

Ano ang cyber na pang-aabuso?

Ang cyber na pang-aabuso ay online na asal na maaaring magkaroon ng malubhang epekto ng pagbabanta, pananakot, pang-aapi o pamamahiya sa isang tao. Ito ay isang pag-aasal na nagbabantang sosyal, sikolohikal o maging pisikal na manakit ng tao.

Ang cyber na pang-aabuso ay maaaring magkaroon ng isang nakakawasak na epekto. Maaari itong makaapekto sa kalusugan ng isang tao, kalusugan ng kaisipan, kumpiyansa, relasyon at pakiramdam ng kaligtasan. Maaari rin itong humantong sa isang tao na umatras mula sa mga pampublikong pag-uusap o pag-censor sa sarili dahil sa takot para sa kanilang pagkapribado at kaligtasan.

Ang cyber na pang-aabuso ay maaaring mabilis na tumindi sa laki at kalikasan. Maaari ring maramdaman itong sobrang personal. Mahalagang tandaan na ang cyber na pang-aabuso ay hindi tungkol sa iyo; sumasalamin ito sa taong umaabuso sa iyo.

Mahalaga



Ingatan ang katibayan



I-block ang hindi gustong kontak



Mag-ulat sa amin
esafety.gov.au/iba



Huwag tumugon / huwag pansinin



Mag-ulat sa platform ng social media
esafety.gov.au/report-to-social-media



Humingi ng suporta
esafety.gov.au/support



Suriin at i-update
ang privacy at security setting ng iyong social media



Maaari mong baguhin ang konteksto ng talakayan
na may mga nakabubuting puna o positibong pagmemensahe



Kung ikaw ay nasa panganib ng agarang pinsala, tawagan ang Tatlong Zero (000)

Pagtugon sa cyber na pang-aabuso



Trolling

Nakatanggap ako ng matagal na pang-aabuso o panliligalig, kabilang ang pisikal pagbabanta, pagsusubaybay (pagmamanman) at/o sekswal na panliligalig.



Pang-aabuso batay sa imahe

Mayroong nagbabahagi o nagbabanta na magbahagi ng mga maseselang larawan ko nang wala ang aking pahintulot.



Sextorsyon

Mayroong gumagamit ng aking maselang larawan upang i-blackmail ako.



Impersonasyon (Pagpapanggap)/Pekeng account

Ang isang pekeng social media account ay na-set up sa aking pangalan.



Nakasisindak

Ang aking mga personal na detalye ay naibahagi o naisapubliko online. Maaari itong magresulta sa mga nakakasakit na komento at hindi kanais-nais na tawag o pagbisita mula sa mga hindi kilalang tao.



Pagtugon sa cyber na pang-aabuso



Malalim na pekeng / Morph / FaceSwap

Ang aking mukha ay nadulas (na-morph- no direct translation) sa katawan ng ibang tao sa sekswal na materyal na nai-post sa online.



Mapanirang-puring mga komento

May nag-post ng mapanirang mga komento sa online na inilaan upang makapinsala sa aking reputasyon.



Mga kasanayan at mga diskarte para sa pagkaya sa cyber na pang-aabuso

Mayroong ilang bilang ng mga paraan na maaari kang tumugon sa cyber na pang-aabuso, itayo natin ang iyong sikolohikal na sandata.



Tandaan ang iyong mga kalakasan

Mayroong ilang mga paraan na maaari kang tumugon sa cyber na pang-aabuso.



Huminto at magmuni-muni

Ang cyber na pang-aabuso ay maaaring maging labis. Bigyan ang iyong sarili ng puwang at oras upang tumugon ka sa halip react.



Panatilihin ang pananaw

Habang ang sitwasyon ay maaaring maging hamon sa sandaling ito, tandaan na tumuon sa malaking larawan at sa iyong mga pangunahing prioridad sa buhay.



Kilalanin ang iyong mga damdamin

Pinapayagan kang sumama ang loob. Ngunit subukang huwag bawasan ang iyong emosyonal na lakas sa pamamagitan ng pagtatanggol sa iyong sarili laban sa bawat hindi inaasahang pag-atake. Tanungin kung ito ay nagkakahalaga ng iyong oras at lakas.



Bumuo ng isang network na sumusuporta

Palibutan ang iyong sarili ng mga taong sumusuporta. Hindi mo kailangang pangasiwaan ito sa iyong sarili. Makipag-usap sa pamilya, mga kaibigan, mga kapantay at mentor na maaaring pinakamahusay na mailagay upang makatulong.



Maging mabait sa iyong sarili

Magsanay ng pangangalaga sa sarili sa pamamagitan ng paglilibang mag-ehersisyo ng mahusay na nutrisyon sapat na pagtulog, pagmumuni-muni at iba pang mga diskarte sa pamamahinga.



Lumikha ng isang ligtas na puwang sa offline

Maglakad-lakad, makibalitasa isang kaibigan o magbasa ng isang libro. Isaalang-alang ang pag-off ng mga abiso sa gabi o sa mga panahong nais mong idiskonekta.

Mga kasanayan at mga diskarte para sa pagkaya sa cyber na pang-aabuso



Manatiling positibo

Ang mga emosyonal na reaksyon ay nagpapabuhay sa mga troll. Huwag matakot na tumugon sa mga negatibong komento na may positibong pag-uugali.



Maging handa

Linawin ang iyong mga saloobin at ipagbigay-alam sa mga isyu upang mas handa kang makilahok sa mga online na talakayan.



Maging kumpiyansa at mapaggiit

Sa iyong paniniwala, opinyon at pagpapahalaga. Huwag matakot na magtaguyod para sa iyong mga paniniwala at opinyon sa online. Manatiling tapat sa iyong pagkatao at iyong pakiramdam ng tama at mali.



Maging isang modelo

Maaari kang makakuha ng isang kahulugan ng layunin sa pamamagitan ng pag-alam na ikaw ay nag-aambag sa isang pinabuting online na mundo para sa ibang mga tao.



Suportahan ang ibang tao

Tulungan ang ibang tao kapag nakakaranas sila ng pang-aabuso sa online sa pamamagitan ng ligtas na pagsasalita o pagpapakita ng iba pang mga form ng suporta.