

什么是网络虐待？

网络虐待是一种网上行为，有相当大的可能会对某个人造成严重的威胁性、恐吓性、骚扰性或侮辱性影响。这是会对某个人造成社会、心理甚至身体伤害的行为。

网络虐待会产生极其严重的影响。它会影响某个人的身心健康、自信、关系和安全感。它还会导致某个人出于对自己隐私和安全的担心而退出公开对话或进行自我审查。

网络虐待的规模和性质会迅速扩大。它也会令人感到非常针对个人。请务必记住，网络虐待不是你造成的，它只能反映出实施虐待者的为人。

图例



保留证据



阻止/拉黑不想要的联系



向我们举报
esafety.gov.au/iba



不要回应/无视对方



向社交媒体平台举报
esafety.gov.au/report-to-social-media



寻求支持
esafety.gov.au/support



审查和更新
你的社交媒体的隐私和安全设置



你可以改变讨论的环境
通过建设性的评论或发出积极的讯息



如果你面临迫在眉睫的伤害风险，请拨打000

应对网络虐待



引战/喷子

我不断收到恶毒谩骂或骚扰讯息，包括人身威胁、跟踪和/或性骚扰。



影像性虐待

某人未经我同意公布或威胁要公布我的私密影像。



性勒索

某人用我的私密影像敲诈我。



假冒/假账户

以我的名义开设的假冒社交媒体账户。



人肉搜索/起底

我的个人资料被人在网上共享或公开。这可能会导致陌生人发来冒犯性评论，或我不想要的陌生人来电或来访。



应对网络虐待



深度伪造/变形/换脸

在网上发布的露骨色情内容中，我的脸被嫁接到另一个人的身体上。



诽谤性评论

某人在网上发布诽谤性评论，意图损害我的名誉。



应对网络虐待的技能和策略

应对网络虐待有多种方法。让我们一起来构筑你的心理防御。



记住你的优势

应对网络虐待有多种方法。



静下来思考

网络虐待会让人感到不知所措。给自己空间和时间，以便从容应对，而不是被动反应。



保持大局观

在一段时间情况可能看似艰难，但请记住将注意力放在大局上，放在你生活中最重要的事情上。



承认自己的感受

你可以感到不快，但你应该尽量不要为了抵御每一次无谓攻击而失去你的情感力量。问问自己这是否值得耗费你的时间和精力。



建立一个支持网络

与支持你的人们在一起。你不需要独自面对这种情况。与家人、朋友、同伴和导师交流，他们可能是能够帮助你的最佳人选。



善待自己

通过休闲、锻炼、良好的营养、充足的睡眠、冥想和其它放松方法，照顾好自己。



创建一个线下安全空间

出去散散步、会会朋友或读一本书。考虑在晚上或你想要断开网络联系的阶段内关掉网络讯息通知。

应对网络虐待的技能和策略



保持积极心态

情绪反应会对引战推波助澜。不要害怕以积极的态度应对负面评论。



做好准备

理清思路，了解问题，从而为参与网上讨论做好准备。



自信和坚持

相信并坚持你的信念、观点和价值观。不要害怕在网上宣传你的信念和观点。坚守本性和是非观。



以身作则

知道自己正在为帮助他人改善网上世界作出贡献，会让你产生使命感。



支持他人

在别人受到网络虐待时安全地仗义执言或采取其它形式的支持，为他们提供帮助。