

سوءاستفاده سایبری چیست؟

سوءاستفاده سایبری یک رفتار آنلاین است که به احتمال زیاد می تواند روی یک فرد اثر تهدید کننده، ارباب آور و یا تحقیرآمیز داشته باشد. این رفتاری است که یک فرد را در معرض خطر آسیب اجتماعی، روانی و یا حتی فیزیکی قرار می دهد.

سوءاستفاده سایبری می تواند یک تاثیر ویرانگر داشته باشد. این می تواند رفاه، سلامت روانی، اعتماد به نفس، روابط و حس ایمنی یک فرد را تحت تاثیر قرار دهد. این همچنین می تواند باعث شود تا یک فرد از صحبت کردن در بین عموم مردم خودداری کند و یا به دلیل ترس در مورد حریم خصوصی و ایمنی خود، خودش را سانسور کند. میزان و ماهیت سوءاستفاده سایبری می تواند به سرعت تشدید شود. این همچنین می تواند به شدت خصوصی به نظر برسد. این مهم است که به یاد داشته باشید که سوءاستفاده سایبری در مورد شما نیست؛ این در مورد فردی است که از شما سوءاستفاده می کند.

کلید

تماس ناخواسته را مسدود کنید



مدارک را حفظ کنید



جواب ندهید/نادیده بگیرید



به ما گزارش کنید
esafety.gov.au/iba



کمک بخواهید

esafety.gov.au/support



به سکوی رسانه اجتماعی گزارش کنید
esafety.gov.au/report-to-social-media



شما می توانید موضوع بحث را از طریق نظرات سازنده و یا پیام های مثبت تغییر دهید.



تنظیمات امنیتی

و حریم خصوصی رسانه اجتماعی خود را مورد بازبینی قرار دهید و به روز کنید.



اگر در معرض خطر آسیب قریب الوقوع قرار دارید با شماره تلفن سه صفر (000) تماس بگیرید.



پاسخ به سوءاستفاده سایبری

اوباشگری



من به طور جدی مورد سوءاستفاده، اذیت و آزار، از جمله تهدید فیزیکی و اذیت و آزار جنسی قرار گرفته ام.



سوءاستفاده تصویر محور



فردی در حال به اشتراک گذاشتن و یا تهدید به اشتراک گذاشتن تصاویر خصوصی من بدون اجازه من است.



زورگیری جنسی



فردی در حال استفاده از عکس های خصوصی من برای باج گیری از من است.



جعل هویت/حساب جعلی



یک حساب رسانه اجتماعی جعلی به نام من ایجاد شده است.



داکسینگ یا تهدید به افشای اطلاعات شخصی



اطلاعات شخصی من در فضای آنلاین به طور عمومی منتشر شده است. این می تواند منجر به نظرات توهین آمیز و تماس ها و یا ملاقات های ناخواسته توسط افراد غریبه شود.



پاسخ به سوءاستفاده سایبری

جعل عمیق/مورف/تعویض چهره



چهره من در محتوای مستهجنی که در فضای آنلاین منتشر شده است روی بدن یک فرد دیگر گذاشته شده است.



نظرات افترا آمیز



فردی نظرات افترا آمیز در فضای آنلاین منتشر کرده است تا به اعتبار من لطمه بزند.



مهارت ها و استراتژی ها برای مقابله با سوءاستفاده سایبری

شما می توانید از طریق راه هایی به سوءاستفاده سایبری پاسخ دهید، بیایید زره روانی شما را آماده کنیم.

نقاط قوت خود را به یاد داشته باشید

شما می توانید از طریق راه هایی به سوءاستفاده سایبری پاسخ دهید.



مکث و تامل کنید

سوءاستفاده سایبری می تواند خارج از تحمل باشد. به خود فضا و زمان دهید تا پاسخ دهید نه واکنش.



چشم انداز را حفظ کنید

با وجود این که ممکن است وضعیت در حال حاضر چالش برانگیز به نظر برسد به یاد داشته باشید آفتا روی تصویر بزرگتر و اولویت های اصلی زندگی متمرکز شوید.



احساسات خود را قبول کنید

شما اجازه دارید تا ناراحت باشید. اما سعی کنید توان عاطفی خود را از طریق دفاع علیه هر حمله بی جا تضعیف نکنید. از خود بپرسید آیا این ارزش زمان و انرژی شما را دارد.



یک شبکه حمایتی بسازید

خود را با افراد حمایت کننده احاطه کنید نیاز نیست که این را به تنهایی حل کنید. با خانواده دوستان و مشاوران صلاحیت دار که احتمالاً بهترین افراد هستند صحبت کنید.



با خود مهربان باشید

از خود مراقبت کنید و این کار را از طریق تفریح و ورزش، تغذیه مناسب، خواب کافی، مدیتیشن و سایر تکنیک های ریلکسیشن انجام دهید.



یک فضای ایمن آفلاین خلق کنید

به پیاده روی بروید با یک دوست دیدار کنید یا یک کتاب بخوانید. به این فکر کنید که پیام ها را در طول شب و یا زمان هایی که می خواهید ارتباط نداشته باشید خاموش کنید.



مهارت ها و استراتژی ها برای مقابله با سوءاستفاده سایبری

مثبت بمانید

واکنش های عاطفی می تواند خوراک اوباش اینترنتی را تامین کند. از پاسخ دادن به نظرات منفی با رفتار مثبت نترسید.



آماده باشید

افکار خود را شفاف کنید و در مورد مسائل مطلع باشید تا آمادگی بیشتری برای شرکت در بحث های آنلاین داشته باشید.



مطمئن و مصمم باشید

در مورد عقاید، نظرات و ارزش های خود از دفاع از عقاید و نظرات خود در فضای آنلاین نترسید. با شخصیت و حس درست و غلط خود صادق باشید.



یک الگو باشید

شما می توانید یک حس هدفدار شدن پیدا کنید چرا که می دانید به ارتقا یک جهان آنلاین برای سایر افراد کمک می کنید.



از سایر افراد حمایت کنید

به سایر افراد وقتی که سوءاستفاده آنلاین را تجربه می کنند از طریق ابراز نظرات خود به طور ایمن و یا نشان دادن سایر شکل های حمایت کمک کنید.

