



## اپنے بال نوں ڈیجیٹل ٹیکنالوجی کنٹرول کرن لئی مدد دینا

ڈیجیٹل ٹیکنالوجی سکھن تے مہارتاں دے فروغ، دوجے لوکاں نال رابطے، تے مدد تیکر رسائی وچ معاونت دے سکدیاں نیں۔ کجھ پابندیاں تے توازن نال، ایہہ ٹولز بالوں تے نوجواناں نوں اوہناں دے تعلیمی ورتارے توں ودھ کے، بامعنی تجربے پیش کردے نیں۔ پر، اسکرین دا بے تحاشا ورتارا تھادے بال دی ذہنی صحت تے فلاح و بہبود نوں متاثر کر سکدا اے۔ اپنے بال دے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی نال تعلق اتے نگاہ رکھنا اہم اے۔

ڈیجیٹل ٹیکنالوجی ڈیوائسز دی ساریاں توں عام قسماں جیہڑیاں بال تے نوجوان ورتدے نیں اوہ اسمارٹ فونز، کمپیوٹرز، تے گیم کنسولز نیں۔ بال تے نوجوان ایہناں ڈیوائسز نوں اپنے تعلیمی ورتارے توں علاوہ، سوشل میڈیا رابیں دوستاں نال رابطے رکھن تے جڑے رہن، جانکاری لبھن، یا تفریحی (مثلاً، موسیقی سننا، ویڈیوز ویکھنا، یا آن لائن ویڈیو گیمز کھیڈن) لئی ورتدے نیں۔

جدوں نوجوان ڈیجیٹل ٹیکنالوجی نوں ایس طریقے نال ورتدے نیں کہ اوہناں دی تفریح، تحقیقی شوق، تے تعلق دے احساس وچ وادھا ہووے تاں ایہہ اوہناں دی فلاح و بہبود لئی معاون ثابت ہو سکدی اے۔ پر، تحقیق توں پتا لگیا اے، کہ ہر دن اک نوجوان جنا ودھ ویلا اسکرینز ویکھن تے گزاردا اے، اوہناں وچ ذہنی صحت دے رولیاں دا خطرہ ودھ جاندا اے۔ کجھ پڑھیار اپنے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی دے ورتارے دے کارن توں متعلقہ رولیاں، یا اوہناں وچ ودھ کے وگاڑ دا تجربہ کرن گے۔

ایہہ وسیلہ ماپیاں تے نگہداشت کرن آلیاں نوں اپنے بال دے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی دے ورتارے وچ رہنمائی لئی معاونت دین دی خاطر تیار کیتا گیا سی۔

**نوٹ کرو:** بھاپیاں اسی ایہدے وچ "بال" دی اصطلاح ورتدے آن، پر اسی مندے آن کہ جیہڑے بال دی تسی نگہداشت کر رہے او، اوہ نوعمر منڈا یا نوجوان بالغ ہو سکدا اے۔

## میںوں کیویں معلوم ہو سکدا اے کہ کی میرے بال دا اسکرین ٹائم رولے دا کارن اے؟

ایہہ گل اہم اے کہ رولیاں دے وگڑن توں پہلاں ای اوہناں دی نشاندہی کیتی جاوے تے اوہناں نال نبڑیا جاوے۔ ایہدے کجھ علامتاں دسیاں گئیاں نیں جنہاں دی تہانوں نگرانی کرنی چاہیدی اے:

**کی تھادّا بال مشغلیاں ورگی پُرفلٹ سرگرمیاں، جسمانی سرگرمیاں تے آمنے سامنے میل جول دی نسبت اسکرینز ویکھن وچ ودھ ویلا گزاردا اے؟** دوجیاں دلچسپیاں دی تھان لیندے ہوئیاں ٹیکنالوجی دا ورتارا "غالبانہ تھان لے" سکدا اے۔ تسی محسوس کر سکدے او کہ تھادّا بال حقیقی دنیا وچ شمولیت دی تھان وچ ورتارا دنیا نوں ترجیح دیندا اے (مثلاً اپنے دوستاں نال باہر باسکٹ بال کھیڈن دے بجائے باسکٹ بال دی ویڈیو گیم کھیڈن نوں متواتر ترجیح دیندا اے)۔ ممکن اے کہ تھادّا بال کتاباں گھٹ پڑھدا ہووے، مشغلیاں نوں گھٹ ویلا دیندا ہووے، یا اپنی جسمانی صفائی (مثلاً شاور لین، ہاتھ لین، اپنے دند برش کرن) دا خیال نہ رکھدا ہووے۔ کینیڈین اسکرین ٹائم توں متعلق رہنما اصول **ایتھے** ویکھے جا سکدے نیں۔ 5 توں 17 ورھے دے بالوں تے گھٹ عمر دے نوجواناں لئی، پورے دن وچ اسکرین ٹائم دو گھنٹیاں توں گھٹ وبلے تیکر محدود کرن دی سفارش کیتی جاندی اے۔



**کی تہاڈے بال دا ڈیجیٹل ٹیکنالوجی دا ورتارا اوبناں دی اپنی عمر دے مطابق کم کرن دی صلاحیت وچ رکاوٹ اے؟** اسکرین دا ورتارا جدوں رولے دا کارن ہویا، تاں تہانوں لگے گا کہ تہاڈا بال اسکول وچ ٹھیک طرح نال مشغول نہیں اے، باقاعدگی نال (یا ویلے سر) کلاس وچ نہیں جا رہیا، خاندانی زندگی وچ بھرپور طریقے نال شامل نہیں ہو رہیا، اپنی محرکی نشوونما وچ تاخیر دا مظاہرہ کر رہیا اے، تے/یا غیرنصابی سرگرمیاں تے دوستیاں دا خیال نہیں رکھ رہیا۔



**کی تہاڈے بال دا ڈیجیٹل ٹیکنالوجی دا ورتارا اوبناں دی نیندر خراب کردا اے؟** مناسب نیندر بال دی ذہنی صحت تے فلاح و بہبود لئی ضروری اے۔ شام دے ویلے اسکرین ٹائم دیر نال سون، گھٹ سون تے ٹھیک طریقے نال نیندر نہ آن ورگے رولیاں نال جڑیا ہو سکدا اے۔ جے تہاڈا بال شام دے ویلے، خاص طور تے رات نوں سون ویلے تے اوبدے بعد اسکرین تیکر رسائی رکھدا اے، تاں تسی ویکھو گے کہ اوہ رات دیر تیکر جاگدا رہوے گا تے سارا دن ودھ تھکاوٹ محسوس کرے گا۔



**کی تہاڈا بال ودھ جڑچڑا، الجھیا، اداس اے، یا اوبناں کماں وچ گھٹ دلچسپی رکھدا اے جنہاں نال کدی اوہ لطف اندوز ہوندا سی؟** اسکرین دا ودھ ورتارا ذہنی صحت نوں منفی طور تے متاثر کر سکدا اے تے ذہنی عوامل (مثلاً محرکی کنٹرول) نوں تبدیل کر سکدا اے۔ ایہہ جذباتی اشتعال، پریشانیاں، یا بدمزاجی نال ظاہر ہو سکدا اے۔ یا تسی ایہدے دوستانہ تے خاندانی تعلقات وچ تبدیلیاں نوٹ کر سکدے او (یعنی آمنے سامنے میل جول توں گریز کرنا تے دوستی نبھان وچ مشکل دا سامنا کرنا)۔ گھٹ عمر نوجوان ذہنی تناؤ تے/یا الجھے جذباتاں یا حالات نال نبزن لئی ڈیجیٹل سرگرمیاں وی ورت سکدے نیں۔



