी स्नेह (अंतरंगता और जुनून) और विवाह (प्रतिबद्धता) के आधार पर प्रदर्शित एक सामान्य व्यवहार है। यह कोई क्षणिक खुशी नहीं है बल्कि यह एक अंतरंग संबंध है जिसके लिए गहरी भावना, जिम्मेदारियों को निभाने की क्षमता और विवाह के माध्यम से प्रतिबद्धता की आवश्यकता होती है।
3. यौन आवेग एक प्राकृतिक और सामान्य शारीरिक प्रतिक्रिया है जिसे नियंत्रित किया जा सकता है, अन्यथा प्यार करना घटित हो सकता है। जब पुरुष यौन आवेग से प्रेरित होते हैं, तो उनका लिंग रक्त से भर जाता है, जिसके बाद वृद्धि और स्तंभन होता है, और संभवतः स्खलन होता है। जहां तक महिलाओं का सवाल है, उनकी प्रतिक्रियाएं कम ध्यान देने योग्य होती हैं जिनमें क्लिटोरल रक्त प्रवाह और योनि स्राव में वृद्धि शामिल हो सकती है।
4. दृश्य, श्रव्य और स्पर्श संबंधी उत्तेजनाओं के परिणामस्वरूप किशोरों में यौन आवेग विकसित होने की संभावना होती है। इसलिए, आपको अपनी सुरक्षा करनी चाहिए और दूसरों को अपने जननांगों और संवेदनशील क्षेत्रों को छूने से बचना चाहिए, अश्लील लेखों से दूर रहना चाहिए और आकर्षक कपड़े पहनने से बचना चाहिए। इसके अलावा, आपको रोमांटिक और शांत स्थानों पर विपरीत लिंग के साथ अकेले समय बिताने से बचना चाहिए जहां यौन आवेग आसानी से प्रेरित हो सकता है। आपको इसके बजाय अधिक समूह गतिविधियों में भाग लेना चाहिए।
5. यौन आवेग से निपटने के तरीके:
 - ✚ ऐसा कुछ करने से बचने के लिए जो और भी अधिक अंतरंग हो, तुरंत घटनास्थल छोड़ दें;
 - ✚ यौन कल्पनाएँ करना बंद करें;
 - ✚ खुद को शांत करने के लिए थोड़ा पानी पिएं या ठंडे पानी से अपना चेहरा धोएं; यौन संबंध बनाने के परिणामों पर विचार करें; और
 - ✚ व्यायाम जैसे तरीकों से अपना ध्यान आकर्षित करें।
6. विवाह पूर्व यौन संबंध के ऐसे परिणाम हो सकते हैं जिन्हें दोनों पक्ष सहन करने के लिए तैयार नहीं हैं और असमर्थ हैं, जैसे मानसिक तनाव, रिश्ते का बिगड़ना और गर्भावस्था। इसलिए, किशोरों को लापरवाह नहीं होना चाहिए और कुछ पछतावा करने से बचने के लिए "नहीं" कहते हुए यौन प्रगति को दृढ़ता से अस्वीकार करना चाहिए।





बहुत अधिक होने के बजाय कुछ भी नहीं होना

संकीर्णता:

कोई भी व्यक्ति, लिंग की परवाह किए बिना, एक ही समयावधि में एक से अधिक साथियों या विभिन्न अलग-अलग यादृच्छिक भागीदारों के साथ यौन संबंध बनाता है, उसे कामुक माना जाता है।

संकीर्णता के कारण:

- ✧ साथियों, परिवेश और मीडिया से प्रभाव
- ✧ जिज्ञासा और घमंड
- ✧ सेक्स ज्ञान की कमी
- ✧ लापरवाही

संकीर्णता के परिणाम:

- ✧ दूसरे की शर्तों और उद्देश्यों को जाने बिना जोखिम उठाना
- ✧ मानसिक तनाव से पीड़ित
 - ⇒ धोखा दिए जाने के कारण भावनात्मक आघात
 - ⇒ पारिवारिक दबाव
 - ⇒ संभावनाओं के बारे में समस्याएँ
 - ⇒ समाज के नैतिक मानकों का दबाव
- ✧ विवाह पूर्व गर्भावस्था के परिणामस्वरूप गर्भावस्था को जारी रखने या समाप्त करने की दुविधा का सामना करना
- ✧ AIDS सहित यौन संचारित रोग (STDs) होने की अधिक संभावना

STDs:

