

Lạm dụng qua mạng là gì?

Lạm dụng qua mạng là hành vi trực tuyến có nhiều khả năng xảy ra như hăm dọa, bắt nạt, quấy nhiễu hay lăng nhục ảnh hưởng nghiêm trọng đến một người. Hành vi này hăm dọa làm tổn thương một người về phương diện xã hội, tâm lý hay thậm chí cả thể chất.

Lạm dụng qua mạng có thể gây ảnh hưởng trầm trọng. Nó có thể ảnh hưởng đến an sinh, sức khoẻ tâm thần, tính tự tin, mối quan hệ và cảm giác an toàn của một người. Nó cũng có thể khiến cho một người trở nên xa lánh các cuộc giao tiếp công cộng hoặc tự kiểm duyệt do lo lắng cho sự riêng tư và an toàn của mình.

Lạm dụng qua mạng có thể nhanh chóng gia tăng về mức độ cũng như tính chất. Nó cũng có thể khiến người ta cảm thấy bị ám chỉ cá nhân một cách sâu sắc. Điều quan trọng cần nhớ là lạm dụng qua mạng không phải là về quý vị; nó phản ánh chính người đang lạm dụng quý vị.

Giải pháp



Lưu giữ bằng chứng



Chặn những liên lạc ngoài ý muốn



Trình báo cho chúng tôi
esafety.gov.au/iba



Đừng đáp lại/bỏ qua



Thông báo cho diễn đàn phương tiện xã hội
esafety.gov.au/report-to-social-media



Nhờ hỗ trợ
esafety.gov.au/support



Xem xét lại và cập nhật
các cài đặt quyền riêng tư và bảo mật trên phương tiện truyền thông xã hội của quý vị



Quý vị có thể thay đổi tình hình của cuộc thảo luận bằng những nhận xét mang tính xây dựng hay tin nhắn có tính tích cực



Nếu quý vị đang có nguy cơ bị hại, hãy gọi Ba số Không (000)

Đổi phó khi bị lạm dụng qua mạng



Trolling (Đăng tải các tin khiêu khích)

Tôi đã bị lạm dụng hoặc quấy nhiễu nghiêm trọng lâu dài, kể cả bị hăm dọa về thể chất, rình rập và/hoặc sách nhiễu tình dục.



Lạm dụng về hình ảnh

Một người nào đó đang chia sẻ hoặc dọa chia sẻ những hình ảnh riêng tư của tôi mà không có sự đồng ý của tôi.



Sextortion (Tống tiền về tình dục)

Người nào đó đang dùng những hình ảnh riêng tư của tôi để tống tiền tôi.



Mạo danh/Tài khoản giả mạo

Một tài khoản giả mạo trên mạng truyền thông xã hội đã được mở dưới tên tôi.



Doxing (Công bố thông tin cá nhân của người khác với mục đích xấu)

Các chi tiết cá nhân của tôi đã bị chia sẻ hay công khai trực tuyến. Điều này có thể dẫn đến những lời bình luận xúc phạm và những cuộc gọi hay thăm viếng của người lạ ngoài ý muốn.



Đổi phó khi bị lạm dụng qua mạng



Deep fake (Ghép hình ảnh)/Morph (Thay đổi hình ảnh)/ FaceSwap (Đổi khuôn mặt)

Khuôn mặt của tôi đã bị ghép vào cơ thể của người khác trong các hình ảnh khiêu dâm đăng trực tuyến.



Những lời bình luận phỉ báng

Người nào đó đã đăng trên mạng những lời bình luận phỉ báng nhằm mục đích làm mất danh dự của tôi.



Các kỹ năng và chiến lược đối phó với lạm dụng qua mạng

Có nhiều cách để quý vị có thể đối phó với lạm dụng qua mạng, hãy cùng xây dựng sự bảo vệ tâm lý cho quý vị nhé.



Hãy nhớ các điểm mạnh của quý vị

Có nhiều cách để quý vị có thể đối phó với lạm dụng qua mạng.



Tạm dừng và suy nghĩ lại

Lạm dụng qua mạng có thể làm kiệt sức. Hãy cho mình không gian và thời gian để quý vị đối phó thay vì phản ứng.



Giữ vững quan điểm

Mặc dù tình hình có thể dường như khó khăn trong lúc này, hãy nhớ tập trung vào toàn cảnh và các mối ưu tiên chủ yếu của quý vị trong cuộc sống.



Chấp nhận các cảm xúc của quý vị

Quý vị được quyền bực bội. Nhưng cố gắng đừng làm mất hết sức mạnh cảm xúc của mình khi bào chữa chống lại từng lời đã kích vô căn cứ. Tự hỏi liệu vấn đề này có đáng để dành thời gian và sức lực của quý vị không.



Xây dựng một mạng lưới hỗ trợ

Bao bọc mình với những người ủng hộ xung quanh. Quý vị không cần phải xử lý việc này một mình. Hãy nói chuyện với gia đình, bạn bè, cộng sự và người cố vấn, họ là những người có thể giúp đỡ tốt nhất.



Hãy tử tế với bản thân

Tự chăm sóc bản thân thông qua giải trí, thể dục, dinh dưỡng tốt, ngủ đầy đủ, thiền và các phương pháp thư giãn khác.



Tạo không gian an toàn ngoài mạng

Đi dạo, gặp gỡ bạn bè hay đọc sách. Cân nhắc việc tắt các thông báo vào ban đêm hoặc vào những thời đoạn khi quý vị muốn ngừng kết nối.

Các kỹ năng và chiến lược đối phó với lạm dụng qua mạng



Giữ thái độ lạc quan

Phản ứng đa cảm có thể nuôi dưỡng những kẻ thích khiêu khích. Đừng ngại đối đáp những bình luận tiêu cực với một thái độ tích cực.



Hãy chuẩn bị sẵn sàng

Làm sáng tỏ các suy nghĩ và nắm thông tin về các vấn đề để chuẩn bị kỹ hơn khi quý vị tham gia thảo luận trực tuyến.



Hãy tự tin & quyết đoán

Với niềm tin, quan điểm và giá trị của mình. Đừng ngại bênh vực niềm tin và quan điểm của mình trên mạng. Hãy trung thành với bản ngã của mình và sự phán đoán đúng sai của mình.



Hãy làm tấm gương tốt

Quý vị có thể đạt được ý nghĩa của mục đích khi biết là mình đang góp phần cải thiện thế giới trực tuyến cho những người khác.



Hỗ trợ những người khác

Giúp đỡ những người khác khi họ bị lạm dụng trực tuyến bằng cách nói chuyện theo cách an toàn hay thực hiện các hình thức hỗ trợ khác.