

## الدليل 3:

الإشارات التحذيرية...  
هل أنت في خطر؟

يمكن أن يساعدك الهاتف والكمبيوتر على التواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة الذين نتقن بهم، والحصول على المساعدة عندما تواجهين المواقف الصعبة. ومع ذلك، يمكن أيضاً إساءة استخدام التكنولوجيا.

قد يستخدم الشريك أو الشريك السابق الذي يسيء معاملتك التكنولوجيا لمهاجمتك أو إذلالك أو التحكم بك. يمكنه أيضاً استخدام التكنولوجيا لمراقبة أنشطتك دون علمك. يمكن أن يتسبب لك هذا النوع من الإساءة من خلال التكنولوجيا بالقلق الشديد، مما يجعلك تشعرين بالخوف والعزلة.

تذكري! من غير المقبول التعرض للإساءة أو التهديد أو الملاحقة من خلال التكنولوجيا.

تعرفي على "الإشارات التحذيرية" ... وهي علامات التحذير التي تخبرك بأن الأشياء ليست على ما يرام.

## ما هي الإشارات التحذيرية؟

- يريد شريك التحكم في استخدامك للتكنولوجيا أو الحد من وصولك إليها.
- يبدو أن شريك يعرف الكثير عنك و عما تقومين به.
- يبدو أن شريك يعرف أشياء قمت بمشاركة مع أشخاص آخرين عبر الإنترنت ولم تقومي بمشاركتها معه.
- يبدو أن شريك يعرف مكان وجودك أو وجود أطفالك عندما لا يكون على معرفة عادة بمكان تواجدكم.
- يتحقق شريك منك باستمرار من خلال إرسال الرسائل النصية أو من خلال صفحات التواصل الاجتماعي، حيث يطرح عليك أسئلة مثل: "ماذا تفعلين؟"، أو "مع من أنت؟"، أو "أين أنت؟".
- يقوم شريك بإرسال رسائل نصية أو رسائل متكررة غير مرغوب فيها، أو يتصل بك هاتفياً بهدف أذيتك أو إذلالك أو تهديتك.

- يبدأ شريك في الاتصال بأصدقائك أو أفراد عائلتك للتحقق من مكانك أو لإخبارهم بقصص توديك.
- يضغط عليك شريك لكي ترسلي له صور حميمة، ثم يقوم بمشاركتها مع أشخاص آخرين دون موافقتك.
- يهدد شريك بتحميل صور أو مقاطع فيديو حميمة لك إذا لم تفعلي ما يريد.

## إشارات أخرى تدلّ على سوء استخدام التكنولوجيا الخاصة بك

- فجأة لا يمكنك الدخول إلى حساباتك أو يبدو أن كلمات المرور قد تغيرت.
- يتم إجراء مشاركات غريبة على حساباتك على وسائل التواصل الاجتماعي.
- يبدو أن شريك يستخدم أجهزتك أكثر من المعتاد.
- يطلب منك شريك مشاركة كلمات المرور على أجهزتك وحساباتك معه.
- يضع شريك كاميرات جديدة أو جهاز الأمن في المنزل، خاصة إذا كان يبدو ذلك غير ضرورياً.
- يبدو أن هاتفك أو جهاز الكمبيوتر بطيء عند التحميل أو لا يعمل بشكل طبيعي.
- حصلت أنت أو أطفالك على هدايا إلكترونية جديدة، وبصرّ شريك على أن تستخدمينها.

**قومي بإنشاء كلمات مرور ورموز دخول جديدة لجميع**

**أجهزتك وحساباتك**، إذا كان الوضع آمناً للقيام بذلك. ويجب أن يكون من الصعب أن يحزر الشخص الذي يسيء معاملتك ما هي كلمات المرور التي وضعتها. استخدم عبارة لا أحد غيرك يعرف أنها طريقة ممتازة لإنشاء كلمات مرور قوية، على سبيل المثال، "C@tsareb3tterthand0gs!". (القطط أفضل من الكلاب).

**كوني حذرة ممن "تصادقين" عبر الإنترنت** - لا تضيفي على وسائل التواصل الاجتماعي سوى الأصدقاء الذين تعرفينهم وتتقين بأنهم لن يتواصلوا مع الشخص الذي يسيء معاملتك.

**استخدمي إعدادات الخصوصية** على جميع حسابات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك وتحققي منها بانتظام، خاصة بعد تحديثات نظام التشغيل.

