

ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਉਹ ਐਨਲਾਈਨ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜਿਸ ਦੁਆਰਾ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਉਪਰ ਗੰਭੀਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਡਰਾਉਣਾ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਮੁਨਾਸਿਬ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਵਹਾਰ ਹੈ ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਤਬਾਹਕੁਨ ਅਸਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਭਲਾਈ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸਮਝ ਉਪਰ ਅਸਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਿਛਾਂਹ ਲਿਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਡਰ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਨਿਯੰਤਰਣ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਰਜੇ ਅਤੇ ਕਿਸਮ ਵਿੱਚ ਬੜੀ ਜਲਦੀ ਪਰਚੰਡ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਹੈ ਕਿ ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਇਹ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਬਿੰਬ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਮੁੱਖ



ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲੋ



ਅਣਲੋੜੀਂਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕ ਦਿਓ



ਸਾਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
esafety.gov.au/iba



ਜਵਾਬ ਨਾ ਦਿਓ/ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰੋ



ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਨੂੰ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰੋ
esafety.gov.au/report-to-social-media



ਸਹਾਇਤਾ ਲੱਭੋ
esafety.gov.au/support



ਆਪਣੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ
ਨਿੱਜਤਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਕਰੋ ਅਤੇ
ਨਵਿਆਓ



ਤੁਸੀਂ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਦੇ ਪ੍ਰਸੰਗ ਨੂੰ
ਉਸਾਰੂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਸਕਾਰਤਮਕ ਸੁਨੇਹਿਆਂ ਨਾਲ
ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਤੁਰੰਤ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਟਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰੋ

ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ



ਫਸਾਉਣਾ

ਮੈਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਗੰਭੀਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਮਿਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਧਮਕੀਆਂ, ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਜਿਨਸੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।



ਤਸਵੀਰ ਆਧਾਰਿਤ ਬਦਸਲੂਕੀ

ਕੋਈ ਮੇਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਜਿਨਸੀ ਸਬੰਧਾਂ ਬਾਰੇ ਧਮਕੀ

ਮੈਨੂੰ ਬਲੈਕਮੇਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕੋਈ ਮੇਰੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਰਿਹਾ ਹੈ।



ਝੂਠੀ ਪਛਾਣ/ਝੂਠਾ ਖਾਤਾ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਉਪਰ ਮੇਰੇ ਨਾਮ ਦਾ ਝੂਠਾ ਖਾਤਾ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।



ਕਿਸੇ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਜਾਰੀ ਕਰਨਾ

ਮੇਰੇ ਨਿੱਜੀ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਚਾਰਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਜਨਬੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਚਾਹੀਆਂ ਕਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫੇਰੀਆਂ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।



ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣਾ



ਨਕਲੀ ਚਿਹਰਾ/ਚਿਹਰਾ ਬਦਲਾਉਣਾ

ਮੇਰਾ ਚਿਹਰਾ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਜੋੜ ਕੇ ਜਿਨਸੀ ਵਿਖਿਆਣ ਸਮੱਗਰੀ ਵਜੋਂ ਔਨਲਾਈਨ ਪੇਸਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।



ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਟਿੱਪਣੀਆਂ

ਮੇਰੀ ਸ਼ੋਹਰਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਨੇ ਔਨਲਾਈਨ ਇਤਰਾਜ਼ਯੋਗ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਪੇਸਟ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ।



ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਾਸਤੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਇੱਥੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਆਓ ਤੁਹਾਡੀ ਮਾਨਸਿਕ ਹਥਿਆਰਬੰਦੀ ਕਰੀਏ।



ਆਪਣੀਆਂ ਤਾਕਤਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

ਇੱਥੇ ਕਈ ਸਾਰੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ



ਠਹਿਰੇ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰੋ

ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਬਹੁਤ ਭਾਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਦਿਓ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਜਵਾਬ ਦੇ ਸਕੋ ਨਾ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।



ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਇਸ ਸਮੇਂ ਚੁਣੌਤੀ ਵਾਲੇ ਲੱਗ ਰਹੇ ਹਨ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਦਗੀ ਦੀ ਵੱਡੀ ਤਸਵੀਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮੁੱਖ ਤਰਜੀਹਾਂ ਉੱਪਰ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰੋ।



ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ। ਪਰ ਹਰੇਕ ਬੇਬੁਨਿਆਦੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਘਟਣ ਨਾ ਦਿਓ। ਸਵਾਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਦੀ ਕਦਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।



ਸਹਿਯੋਗੀ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ ਉਸਾਰੋ

ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਰੱਖੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਸੰਭਾਲਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸਾਥੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸਤਾਦਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਸਲਾਹ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਆਪਣੇ ਆਪ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਆਲੂ ਰਹੋ

ਮਨੋਰੰਜਨ, ਕਸਰਤ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖੁਰਾਕ, ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ, ਧਿਆਨ ਲਗਾ ਕੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਦੇ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ।



ਐਫਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਜਗ੍ਹਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ

ਸੈਰ ਲਈ ਜਾਓ, ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜਾਂ ਕਿਤਾਬ ਪੜ੍ਹੋ। ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਸਮਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਸਾਈਬਰ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਵਾਸਤੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਰਣਨੀਤੀਆਂ



ਸਕਾਰਤਮਕ ਰਹੋ

ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਫਸਾਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਮਸਾਲਾ ਦੇ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਬੁਰੀਆਂ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਨੂੰ ਸਕਾਰਤਮਕ ਸੋਚਣੀ ਨਾਲ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ।



ਤਿਆਰ ਰਹੋ

ਆਪਣੀਆਂ ਸੋਚਾਂ ਨੂੰ ਸਪਸ਼ਟ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਰੱਖੋ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਵਧੀਆ ਤਿਆਰ ਹੋਵੋ।



ਦਲੇਰ ਅਤੇ ਹਠਧਰਮੀ ਬਣੋ

ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ, ਵਿਚਾਰਾਂ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ ਵਿੱਚ। ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਔਨਲਾਈਨ ਵਕਾਲਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾ ਡਰੋ। ਆਪਣੇ ਕਿਰਦਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਠੀਕ ਅਤੇ ਗਲਤ ਦੀ ਸਮਝ ਨਾਲ ਸੱਚੇ ਬਣੋ ਰਹੋ।



ਉਦਾਹਰਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੋ

ਤੁਸੀਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋਏ ਤੁਸੀਂ ਉਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਮਝ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ

ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੋਲ ਕੇ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਖਾ ਕੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਹ ਔਨਲਾਈਨ ਬਦਸਲੂਕੀ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹਨ।