

साइबर अब्यूस (साइबर दुर्व्यवहार) क्या होता है?

साइबर अब्यूस ऑनलाइन किया जाने वाला ऐसा व्यवहार होता है जिससे किसी व्यक्ति पर गंभीर रूप से धमकाए जाने, डराए जाने, उत्पीड़ित या अपमानजनित किए जाने से सम्बन्धित प्रभाव पड़ने की यथोचित संभावना होती है। यह व्यवहार व्यक्ति को सामाजिक, मनोवैज्ञानिक या यहाँ तक कि शारीरिक रूप से नुकसान पहुँचाने की धमकी देता है।

साइबर अब्यूस के भयावह प्रभाव हो सकते हैं। यह व्यक्ति के कल्याण, मानसिक स्वास्थ्य, विश्वास, संबंधों और सुरक्षा की भावना को प्रभावित कर सकता है। इससे व्यक्ति अपनी गोपनीयता और सुरक्षा के भय से जन वार्तालापों से मुँह मोड़ सकता है या आत्म-अभिवेचन कर सकता है।

साइबर अब्यूस जल्दी से माप और प्रकृति में बढ़ सकता है। इससे व्यक्ति गहरे व्यक्तिगत प्रभाव भी महसूस कर सकता है। यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि साइबर अब्यूस आपके बारे में नहीं है; यह आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति का प्रतिबिम्बन करता है।

मुख्य



प्रमाण संभाल कर रखें



अवांछित संपर्क ब्लॉक करें



हमें सूचना दें
esafety.gov.au/iba



जवाब न दें/उपेक्षा करें



सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म को सूचना दें
esafety.gov.au/report-to-social-media



सहायता मांगें
esafety.gov.au/support



अपनी सोशल मीडिया गोपनीयता और सुरक्षा सेटिंग्स की समीक्षा करें और इन्हें अपडेट करें



आप रचनात्मक टिप्पणियों या सकारात्मक संदेशों से चर्चा का संदर्भ संशोधित कर सकते/सकती हैं



यदि आपको तात्कालिक नुकसान का खतरा हो, तो ट्रिपल ज़ीरो (000) पर फोन करें

साइबर अब्यूस पर प्रतिक्रिया करना



ट्रोलिंग

मेरे साथ लगातार गंभीर दुर्व्यवहार या उत्पीड़न किया गया है, इसमें शारीरिक धमकियाँ, पीछा करना और/या यौन उत्पीड़न शामिल है।



चित्र-आधारित दुर्व्यवहार

कोई व्यक्ति मेरी सहमति के बिना मेरी अंतरंग तस्वीरें शेयर कर रहा है या शेयर करने की धमकी दे रहा है।



सैक्सटोर्शन

कोई व्यक्ति मुझे ब्लैकमेल करने के लिए मेरी अंतरंग तस्वीरों का प्रयोग कर रहा है।



प्रतिरूपण/नकली एकाउंट

मेरे नाम पर एक नकली सोशल मीडिया एकाउंट बनाया गया है।



डोक्सिंग

मेरे निजी विवरण ऑनलाइन रूप से शेयर या प्रचारित किए गए हैं इसके फलस्वरूप अपमानजनक टिप्पणियाँ और अवांछित फोन कॉलें प्राप्त हो सकती हैं या आपसे मिलने के लिए अपरिचित लोग आ सकते हैं।



साइबर अब्यूस पर प्रतिक्रिया करना



डीप फेक/मॉर्फ/फेसस्वैप

ऑनलाइन पोस्ट की गई यौन रूप से स्पष्ट विषय-वस्तु में किसी व्यक्ति के शरीर पर मेरा चेहरा लगाया गया है।



निन्दात्मक टिप्पणियाँ

किसी व्यक्ति ने मेरी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुँचाने के लिए ऑनलाइन निन्दात्मक टिप्पणियाँ पोस्ट की हैं