**قومي دانماً بتسجيل الخروج** من وسائل التواصل الاجتماعي وحسابات البريد الإلكتروني بدلاً من مجرد إغلاق النافذة.

**أوقفي تشغيل خدمات تحديد الموقع** على هاتفك والأجهزة الأخرى ولا تنشري مكان وجودك أو صورك على وسائل التواصل الاجتماعي.

**قومي بتثبيت برنامج مكافحة الفيروسات** على جميع أجهزتك لأن هذا قد يساعد في حظر استخدام برامج التجسس.

**تحققي من أجهزة أطفالك** للتأكد من أخذ جميع هذه الخطوات على أجهزتهم أيضاً وكذلك على أجهزتك.

**تحققي من جميع الحسابات** مثل مدفوعات بطاقة الائتمان أو الإقتطاع المباشر التي قد تكشف عن موقعك. قد تكون الحسابات مثل eTag و eToll وبطاقات التنقل عبر وسائل النقل العام مرتبطة ببطاقة الائتمان أو الرصيد الخاصة بالشخص الذي يسيء معاملتك. اتصلي بهذه الوكالات لإزالة سيارتك وبطاقتك من الحسابات بحيث لا يتمكن الشخص الذي يسيء معاملتك من تتبع تحركاتك.

- تم إعداد حساب مزيف على وسائل التواصل الاجتماعي باسمك.
- إرسال رسائل عبر البريد الإلكتروني أو رسائل قصيرة مزيفة من حساباتك.
- تظهر معاملات مالية غير معروفة في كشوف حسابك المصرفي أو حساباتك عبر الإنترنت.

إذا كنت غير متأكدة مما يحدث، **فنتقي بغيرانزك**. أنت وحدك تستطيعين معرفة ما إذا كانت الأمور ليست على ما يرام وإذا كنت بحاجة إلى الحصول على المساعدة.

**قائمة التحقق التابعة لـ eSafety**

**إذا كنت في خطر اتصلي برقم الطوارئ ثلاثة أصفار (000) على الفور.**

إذا كنت تعتقدين أن أحد ما يلاحقك أو يتتبعك أو يتحكم بك عبر الإنترنت، فإليك ما يمكنك فعله:

**استخدمي جهازاً آمناً** للبحث عن المساعدة، ولإجراء المعاملات المصرفية وأي تخطيط للسلامة أو أي تواصل شخصي. لا تستخدم جهازك الخاص بك - استخدم جهاز الكمبيوتر في المكتبة أو جهاز صديق/صديقة أو فرد من أفراد العائلة والذي لا يمكن لشريكك الوصول إليه.

**قومي بإعداد حساب بريد إلكتروني جديد** للتخطيط للسلامة وإعداد حسابات جديدة عبر الإنترنت. استخدم حساب بريدك الإلكتروني الجديد فقط من خلال جهاز آمن، وفي مكان آمن. لا تستخدم اسمك الحقيقي في عنوان بريدك الإلكتروني الجديد. استخدم شيئاً لا تربطك به أي علاقة مثل: whitelillies@email.com (الزنابق البيضاء) وليس YourRealName@email.com (إسمك الحقيقي). استمري في استخدام حسابات بريدك الإلكتروني القديمة للاتصالات اليومية التي لن تعرضك للخطر.

**ثقي بغيريتك** إذا كنت تعتقدين أن الشخص الذي يسيء إليك يمكنه الوصول إلى المعلومات الموجودة في حساب بريدك الإلكتروني الجديد. قومي بإعداد حساب بريد إلكتروني جديد على جهاز آمن إذا كان لديك أدنى شك. غيري كيفية استخدامك لجهازك العادي: لا تضعي أي شيء مهم عليه أو تقولي أي شيء قد يعرضك للخطر.

### اطلبي المساعدة

تذكري! من غير المقبول التعرّض للإساءة من خلال التكنولوجيا وهذا ليس خطأك. فالمساعدة متوفرة. إذا كنت لا تشعرين بالأمان، اتصلي بالشرطة وخدمات الطوارئ عن طريق الاتصال برقم الطوارئ ثلاثة أصفار (000) على الفور.

### إذا كنت لا تجيدين التحدث باللغة الإنجليزية

اتصلي برقم الطوارئ ثلاثة أصفار (000) من هاتف أرضي واطلبي 'Police' (الشرطة) أو 'Fire' (الإطفائية) أو 'Ambulance' (الإسعاف). ابقى على الخط وسوف تتصلين بمترجم شفهي.

إذا لم تكن هذه حالة طارئة، فاتصلي أو زوري مركز الشرطة المحلي.

للحصول على المزيد من المساعدة، اتصلي بـ **1800RESPECT** من هاتف أو جهاز آمن في أقرب وقت ممكن:

**1800 737 732**

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

يقدم **1800RESPECT** خدمات التخطيط للسلامة والاستشارة والدعم المجاني والسري لجميع أنواع الإساءة، بما في ذلك إساءة معاملة أفراد العائلة والاعتداء الجنسي وهو متوفر على مدار 24 ساعة. يمكنهم أيضاً ربطك بخدمات أخرى في منطقتك. قومي بزيارة الموقع [1800respect.org.au/languages/](http://1800respect.org.au/languages/) للحصول على المزيد من المعلومات والمشورة ومقاطع الفيديو بلغات أخرى.