**کی تہاڈا بال اپنی آن لائن موجودگی دے حوالے توں ودھ پریشان رہندا اے؟** سوشل میڈیا دا ودھ ورتارا گھٹ عمر لوکاں دی عزت نفس نوں متاثر کر سکدا اے۔ تہاڈا بال اپنی ذات دا دوجے لوکاں دیاں تصویراں نال موازنہ کر سکدا اے تے ایہہ محسوس کر سکدا اے کہ اوہ اوبناں لوکاں "ورگا" نہیں اے جنہاں نوں آن لائن ویکھدا اے۔ اوہ جسمانی ساخت تے ربن سہن دے بارے غیر حقیقی خیال پیدا کر سکدے نیں۔ کجھ آن لائن مواد وی تکلیف دہ میٹریل نوں متعارف کروا سکدے نیں یا بال تے نوجواناں وچ غنڈا گردی، خود نوں نقصان پہنچان تے خودکشی ورگے خطرناک تے نقصان دہ رویاں نوں عام بنا سکدے نیں۔



**کی تہاڈا بال اسکول وچ گھٹ مشغول اے؟** جدوں بال تے نوجوان ورچوئل دنیا وچ مصروف ہو جاندے نیں، تاں فیر اوہ اسکول یا ذاتی مصروفیت نوں اونی اہمیت نہیں دے سکدے۔ فیر اوہ اپنی پوری کوشش وی نہیں کر سکدے جیہاں کہ اوہ کمیونٹی یا اسکول وچ ملن آئے انعاماں توں ودھ (یعنی گریڈز، دوستیاں) اوبناں انعاماں نوں ترجیح دیندے نیں جیہڑے اوبناں نوں ورچوئل دنیا وچ لبھدے نیں (مثال دے طور تے، "لائیکس")۔



**کی تہاڈا بال آن لائن پیسے خرچ کر رہیا اے؟** بوبتی ساری آن لائن گیماں وچ کھڈاریاں لئی گیم وچ خریداری کرن دے طریقے شامل نیں، جنہاں وچ جوئے دیاں سرگرمیاں شامل ہو سکدی نیں۔ ایہداں دیاں ویب سائٹس وی نیں جیہڑیاں گیمز تے جوا کھیڈن تے ورچوئل سامان/آئٹمز خریدن تے ویچن دے موقعے دیندیاں نیں۔ جیہڑی گیمز تہاڈا بال کھیڈ رہیا اے اوبناں بارے جانن تے جے اوہ پیسے خرچ کر رہیا اے تاں تہانوں حد مقرر لئی مدد لبھ سکدی اے۔ جوئے بازی دے کھیڈ توں بچپن وچ ای واقف ہونا بعد دی حیاتی وچ جوئے توں متعلق رولیاں دا امکان ودھاندا اے۔



**کی تہاڈا بال اسکرینز دے بے تحاشا ورتارے دے کارن توں اوبدی طلب دی کیفیت وچ مبتلا ہو سکدا اے؟** اسی عموماً طلب نوں ڈرگ یا الکحل دے بے تحاشا ورتارے نال جڑیا سمجھدے آں۔ کی تسی جانندے او کہ حد توں ودھ گیمنگ وی لت دا کارن بن سکدی اے؟ طلب دیاں علامتاں وچ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی ورتن دی شدید خواہش، چڑچڑاپن، لبھاؤ، افسردہ مزاج، دوجیاں سرگرمیاں نوں ودھ طور تے بورنگ سمجھنا، اسکرین تے موجود رہن دی خواہش وچ مگن رہنا تے کجھ گواچ جان دا ڈر محسوس کرنا شامل اے۔ جے تہاڈا بال حد توں ودھ آن لائن رہندا ہووے تاں جدوں تسی (یا کوئی دوجا شخص) اوبناں دے ورتارا نوں محدود کردے او تاں اوہ سر درد، طاقت دی کمی تے نیندر دیاں مُشکلاں ورگیاں جسمانی علامتاں دا وی سامنا کر سکدا اے۔



جے تسی اپنے بال دے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی نوں ورتن دے بارے فکر مند او، تاں تھلے درج حکمت عملی تے وسیلے مددگار ثابت ہو سکدے نیں۔ تسی اپنے بال دے اسکول راہیں یا کمیونٹی وچ کسی ذہنی صحت دے پیشہ ور توں مدد لین لئی رابطہ کر سکدے او (مثلاً، [CMHO فائینڈ اے سینٹر](#)، [یوتھ ویلنسی بیز اوتھارو](#))۔