- ✧ STD और AIDS मुख्य रूप से संक्रमित व्यक्तियों के साथ यौन संपर्क के माध्यम से फैलते हैं। AIDS रक्त के माध्यम से और मां से शिशु तक भी फैल सकता है।
- ✧ STDs की विभिन्न श्रेणियाँ हैं जिनमें शामिल हैं:
 - ⇒ बैक्टीरियल STDs: सूजाक और सिफलिस, आदि।
 - ⇒ वायरल STDs: टाइप II हर्पीस, जननांग मस्से और AIDS आदि।
- ✧ STDs गंभीर बीमारियाँ हैं जो यौन अंगों को प्रभावित कर सकती हैं, दर्द का कारण बन सकती हैं, जटिलताओं के साथ अन्य प्रणालियों में फैल सकती हैं जिसके परिणामस्वरूप बांझपन और यहां तक कि मृत्यु भी हो सकती है। STDs यौन साझेदारों को प्रेषित हो सकता है। एक गर्भवती महिला को STDs होने से उसके भ्रूण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

STDs की रोकथाम:

- ✧ STDs से मुक्त एक अकेले व्यक्ति के साथ वफादार यौन संबंध विकसित करना

एक किशोर, अपने साथी के साथ यौन संबंध रखता है, अपरिपक्वता के कारण उनके रिश्ते और उसके व्यक्तिगत विकास पर प्रतिकूल प्रभाव डालेगा।



गर्भनिरोध

1. सेक्स प्रेम और विवाह के आधार पर प्रदर्शित एक सामान्य व्यवहार है।
2. किशोरों को यून ही सेक्स नहीं करना चाहिए क्योंकि:
 - a) "सेक्स" "प्यार" के बराबर नहीं है; प्यार लापरवाही से वासना की संतुष्टि के बजाय एक दूसरे के लिए पारस्परिक सम्मान और देखभाल है;
 - b) रोगों का अनुबंध संभव है:
 - यौन संचारित रोग (STDs) [जैसे हर्पीस, जननांग मस्से, एड्स, गोनोरिया, सिफलिस] ;
 - हेपेटाइटिस बी या सी;
 - c) एक लड़की जितनी जल्दी यौन संबंध बनाना शुरू करेगी या उसके जितने अधिक यौन साथी होंगे, उसे सर्वाइकल कैंसर होने की संभावना उतनी ही अधिक होगी; और
 - d) संकीर्णता और अप्रत्याशित गर्भावस्था भारी मनोवैज्ञानिक तनाव और आघात के साथ-साथ असहनीय परिणाम भी लाएगी।
3. भावी परिवार नियोजन के लिए गर्भनिरोधक तरीके सीखें।
 - a) हांगकांग में उपयोग की जाने वाली सामान्य और प्रभावी गर्भनिरोधक विधियों में शामिल हैं:
 - ◆ मौखिक गर्भनिरोधक (मूल्यांकन के बाद डॉक्टरों द्वारा निर्धारित); और
 - ◆ पुरुष कंडोम (ठीक से पहना जाना चाहिए)।
 - b) कोई भी गर्भनिरोधक विधि पूर्णतः विश्वसनीय नहीं है।
 - c) कंडोम के उपयोग से AIDS और STDs होने की संभावना कम हो सकती है लेकिन ये पूरी तरह से सुरक्षित नहीं हैं।

कंडोम का उपयोग करने के चरण

- i) रैपर पर समाप्ति तिथि जांचें और सुनिश्चित करें कि यह बरकरार है।
- ii) रैपर को सावधानी से खोलें और ऐसे उद्देश्य के लिए कैंची जैसी तेज वस्तुओं का उपयोग न करें।
- iii) जांचें कि कंडोम बरकरार है या नहीं और बाहरी और भीतरी किनारों के बीच अंतर करें (रिम बाहरी तरफ से ऊपर की ओर मुड़ता है)।
- iv) योनि के संपर्क में आने से पहले कंडोम को खड़े लिंग पर लगाएं।
 - स्थलित वीर्य के भंडारण को सुविधाजनक बनाने के लिए कंडोम के शीर्ष को धीरे से दबाएं ताकि जलाशय की नोक से हवा बाहर निकल जाए।
 - कंडोम को ध्यान से खड़े लिंग के पूरे शाफ्ट पर रोल करें, तब तक शीर्ष को दबा कर रखें और नाखून या रिंग से कंडोम को नुकसान न पहुंचने दें।
- v) यदि आवश्यक हो तो पानी आधारित स्नेहक लगाएं, क्योंकि वैसलीन या बेबी ऑयल जैसे तेल आधारित पदार्थ लेटेक्स को खराब कर देंगे और कंडोम को अप्रभावी बना देंगे।
- vi) स्थलन के तुरंत बाद कंडोम के किनारे को पकड़कर लिंग को बाहर निकालें ताकि कंडोम को फिसलने से रोका जा सके और वीर्य के गिरने से सावधान रहें।
- vii) कंडोम को ठीक से डिस्पोज़ करने से पहले जांच लें कि उसमें कोई रिसाव तो नहीं है।

किशोरों को कभी भी सेक्स के दुष्परिणामों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।