

ما هي الإساءة الإلكترونية؟

الإساءة الإلكترونية هي سلوك عبر الإنترنت من المحتمل بشكل معقول أن يكون له آثار خطيرة حيث يتعرض الشخص للتهديد أو التخويف أو المضايقة أو الإذلال. وهو سلوك يهدد بإيذاء الشخص اجتماعياً أو نفسياً أو حتى جسدياً.

ويمكن أن يكون للإساءة الإلكترونية تأثير ساحق. فهي قد تؤثر على رفاهية الشخص وصحته النفسية وثقته وعلاقاته وشعوره بالأمان. ويمكن أن تؤدي أيضاً إلى توقف الشخص عن إجراء محادثات عامة أو يقوم برقابة ذاتية خوفاً على خصوصيته وسلامته.

وقد تشتدّ حدّة مدى وطبيعة الإساءة الإلكترونية بسرعة. ويمكن أيضاً أن تسبّب الشعور بأن الإساءة شخصية للغاية. ومن المهم أن تتذكروا أن الإساءة الإلكترونية ليس لها أي علاقة بكم؛ فهي تعكس سلوك الشخص الذي يسيء إليكم.

أمور رئيسية

قوموا بحظر الاتصال غير المرغوب فيه



احتفظوا بالأدلة



لا تردّوا/تجاهلوا



قوموا بإبلاغنا عبر
esafety.gov.au/iba



اطلبوا المساعدة

esafety.gov.au/support



قوموا بإبلاغ منصة وسيلة
التواصل الاجتماعي

esafety.gov.au/report-to-social-media



يمكنكم تغيير سياق المناقشة

من خلال التعليقات البناءة أو الرسائل الإيجابية



قوموا بمراجعة وتحديث

إعدادات الخصوصية والأمان الخاصة بحسابكم على
وسيلة التواصل الاجتماعي



إذا كنتم معرّضين لضرر فوري، اتصلوا برقم الطوارئ (000)



الردّ على الإساءة الإلكترونية

التصيّد (Trolling)



لقد تلقيتُ باستمرار إساءة أو مضايقة شديدة، بما في ذلك التهديدات الجسدية والملاحقة و/أو التحرش الجنسي.



إساءة استخدام الصور



يشارك أحد الأشخاص أو يهدّد بمشاركة صور حميمة لي دون موافقتي.



الابتزاز الجنسي (Sextortion)



يستخدم أحد الأشخاص صوري الحميمة لابتزازي.



انتحال الهوية/حساب مزيف



تمّ إنشاء حساب مزيف على وسيلة التواصل الاجتماعي باسمي.



استقاء معلومات شخصية (Doxing)



تمّت مشاركة تفاصيلي الشخصية أو نشرها عبر الإنترنت. وقد ينتج عنها تعليقات مُسيئة ومكالمات أو زيارات غير مرغوب فيها من قِبل الغرباء.



التزييف العميق (Deep fake) / التحوّل (Morph) / تبديل الوجه (FaceSwap)



تمّ تحويل وجهي إلى جسد شخص آخر في مواد إباحية تم نشرها على الإنترنت.



تعليقات تشهيرية



نشر أحد الأشخاص تعليقات تشهيرية عبر الإنترنت تهدف إلى الإضرار بسمعتي.



مهارات واستراتيجيات للتعامل مع الإساءة الإلكترونية

هناك عدة طرق يمكنك من خلالها الردّ على الإساءة الإلكترونية، دعونا نبني درعكم النفسي.

تذكروا نقاط قوتكم

هناك عدة طرق يمكنك من خلالها الردّ على الإساءة الإلكترونية.



توقفوا وفكروا

يمكن أن تكون الإساءة الإلكترونية أمرًا ساحقًا. خذوا نفس عميق واعطوا لأنفسكم الوقت حتى تستجيبوا بدلاً من أن تنفعلوا.



حافظوا على قدرتكم على تذكر الأشياء المهمة

على الرغم من أن الوضع قد يبدو صعبًا في الوقت الحالي، ولكن تذكروا أن تركّزوا على الصورة الكلية وأولوياتكم الرئيسية في الحياة.



اعترفوا بمشاعرهم

يحقّ لكم أن تشعروا بالانزعاج. ولكن حاولوا ألا تستنفدوا قوتكم العاطفية من خلال الدفاع عن أنفسكم ضد كلّ هجوم لا مبرر له. اسألوا أنفسكم عمّا إذا كان هذا الأمر يستحقّ وقتكم وطاقاتكم.



قوموا ببناء شبكة داعمة

أحيطوا أنفسكم بأشخاص داعمين. أنتم لستم بحاجة للتعامل مع هذا الأمر لوحدهم. تحدّثوا مع أفراد العائلة، والأصدقاء والزملاء والمرشدين الذين ربما هم في وضع يخولهم تقديم المساعدة بشكل أفضل.



كونوا لطفاء مع أنفسكم

اعتنوا بأنفسكم من خلال الترفيه وممارسة الرياضة والتغذية الجيدة والنوم الكافي والتأمل وأساليب الاسترخاء الأخرى.



قوموا بإنشاء مساحة آمنة بعيدًا عن الإنترنت

انهبوا في نزهة على الأقدام، أو التقوا مع أحد الأصدقاء أو اقرأوا كتابًا. فكّروا في إيقاف تشغيل الإشعارات ليلاً أو خلال الفترات التي تريدون فيها قطع الاتصال مع الآخرين.



مهارات واستراتيجيات للتعامل مع الإساءة الإلكترونية

ابقوا إيجابيين

يمكن للانفعالات العاطفية أن تُغدي المتصيدين. لا تخافوا من الردّ على التعليقات السلبية من خلال اتخاذ موقف إيجابي.



كونوا مستعدّين

قوموا بتصفية ذهنكم وكونوا مطلعين على القضايا حتى تكونوا مستعدّين بشكل أفضل للمشاركة في المناقشات عبر الإنترنت.



كونوا واثقين وحازمين

في معتقداتكم وآرائكم وقيمكم. لا تخافوا من الدفاع عن معتقداتكم وآرائكم عبر الإنترنت. كونوا مخلصين لشخصيتكم وفهمكم للصّحّ والخطأ.



كونوا مثلاً يُحتذى به

يمكنكم أن تجدوا هدفاً لحياتكم من خلال معرفة أنكم تساهمون في تحسين عالم الإنترنت للأشخاص الآخرين.



ادعموا الآخرين

ساعدوا الآخرين عند تعرّضهم للإساءة عبر الإنترنت من خلال التعبير عن رأيكم بأمان أو إبداء أشكال أخرى من الدعم.

