

การข่มเหงทางไซเบอร์คืออะไร?

การข่มเหงทางไซเบอร์ (Cyber abuse) คือ พฤติกรรมออนไลน์ที่มีแนวโน้มอันเป็นเหตุให้ส่งผลกระทบต่อรุนแรงตามสมควรต่อบุคคลหนึ่งด้วยการข่มขู่ การคุกคาม การล่วงละเมิด หรือการทำให้อับอาย ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ข่มขู่จะทำร้ายบุคคลหนึ่งทางสังคม จิตวิทยา หรือแม้แต่ทางร่างกาย

การข่มเหงทางไซเบอร์สามารถมีผลกระทบต่อรุนแรงได้ ซึ่งสามารถส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ สุขภาพจิต ความเชื่อมั่น ความสัมพันธ์ และความรู้สึกปลอดภัยของบุคคลหนึ่งได้ นอกจากนี้ ยังอาจเป็นเหตุให้บุคคลหนึ่งถอยออกจากการเล่นกีฬาในที่สาธารณะหรือปิดกั้นตัวเอง เนื่องจากความกลัวเรื่องความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของพวกเขา

การข่มเหงทางไซเบอร์สามารถขยายความรุนแรงและเปลี่ยนลักษณะได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนี้ ยังสามารถทำให้บุคคลหนึ่งรู้สึกว่าคุณโจมตีอย่างเจาะจงโดยตรงอีกด้วย จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่จะต้องจำไว้ว่าการข่มเหงทางไซเบอร์นั้นไม่ได้เกี่ยวกับคุณ แต่เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงเนื้อหาของคนที่กำลังข่มเหงคุณ

หัวใจสำคัญ

-  การเก็บรักษาหลักฐาน
-  บล็อกผู้ที่ไม่ต้องการติดต่อ
-  รายงานให้เราทราบที่ esafety.gov.au/iba
-  อย่าตอบโต้/ให้มองข้ามไป
-  รายงานให้แพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียทราบที่ esafety.gov.au/report-to-social-media
-  ขอกการสนับสนุนจาก esafety.gov.au/support
-  ตรวจสอบและอัปเดต การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัยของโซเชียลมีเดียของคุณ
-  คุณสามารถเปลี่ยนบริบทของการสนทนา ด้วยการแสดงความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์หรือการส่งข้อความเชิงบวก
-  หากคุณกำลังตกอยู่ในอันตราย โทรแจ้ง Triple Zero (000)

การโต้ตอบต่อการข่มเหงทางไซเบอร์



การขู่ข่มเหง/เกรียน (Trolling)

ฉันถูกข่มเหงหรือถูกล่วงละเมิดอย่างรุนแรงและเป็นเวลานาน รวมถึง การคุกคามทางร่างกาย การสะกดรอยตาม และ/หรือการล่วงละเมิดทางเพศ



การข่มเหงด้วยการใช้รูปภาพ

มีบางคนกำลังเผยแพร่หรือขู่ว่าจะเผยแพร่ภาพส่วนตัวของฉันโดยไม่ได้รับอนุญาตจากฉัน



การแบล็กเมลทางเพศออนไลน์ (Sextortion)

มีบางคนกำลังใช้รูปภาพส่วนตัวของฉันเพื่อจะขูกรรโชกฉัน



การสวมรอย/การใช้บัญชีปลอม

มีการตั้งบัญชีโซเชียลมีเดียปลอมโดยใช้ชื่อของฉัน



การเผยแพร่ข้อมูล (Doxing)

ข้อมูลส่วนตัวของฉันถูกแชร์หรือเผยแพร่บนสื่อออนไลน์ ซึ่งอาจส่งผลให้เกิดการแสดงความคิดเห็นที่ทำให้เกิดความขุ่นเคืองและได้รับโทรศัพท์หรือการมาเยือนจากคนแปลกหน้าที่ไม่ต้องการ



การโต้ตอบต่อการข่มเหงทางไซเบอร์



แอปที่ใช้สร้างตัวตนปลอม Deep fake/Morph/Face Swap

ใบหน้าของฉันถูกดัดแปลงให้ไปอยู่ในร่างของอีกคนหนึ่งแล้วถูกโพสต์บนสื่อออนไลน์ด้วยเนื้อหาทางเพศที่ไม่เหมาะสม



