

சைபர் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

சைபர் துஷ்பிரயோகம் என்பது ஒரு நபரை தீவிரமாக அச்சுறுத்துதல், துன்புறுத்துதல் அல்லது அவமானகரமான விளைவைக் கொண்டிருக்கக்கூடிய ஆன்லைன் நடத்தையாகும். இது ஒரு நபரை சமூக ரீதியாகவோ, உளவியல் ரீதியாகவோ அல்லது உடல் ரீதியாகவோ காயப்படுத்தும் அல்லது அச்சுறுத்தும் நடத்தையாகும்.

சைபர் துஷ்பிரயோகம் பேரழிவைத் தரக்கூடிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இது ஒரு நபருடைய நல்வாழ்வு, மன ஆரோக்கியம், நம்பிக்கை, உறவுகள் மற்றும் பாதுகாப்பு உணர்வு ஆகியவற்றை பாதிக்கும். ஒரு நபர் பொது உரையாடல்களிலிருந்து பின்வாங்குவதற்கும் அல்லது அவர்களின் தனியுரிமை மற்றும் பாதுகாப்பிற்காக பயத்தில் இருந்து சுய தணிக்கை செய்வதற்கும் இது வழிவகுக்கும்.

சைபர் துஷ்பிரயோகம் அளவிலும் இயற்கையிலும் விரைவாக தீவிரமடையக்கூடும். இதில் ஆழ்ந்த தனிப்பட்ட உணர்வையும் உணர் முடியும். சைபர் துஷ்பிரயோகம் உங்களைப் பற்றியது அல்ல என்பதை நினைவில் கொள்வது அவசியம்; இது உங்களை துஷ்பிரயோகம் செய்யும் நபரைப் பிரதிபலிக்கிறது.

விசை



ஆதாரங்களை
பாதுகாக்கவும்



தேவையற்ற தொடர்பைத்
தடுக்கவும்



எங்களுக்கு
புகாரளிக்கவும்

esafety.gov.au/iba



பதிலளிக்கவோ /
புறக்கணிக்கவோ
வேண்டாம்



சமூக ஊடக தளத்திற்கு
புகாரளிக்கவும்

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



ஆதரவை நாடுங்கள்

esafety.gov.au/support



மதிப்பாய்வு செய்து
புதுப்பிக்கவும்

உங்கள் சமூக ஊடக தனியுரிமை
மற்றும் பாதுகாப்பு அமைப்புகள்



ஆக்கபூர்வமான கருத்துகள்
அல்லது நேர்மறையான
செய்திகள் மூலம்

நீங்கள் விவாதத்தின் சூழலை
மாற்றலாம்



உங்களுக்கு தீங்கு ஏற்படும் அபாயம் இருந்தால், உடனடியாக மூன்று
பூஜ்ஜியத்தை(000) அழைக்கவும்

சைபர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு பதிலளித்தல்



ட்ரோலிங்

உடல் ரீதியான அச்சுறுத்தல்கள், பின்தொடர்தல் மற்றும் /அல்லது பாலியல் துன்புறுத்தல் உள்ளிட்ட கடுமையான துஷ்பிரயோகம் அல்லது துன்புறுத்தல்களை நான் பெற்றுள்ளேன்.



பட அடிப்படையிலான துஷ்பிரயோகம்

எனது அனுமதியின்றி யாரோ ஒருவர் என்னைப் பற்றிய நெருக்கமான படங்களை பகிர்கிறார் அல்லது அச்சுறுத்துகிறார்.



பாலியல் சித்திரவதை

என்னை மிரட்டுவதற்கு யாரோ ஒருவர் எனது நெருங்கிய படங்களை பயன்படுத்துகிறார்.



ஆள்மாறாட்டம் / போலியான கணக்கு

எனது பெயரில் ஒரு போலியான சமூக ஊடக கணக்கு அமைக்கப்பட்டுள்ளது.



டாக்ஸிங்

எனது தனிப்பட்ட விவரங்கள் ஆன்லைனில் பகிரப்பட்டுள்ளன அல்லது விளம்பரப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இது தீங்கு விளைவிக்கும் கருத்துகள் மற்றும் தேவையற்ற அழைப்புகள் அல்லது அந்நியர்களின் வருகைக்கு வழிவகுக்கலாம்.



சைபர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு பதிலளித்தல்



ஆழமான போலியான / மார்ப் / முக மாற்றம்

ஆன்லைனில் வெளியிடப்பட்ட பாலியல் ரீதியான புகைப்படங்களில் எனது முகம் மற்றொரு நபரின் உடலில் மாற்றப்பட்டுள்ளது.



அவதூறான கருத்துகள்

எனது நற்பெயருக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் நோக்கத்தோடு யாரோ ஒருவர் அவதூறான கருத்துக்களை ஆன்லைனில் வெளியிட்டுள்ளார்.