## جے تہاڈے بال دا ڈیجیٹل ٹیکنالوجی دا ورتارا رولے دا کارن ہووے تے کی کرنا چاہیدا اے؟

- **مثبت ورتارے دا رول ماڈل بنو۔** تہاڈا ڈیجیٹل ٹیکنالوجی نال رشتہ تہاڈے بال لئی بہترین مثال اے۔
- **فوراً ردعمل ظاہر کرن دے بجائے گل بات لئی پہلاں منصوبہ بناؤ۔** ایہہ گل اہم اے تسی اپنے بال دے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی دے ورتارا توں متعلق خدشیاں بارے اپنے بال نال کیداں گل کرو گے۔ ایہوجیا ویلا منتخب کرو جدوں تسی آرام دہ محسوس کرو تے چھیتی وچ نہ ہوو، تے جدوں تہاڈا بال وی ذہنی طور تے پرسکون ہووے۔
- **اپنی گل بات دے دوران معاون بولی ورتو۔** اپنے خدشیاں تے گل کردیاں، تسی آکھ سکدے او کہ تسی کی محسوس کر رہے او، تے تہاڈے جیہڑے وی خدشے نیں اوبناں دا اظہار کر سکدے او (مثلاً، میں محسوس کیتا اے کہ تسی لمے ویلے توں اپنا گٹار نہیں وجایا، تے موسم چنگا ہون دے باوجود تسی باہر نہیں جاندے۔ میں سوچ رہیا اں کہ اسی شیواں نوں کپھڑے طریقے نال تھوڑا جیہا بدل سکدے اں؟)۔ اپنے بال نوں اپنے خیالاں تے احساساں دا اظہار کرن دا موقع دیوو۔ ایس وسیلے وچ گل بات بارے تجویزاں دتیاں گئیاں نیں، جنہاں وچ نوجواناں لئی مفید نکتے شامل نیں: **محترم مائے: جواناں توں لے کے مایاں تیکر اک ڈیجیٹل فلاح و بہبود دا وسیلہ۔**
- **ڈیجیٹل ٹیکنالوجی دے ورتارے وچ مسلسل تبدیلیاں دی حمایت کرو۔** کسے لئی اپنی رویہ جاتی عاداتاں نوں بدلنا مشکل اے۔ تحقیقات توں پتا لگدا اے کہ اسکرین ٹائم تیکر رسائی نوں مکمل طور تے ختم کر دین دے طریقیاں دے بجائے نوجوان وچ مسلسل حکمت عملی رابیں اپنے ڈیجیٹل ٹیکنالوجی دے ودھ ورتارے نوں نسبتاً صحت مند رویے وچ بدلن دا ودھ امکان اے۔
- **رل مل کے اہداف تیار کرو۔** اپنے بال نال رل کے اوبدی عمر مطابق ٹیکنالوجی دے ورتارا لئی اہداف طے کرو تے جدوں اوہ مطلوب تبدیلیاں اپنا لین، تے اوبناں دی حمایت کرو تاں جے اوہ اپنے ورتارے نوں محدود کرن دی مہارت سکھ سکن۔ کینیڈین اسکرین ٹائم توں متعلق رہنما اصول **ایتھ** ویکھے جا سکدے نیں۔ ٹیکنالوجی دے ورتارے تے دوستاں نال آمنے سامنے رابطے، مشغلے، صحت مند کھانے تے مناسب نیندر ورگی جسمانی سرگرمیاں دے وچکار اک صحت مند توازن قائم کرن تے توجہ دتی جانی چاہیدی اے۔