साइबर अब्यूस का सामना करने के लिए कुशलताएँ एवं कार्यनीतियाँ

आप साइबर अब्यूस पर कई तरीकों से प्रतिक्रिया कर सकते/सकती हैं, आइए आपके मनोवैज्ञानिक कवच का निर्माण करें।



अपनी क्षमताओं को स्मरण करें

साइबर अब्यूस पर प्रतिक्रिया करने के कई तरीके हैं।



रुकें और सोच-विचार करें

साइबर अब्यूस से अभिभूत महसूस हो सकता है। अपने आपको समय और अंतराल दें, ताकि आप तुरंत प्रतिक्रिया करने के बजाए थोड़ा सोच-समझ कर प्रतिक्रिया करें।



परिप्रेक्ष्य बनाए रखें

यह परिस्थिति तत्काल रूप से चुनौतीपूर्ण लग सकती है, परंतु बड़ी तस्वीर और जीवन में अपनी मुख्य प्राथमिकताओं पर ध्यान केन्द्रित रखें।



अपनी भावनाओं को स्वीकार करें

आप निराश हो सकते/सकती हैं। परन्तु प्रत्येक अकारण प्रहार पर अपने आपको प्रतिरक्षित करके अपनी भावनात्मक क्षमता को कम न करें। यह प्रश्न पूछें कि क्या आपके लिए इसमें अपना समय और ऊर्जा लगाना सही है।



समर्थन देने वाले नेटवर्क का निर्माण करें

अपने आपको समर्थन देने वाले लोगों के बीच रखें। यह आवश्यक नहीं है कि आप अपने आप ही इससे निपटें। परिजनों, मित्रों, सहकर्मियों और शिक्षकों से बात करें, जो सहायता करने की सबसे अच्छी स्थिति में हो सकते हैं।



अपने प्रति दया का भाव बनाए रखें

मनोरंजन, व्यायाम अच्छे पोषण, पर्याप्त नींद और ध्यान लगाने तथा विश्राम के अन्य तरीकों के माध्यम से अपनी देखभाल करें।



एक ऑफलाइन सुरक्षित स्थान का निर्माण करें

चहल-कदमी करने जाएँ, किसी मित्र-सहेली से मिलें या किताब पढ़ें। रात के समय या जब आप डिसकनेक्ट होना चाहते/चाहती हैं, तो नोटिफिकेशन टर्न ऑफ करने पर विचार करें।

साइबर अब्यूस का सामना करने के लिए कुशलताएँ एवं कार्यनीतियाँ



सकारात्मक बने रहें

भावुक प्रतिक्रियाओं से ट्रोल करने वाले लोगों को और अधिक बल मिलता है। नकारात्मक टिप्पणियों पर सकारात्मक प्रवृत्ति के साथ प्रतिक्रिया करने से भयभीत न हों।



तैयार रहें

अपने विचार स्पष्ट करें और समस्याओं की जानकारी रखें, ताकि आप ऑनलाइन चर्चाओं में भाग लेने के लिए बेहतर तरीके से तैयार हो सकें।



आत्म-विश्वासी और प्रबल बने रहें

अपनी विचारधाराओं, मतों और मान्यताओं में। अपनी विचारधाराओं और मतों का ऑनलाइन समर्थन करने से भयभीत न हों। अपने चरित्र और सही व गलत की अपनी भावना के प्रति ईमानदार बने रहें।



आदर्श प्रारूप बनें

आपको उद्देश्य प्राप्त का अनुभव हो सकता है, यदि आप यह जानकारी रखें कि आप अन्य लोगों के लिए एक बेहतर ऑनलाइन विश्व में योगदान दे रहे/रही हैं।



अन्य लोगों का समर्थन करें

जब अन्य लोग ऑनलाइन दुर्व्यवहार का सामना कर रहे हों, तो सुरक्षित रूप से मत प्रकट करके या समर्थन के अन्य प्रारूप प्रदर्शित करके उनकी सहायता करें।