சைபர் துஷ்பிரயோகத்தை சமாளிப்பதற்கான திறன்கள் மற்றும் உத்திகள்

சைபர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு நீங்கள் பதிலளிக்க பல வழிகள் உள்ளன, உங்களுக்கான உளவியல் கவசத்தை உருவாக்குவோம்.



உங்கள் பலங்களை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

சைபர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு நீங்கள் பதிலளிக்க பல வழிகள் உள்ளன.



இடைநிறுத்தம் மற்றும் பிரதிபலிப்பு

சைபர் துஷ்பிரயோகம் மிகப்பெரியதாக இருக்கலாம். நீங்களே இடத்தையும் நேரத்தையும் கொடுங்கள், இதனால் நீங்கள் எதிர்வினையாற்றுவதை விட பதிலளிப்பீர்கள்.



முன்னோடியைப் பராமரிக்கவும்

இந்த நேரத்திற்கான நிலைமை சவாலானதாக தோன்றினாலும், முதன்மை திட்டம் மற்றும் வாழ்க்கையில் உங்களுக்கான முக்கிய முன்னுரிமைகள் ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்துவதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.



உங்கள் உணர்வுகளை ஒப்புக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் வருத்தப்படுவதற்கு அனுமதிக்கப்படுகிறீர்கள். ஆனால் ஒவ்வொரு தேவையற்ற தாக்குதலுக்கும் எதிராக உங்களை தற்காத்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்கள் உணர்ச்சி வலிமையைக் குறைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். இது உங்களுக்கான நேரத்திற்கும் ஆற்றலுக்கும் மதிப்புள்ளதா என்பதை பற்றி கேள்வி எழுப்புங்கள்.



ஒரு ஆதரவு வலைப்பின்னலை உருவாக்குங்கள்

ஆதரவளிக்கும் நபர்களை உங்களைச் சுற்றி வையுங்கள். இதை நீங்கள் சொந்தமாகக் கையாளத் தேவையில்லை. குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், சகாக்கள் மற்றும் உதவுவதற்கான சிறந்த இடத்தில் இருக்கும் வழிகாட்டிகளுடன் பேசுங்கள்.



உங்களுக்கு நீங்கள் இரக்கமானவராய் இருங்கள்

ஒய்வு, உடற்பயிற்சி நல்ல ஊட்டச்சத்து, போதுமான தூக்கம், தியானம் மற்றும் பிற தளர்வு நுட்பங்கள் மூலம் சுய பாதுகாப்பு பயிற்சி செய்யுங்கள்.



ஆஃப்லைனில் பாதுகாப்பான இடத்தை உருவாக்கவும்

ஒரு நடைபயணத்துக்குச் செல்லுங்கள், நண்பருடன் பழகவும் அல்லது புத்தகத்தைப் படிக்கவும். இரவில் அல்லது நீங்கள் விரும்பும் காலத்தில் அறிவிப்புகள் முடக்கப்படுவதையோ அல்லது துண்டிக்கப்படுவதையோ கவனியுங்கள்.

சைபர் துஷ்பிரயோகத்தை சமாளிப்பதற்கான திறன்கள் மற்றும் உத்திகள்



நேர்மறையாக இருங்கள்

உணர்ச்சி எதிர்வினைகள் பூதங்களுக்கு உணவளிக்கும். எதிர்மறையான கருத்துகளுக்கு நேர்மறையான அணுகுமுறையுடன் பதிலளிக்க பயப்பட வேண்டாம்.



ஆயத்தமாக இருக்கவும்

உங்கள் எண்ணங்களை தெளிவுபடுத்துங்கள் மற்றும் பிரச்சினைகள் குறித்து உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், இதன்மூலம் நீங்கள் ஆன்லைன் கலந்துரையாடலில் பங்கேற்க சிறந்த முறையில் தயாராக இருக்கிறீர்கள்.



நம்பிக்கையுடனும் உறுதியுடனும் இருங்கள்

உங்களுக்கான நம்பிக்கைகள், கருத்துகள் மற்றும் மதிப்புகள். உங்கள் நம்பிக்கைகள் மற்றும் கருத்துக்களை ஆன்லைனில் தெரிவிக்கப் பயப்பட வேண்டாம். உங்கள் தன்மை சரியானது மற்றும் தவறானது என்ற உங்கள் உணர்வுக்கு உண்மையாக இருங்கள்.



ஒரு முன்மாதிரியாக இருங்கள்

மற்றவர்களுக்கான மேம்பட்ட ஆன்லைன் உலகத்தில் நீங்கள் பங்களிப்பு செய்கிறீர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் ஒரு நோக்கத்தைப் பெறலாம்.



மற்றவர்களை ஆதரிக்கவும்

ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக பேசுவதன் மூலம் அல்லது பிற ஆதரவைக் காண்பிப்பதன் மூலம் பிறர் துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவிக்கும்போது அவர்களுக்கு உதவுங்கள்.