- **اسکرین دے ورتارا توں متعلق گھرانے دی توقعات طے کرو۔** ایہہ ٹیکنالوجی دے ورتارے توں بغیر ویلے (مثلاً، کھانے دے دوران کوئی اسکرین ٹائم نہیں) اتے/یا تہاڈے گھر دے حصے (مثال دے طور تے بیڈروم وچ کوئی اسکرین ٹائم نہیں) مختص کرن لئی مددگار ثابت ہو سکدیاں نیں۔ اک خاندانی اتفاق قائم کرن بارے سوچو جیہڑا ٹیکنالوجی دے ورتارے لئی توقعات دا تعین کردا ہووے۔ **وڈے بالوں تے نیکے** بالوں لئی اتفاق دی مثالاں ایہہ نیں۔
- **دوستاں تے خاندان، مشغلیاں، تے سرگرمیاں نال اسکرین توں بغیر رابطے دی ترغیب دینا۔** جدوں نوجوان باقاعدگی نال پُرفٹ تے اسکرین توں ہٹ کے فائدہ مند سرگرمیاں وچ باقاعدگی نال مشغول ہون گے، تاں اوہ اسکرین آلی ڈیوائس نال گھٹ ویلا گزارن گے۔ رل کے نویاں سرگرمیاں تے دلچسپیاں بارے جانو تے اوبناں دی کھوج کرو، تے جدوں تہاڈا بال وکھو وکھ کھیڈاں، مشغلیاں، تے سماجی رابطیاں وچ مشغول ہووے تاں اوبدی حمایت کرو۔
- **ڈیجیٹل کنٹرول ٹولز نوں ورتن بارے سوچو۔** ڈیجیٹل کنٹرول ٹولز، جیداں کہ کجھ حالات وچ بعض ویب سائٹس تیکر محدود رسائی مددگار ثابت ہو سکدی اے۔ ایس لئی، اپنے بال نال رل کے ایہناں ٹولز نوں ورتن دی حوصلہ افزائی کیتی جاندی اے۔
- **ایس گل نوں سمجھو کہ ڈیجیٹل ٹیکنالوجی رابیں کپھڑیاں ضرورتاں پوریاں کیتیاں جا رہیاں نیں۔** ٹیکنالوجی دے ورتارے نال رولے پیدا ہون دے بہت سارے کارن ہو سکدے نیں۔ ایس گل دا تعین کرن دی کوشش کرو کہ کی کم تہاڈے بال دے اسکرین ٹائم دے بے تحاشا ورتارے نوں فروغ دے رہیا اے تے اوبناں لوڑاں نوں حل کرن لئی نان اسکرین ذرائع لبھن واسطے رل کے کم کرو۔ جے تہاڈا بال الجھے خیالاں تے احساساں توں بھجن لئی، یا بعض حالات توں گریز کرن لئی ٹیکنالوجی دا ورتارا کر رہیا اے، تاں ذہنی صحت دے پیشہ ور نال مشورہ کرن تے غور کرو۔