ความคิดเห็นเชิงหมิ่นประมาท

มีบางคนโพสต์แสดงความคิดเห็นหมิ่นประมาททางออนไลน์โดยตั้งใจทำลายชื่อเสียงของฉัน



ทักษะและกลยุทธ์ในการรับมือกับการคุกคามทางไซเบอร์

มีหลายวิธีที่คุณสามารถโต้ตอบต่อการคุกคามทางไซเบอร์ มาสร้างเกราะป้องกันทางจิตวิทยาของคุณกันเถอะ



อย่าลืมนจุดแข็งของคุณ

มีหลายวิธีที่คุณสามารถโต้ตอบต่อการคุกคามทางไซเบอร์



หยุดคิดและไตร่ตรอง

การคุกคามทางไซเบอร์อาจเกินที่จะรับไหว ให้ปลีกตัวออกห่างสักพักและให้เวลากับตัวเอง เพื่อให้คุณได้กล่าวโต้ตอบแทนการตอกกลับ



รักษาเจตคติ

ในขณะที่สถานการณ์อาจดูเหมือนว่าทำทนายในขณะนั้น แต่อย่าลืมนที่จะมุ่งมองที่ภาพรวมและจัดลำดับความสำคัญหลัก ๆ ในชีวิตของคุณ



รับรู้ความรู้สึกของคุณ

คุณมีสิทธิ์ที่จะไม่พอใจ แต่พยายามอย่าให้สิ่งนั้นทำให้ความเข้มแข็งทางจิตใจของคุณลดลง เพียงแค่ออกไปป้องกันตัวเองจากการถูกโจมตีอย่างไม่มีเหตุผลทุกครั้งก็พอ ถามตัวเองว่า สิ่งนี้คุ้มค่ากับเวลาและพลังงานของคุณหรือไม่



สร้างเครือข่ายที่คอยสนับสนุนคุณ

รายล้อมตัวคุณด้วยคนที่ให้การสนับสนุนคุณได้ คุณไม่จำเป็นต้องจัดการกับเรื่องนี้ด้วยตัวเอง พูดคุยกับครอบครัว เพื่อน ๆ คนรุ่นเดียวกันหรือคนที่มีสถานะเดียวกัน และคนที่ให้คำปรึกษาแก่คุณได้ ซึ่งอาจเป็นผู้ที่ดีที่สุดที่จะให้ความช่วยเหลือ



ทำสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเอง

ฝึกดูแลตัวเองผ่านการออกกำลังกาย การมีโภชนาการที่ดี การนอนหลับที่เพียงพอ การทำสมาธิ และการผ่อนคลายด้วยวิธีอื่น ๆ



สร้างพื้นที่ปลอดภัยด้วยการออฟไลน์

ออกไปเดินเล่น คุยกับเพื่อน หรืออ่านหนังสือ ควรปิดข้อความเตือนจากมือถือในเวลากลางคืน หรือในช่วงเวลาที่คุณต้องการปิดการติดต่อ

ทักษะและกลยุทธ์ในการรับมือกับการถูกข่มเหงทางไซเบอร์



คิดในแง่บวกเข้าไป

การตอบโต้ด้วยอารมณ์อาจทำให้พวกเรายิ่งได้ใจ อย่ากลัวที่จะตอบโต้ความคิดเห็นเชิงลบ ด้วยทัศนคติเชิงบวก



เตรียมพร้อมเสมอ

ทำสมองให้ปลอดโปร่งและหาความรู้เกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ เพื่อให้คุณพร้อมมากขึ้นที่จะมีส่วนร่วมในการสนทนาทางออนไลน์



มีความมั่นใจและแนวแน่

ในความเชื่อ ความคิดเห็น และค่านิยมของคุณ อย่ากลัวที่จะสนับสนุนความเชื่อและความคิดเห็นของคุณผ่านทางออนไลน์เป็นตัวของตัวเองและจริงจังกับความรูสึกของคุณต่อสิ่งที่ถูกและผิด



เป็นแบบอย่างที่ดี

คุณสามารถรับรู้ได้ถึงจุดมุ่งหมายโดยรู้ว่า คุณมีส่วนร่วมที่จะช่วยปรับปรุงให้โลกออนไลน์ดีขึ้นสำหรับคนอื่น ๆ



สนับสนุนคนอื่น

ช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อพวกเขาประสบกับการถูกข่มเหงทางออนไลน์ด้วยการไม่เพิกเฉยแต่กระทำอย่างรัดกุมหรือแสดงการสนับสนุนในรูปแบบอื่น