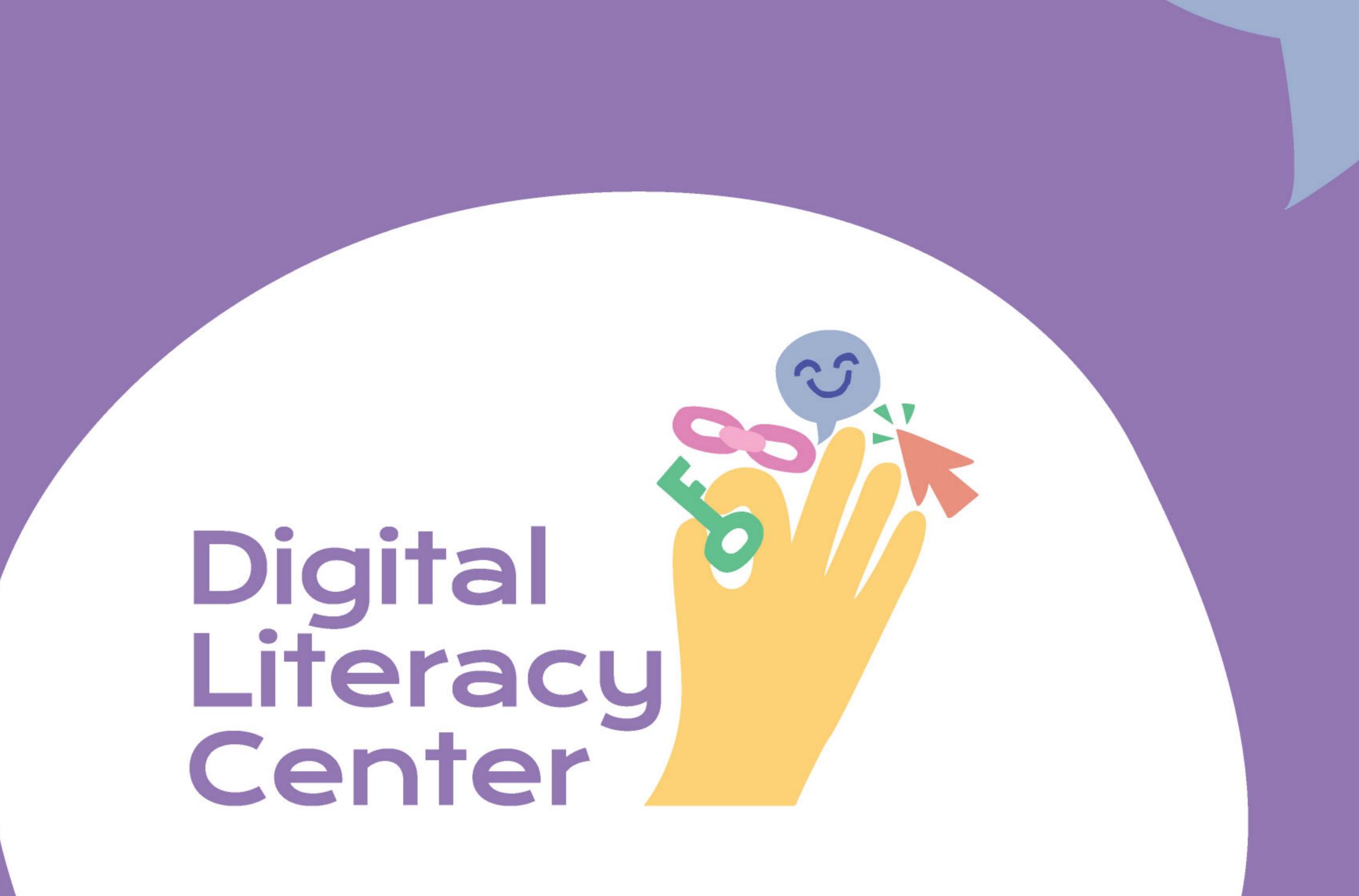


সাইবার বুলিং-এর ক্ষতিকর প্রভাব এবং এটি থেকে বিরত

থাকতে কর্নীয





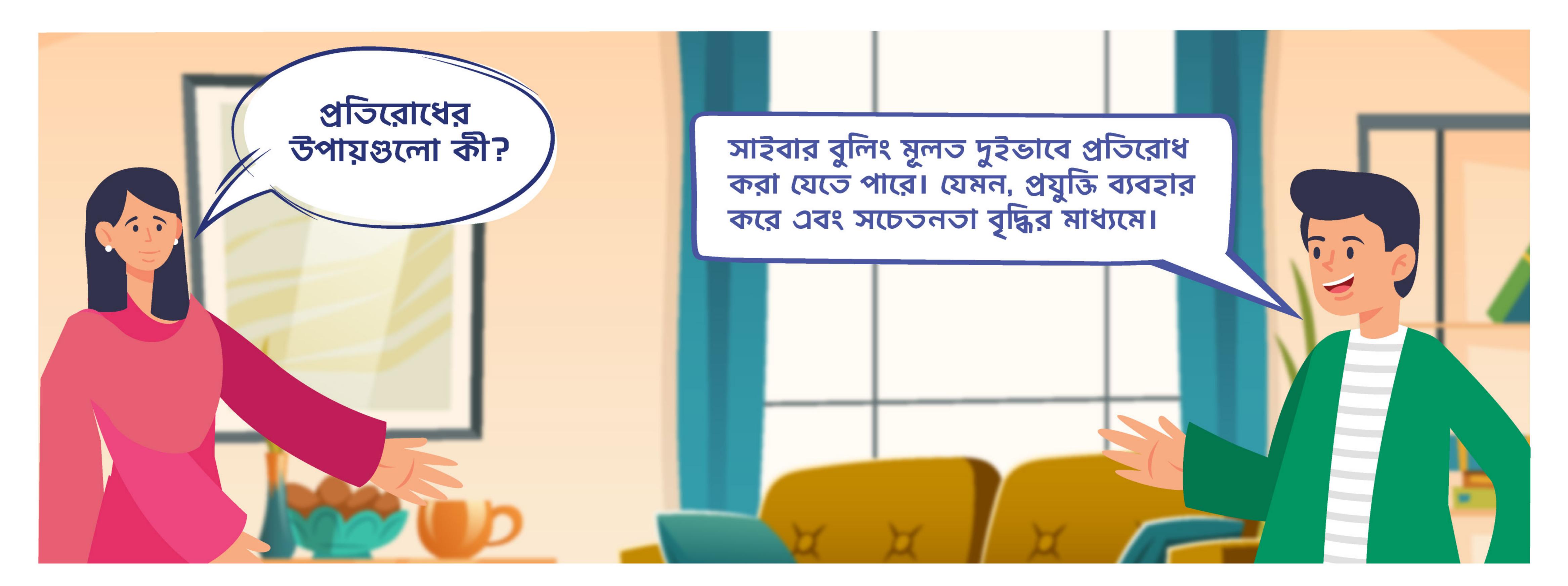






বিষন্নতার কারণে অনেক সময় সাইবার বুলিংয়ের শিকার ব্যক্তি মানসিক প্রশান্তির জন্য মাদকের প্রতি ঝুঁকে পড়ে।