## وسائل

### مددگار ویب سائٹس

- [کینیڈین پیڈیاٹرک سوسائٹی، بالوں دی نگہداشت](#)
- [نشے دی لت تے ذہنی صحت لئی مرکز](#)
- [عام فہم میڈیا](#)
- [کڈز ہیلپ فون](#)
- [سیک کڈز، اباؤٹ کڈز ہیلتھ \(AboutKidsHealth\)](#)
- [میڈیا اسمارٹس](#)
- [اسکرین ٹائم ایکشن نیٹ ورک](#)
- [سینٹر آف ایکسی لینس بحوالہ سوشل میڈیا تے بوتھ مینٹل ہیلتھ](#)



## پیشہ ورانہ مہارت دے ذرائع

- [کینیڈین مینٹل ہیلتھ ایسوسی ایشن](#) - [اوتھاریو ڈویژن](#) منشیات دے بے جا ورتارے دا سامنا کرن آلیے نوجوان دی مدد لئی دستیاب سروسز دا خاکہ پیش کردی ہے۔
- [سنٹر فار ایڈکشن اینڈ مینٹل ہیلتھ](#) کول رولے دا کارن، جوئے تے ٹیکنالوجی دے ورتارے توں متعلق سروسز نیں۔
- [چلڈرنز مینٹل ہیلتھ اوتھاریو](#) دے فائڈ اے سینٹر توں تھانوں اپنے نیڑے موجود بالوں تے نوجواناں لئی ذہنی صحت تے منشیات دے بے جا ورتارے توں نجات دی تنظیم دا پتہ لبھن وچ مدد لبھدی ہے۔
- [کنیکس اوتھاریو](#) الکحل تے ڈرگز، ذہنی صحت یا جوا/گیمنگ دے رویاں دا سامنا کرن آلیے لوکاں لئی مفت تے خفیہ صحت دی سروسز دی جانکاری دیندی ہے۔
- [ون اسٹاپ ٹاک](#) 17 سال تے اوہدے توں گھٹ عمر بالوں تے نوجواناں لئی ذہنی صحت دے ماہراں تیکر جامع مداخلت تے لوڑ پین تے بور عملی سروسز تیکر براہ راست تے فوری رسائی دیندی ہے۔
- [یوتھ ویلنیس بیز اوتھاریو](#) 12 توں 25 سال دی عمر آلیے نوجواناں دی فلاح و بہبود لئی اعلیٰ معیار دی مربوط یوتھ سروسز دیندی ہے، ایہدے وچ ذہنی صحت تے منشیات دے بے جا ورتارے توں نجات لئی معاونتاں، بنیادی نگہداشتِ صحت، کمیونٹی آتے سماجی معاونتاں، تے بور بہت کجھ شامل ہے۔

**تھاڈے بال دا اسکول**۔ اوتھاریو دے ہر اسکول بورڈ وچ **ذہنی صحت دا رینما** تے زیادہ تر کول نفسیات تے سماجی کم دا باضابطہ عملہ وی موجود ہوندا اے جیہڑا روک تھام تے ابتدائی مداخلت دی سروسز دیندے نیں۔ اپنے اسکول تے بورڈ توں ذہنی صحت دی سروسز بارے پچھو۔

## تحقیقی پیپرز

- [American Psychological Association. Health Advisory on Social Media Use in Adolescence.](#)
- [Abi-Jaoude et al. \(2020\), Smartphones, social media use and youth mental health, Canadian Medical Association Journal, 192 \(6\) 136-141.](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2019\). Promoting healthy screen use in school-aged children and adolescents. Paediatric Child Health, 24\(6\):402-408](#)
- [Canadian Paediatric Society, Digital Health Task Force \(2023\). Screen time and preschool children: Promoting health and development in a digital world. Paediatric Child Health, 28\(3\):184-192.](#)
- [Hale, L., et al. \(2018\). Youth Screen Media Habits and Sleep: Sleep-Friendly Screen Behavior Recommendations for Clinicians, Educators, and Parents. Child and adolescent psychiatric clinics of North America, 27\(2\), 229-245.](#)
- [Idrees, B., Sampasa-Kanyinga, H., Hamilton, H. A., & Chaput, J. P. \(2024\). Associations between problem technology use, life stress, and self-esteem among high school students. BMC public health, 24\(1\), 492.](#)
- [Li et al. \(2021\). Screen use and mental health symptoms in Canadian children and youth during the COVID-19 Pandemic. Journal of the American Medical Association, Network Open, 4\(12\), e2140875.](#)
- [Office of the Surgeon General \(2023\). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's Advisory. US Department of Health and Human Services.](#)
- [Ontario Agency for Health Protection and Promotion \(Public Health Ontario\). Sedentary behaviour indicators using data from the Canadian Health Survey on Children and Youth. Toronto, ON: King's Printer for Ontario; 2024.](#)
- [Plackett, et al. \(2023\). The impact of social media use interventions on mental well-being: Systematic Review. Journal of medical Internet research, 25, e44922.](#)
- [Toombs E, Mushquash CJ, Mah L, et al. \(2022\) Increased screen time for children and youth during the COVID-19 pandemic. Science Briefs of the Ontario COVID-19 Science Advisory Table, 3\(59\).](#)