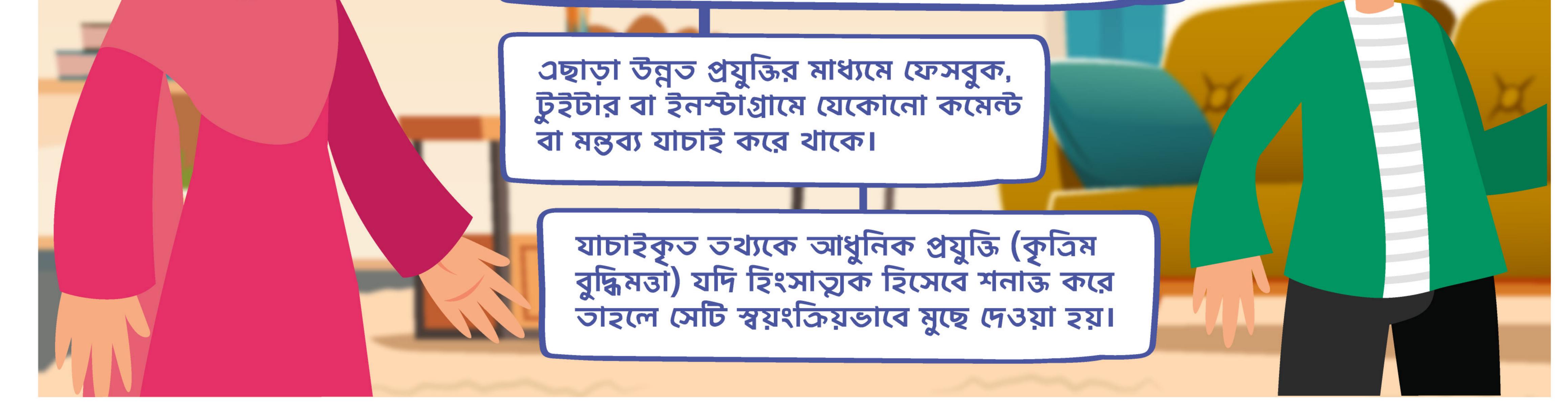
তাছাড়া সাইবার বুলিংয়ের শিকার হলে ভিক্টিম অনেক ক্ষেত্রেই বেঁচে থাকার প্রতি উৎসাহ হারিয়ে ফেলে। ফলস্বরূপ আত্মহত্যার মত ঘটনা ঘটে থাকে।

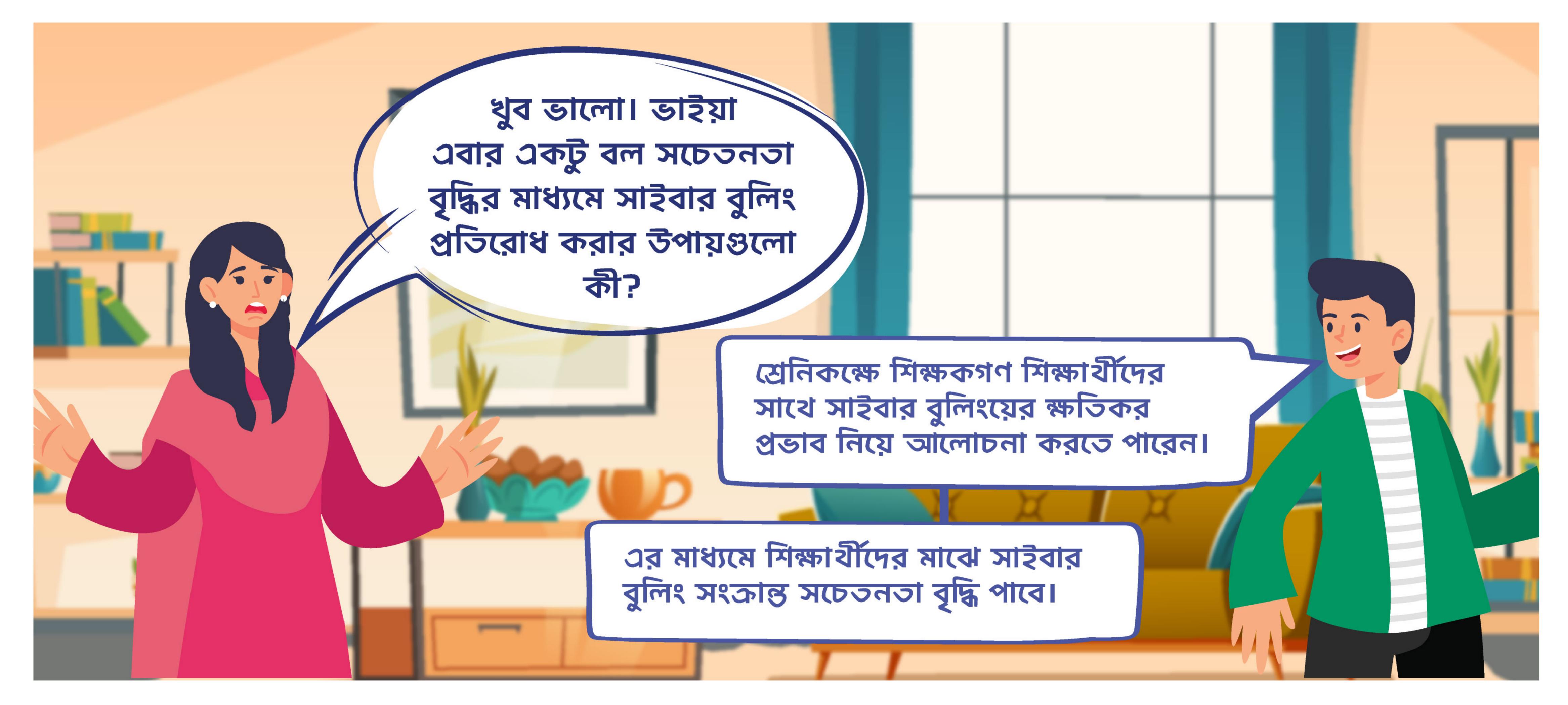


প্রযুক্তি ব্যবহার করে সাইবার বুলিং প্রতিরোধ করার উপায়গুলো কী?

ইন্টারনেটে কোনো অ্যাকাউন্ট থেকে সাইবার বুলিংয়ের শিকার হলে সাথে সাথে সেই অ্যাকাউন্ট ব্লক করে দিয়ে অথবা যথাযথ কর্তৃপক্ষের কাছে অ্যাকাউন্টটি রিপোর্ট করার মাধ্যমে সাইবার বুলিং প্রতিরোধ করা যায়।

তারপর কোনো মাধ্যম থেকে ইচ্ছাকৃতভাবে হিংসাত্মক/বিব্রতকর তথ্য, ঘটনা ইত্যাদি ছড়িয়ে দিলে তাকে ব্লক বা রিপোর্ট করার পাশাপাশি মিউট বা রেস্ট্রিক্ট করলে সেই অ্যাকাউন্ট বা মাধ্যম থেকে কোনো তথ্য তোর কাছে আর আসবে না।





পাশাপাশি বুলিং না করার মনোভাব তৈরি হবে, হোক সেটা বাস্তব জীবনে অথবা অনলাইন জগতে।

তারপর পারিবারিক পর্যায়ে সাইবার বুলিং সংক্রান্ত সচেতনতা বৃদ্ধির উদ্দেশ্যে পিতা-মাতা/অভিভাবক/বয়েজিষ্ঠ্য ব্যক্তিরা ছোটদের সাথে সাইবার বুলিংয়ের বিভিন্ন প্রভাব, এর শিকার হলে করণীয় ইত্যাদি বিষয় নিয়ে আলোচনা করলে ব্যক্তি পর্যায়ে সাইবার বুলিং বিরোধী সচেতনতা বৃদ্ধি পাবে।

এছাড়া সামাজিকভাবে সাইবার বুলিং প্রতিরোধ করতে সাইবার বুলিং সংক্রান্ত সভা-সেমিনার আয়োজন করা যেতে পারে।

বিভিন্ন শ্রেণী-পেশার মানুষ অজান্তেই অথবা ইচ্ছাকৃতভাবে কীভাবে সাইবার বুলিংয়ের সাথে জড়িয়ে পড়ছে তা জানানোর পাশাপাশি এর প্রভাবে সমাজের কী ক্ষতি হতে পারে তা নিয়ে আলোচনা করা যেতে পারে।

