



راهنمای 2:

استفاده ایمن از رسانه های اجتماعی

رسانه های اجتماعی روشی مهم و متداول برای در تماس بودن با خانواده و دوستان می باشند. این روشی است که می توانید از طریق آن حمایت دریافت کنید و با افرادی که به آنان اطمینان دارید و طرفدار شما می باشند، در ارتباط بمانید. با این وجود، می تواند همچنین توسط شریک زندگی کنونی یا سابق تان برای بد رفتاری، تحقیر و کنترل شما سوء استفاده شود.

نکات مفید ایمنی

برای ادامه به استفاده ایمن از رسانه های اجتماعی، باید نکات مفید زیر را به یاد داشته باشید:

- **تنظیمات حفظ حریم خصوصی** تمامی حساب های آنلاین خود، از جمله حساب های فرزندان تان را چک کنید. بعضی وقت ها به روز کردن نرم افزار می تواند تنظیمات حفظ حریم خصوصی تان را تغییر دهد، و اطلاعات شما را بیش از آنچه دوست دارید علنی تر کند، در نتیجه باید به صورت منظم آنها را چک کنید.
- بسیار مواظب باشید که با چه افرادی دوست می شوید، و چه کسانی را آنلاین به عنوان یک دوست می پذیرید، و چه اطلاعاتی را با آنها به اشتراک می گذارید.
- در ارتباط با آنچه پست می کنید، مقررات خود را تعیین کنید. مشخصات یا اطلاعات شخصی که از طریق آنها می توانید شناسایی شوید یا مکان شما را افشا می کنند را پست نکنید - این گونه اطلاعات می توانند شما را در معرض خطر قرار دهند یا علیه شما یا خانواده تان مورد استفاده قرار گیرند، خصوصاً در دادرسی های دادگاه.
- **خدمات مبتنی بر مکان** تمامی حساب های خود را خاموش کنید.
- **حضور خود** یا فرزندان تان را در **هیچ مکان اعلام نکنید (check-in)** و یا آنها را **تگ (tag)** نکنید. از دوستان و خانواده خود نیز بخواهید که حضور شما را در مکانی اعلام نکنند یا شما را تگ نکنند. می توانید تنظیمات خود را به گونه ای تنظیم کنید که سایرین نتوانند بدون تایید شما، حضور شما را اعلام کرده یا تگ تان کنند.

آیا آنلاین مورد سوء استفاده قرار گرفتید؟

مورد آزار و اذیت یا سوء استفاده قرار گرفتن به صورت آنلاین می تواند بسیار ناراحت کننده باشد، چه فرد را بشناسید چه نشناسید. برخی افراد ممکن است تنها برای تفریح و سرگرمی این کار را انجام دهند. سایر افراد ممکن است شدیداً با دیدگاه های شما مخالف باشند در نتیجه به شما حمله می کنند تا سعی کنند شما را سرکوب، تحقیر یا تنبیه کنند.

در حالیکه همه افراد از حق داشتن نظری خاص برخوردار هستند، هیچ فردی از حق حمله، آزار و اذیت یا تهدید فردی دیگر برخوردار نیست.

چنانچه این گونه موارد سوء استفاده را به صورت آنلاین تجربه می کنید:

- **سعی کنید** به موارد سوء استفاده آنلاین پاسخ ندهید. احتمال آنکه فرد سوء استفاده کننده به شما گوش دهد بسیار کم است و او ممکن است تداپیبری که مورد استفاده قرار می دهد را تشدید کند و تلاش کند شما را کنترل کند.
- موارد سوء استفاده را از طریق گرفتن تصاویری از صفحه (اسکرین شات) یا عکس گرفتن با تلفن تان، چنانچه انجام این کار ایمن باشد، ثبت کنید و به عنوان مدرک نگه دارید. تمامی مدارک را در جایی ایمن و خصوصی نگه دارید، یا ارسال آن را به یک دوست برای نگه داری به صورت امن مد نظر داشته باشید.

- چنانچه شما یا فرزندان تان به طور مستقیم تهدید می شوید، سریعاً با پلیس تماس بگیرید.
- موارد سوء استفاده را از طریق گرفتن تصاویری از صفحه (اسکرین شات) یا عکس گرفتن با تلفن تان ثبت کنید و به عنوان مدرک نگه دارید. مدارک را در جایی ایمن و خصوصی نگه دارید، یا ارسال آن به یک دوست به عنوان امانت را مد نظر داشته باشید.

کمک بگیرید

به یاد داشته باشید! سوء استفاده از طریق تکنولوژی کار درستی نیست و شما مقصر نیستید. کمک موجود می باشد.

چنانچه احساس عدم ایمنی می کنید، سریعاً با پلیس و خدمات اورژانس با زنگ زدن به شماره سه صفر (000) تماس بگیرید.

اگر انگلیسی صحبت نمی کنید، از تلفنی ثابت با شماره سه صفر (000) تماس بگیرید و 'Police' (پلیس)، 'Fire' (آتش نشانی) یا 'Ambulance' (امبولانس) را بخواهید. پس از برقراری ارتباط، باید پای خط بمانید تا خدمات یک مترجم شفاهی هماهنگ شود.

اگر موقعیت اضطراری نباشد، با ایستگاه پلیس محلی تماس بگیرید یا به آنجا مراجعه کنید.

برای دریافت کمک بیشتر، هر چه زودتر، از یک تلفن یا دستگاه ایمن با **1800RESPECT** تماس بگیرید:

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT خدمات برنامه ریزی برای امنیت، مشاوره و حمایت را 24 ساعت در روز، 7 روز هفته، به صورت رایگان و محرمانه برای انواع موارد سوء استفاده، از جمله سوء استفاده خانوادگی یا سوء استفاده جنسی، فراهم می کند. آنها همچنین می توانند ارتباط شما را با سایر خدمات در منطقه تان برقرار کنند. برای کسب اطلاعات بیشتر، مشاوره و ویدئوهایی به سایر زبان ها به 1800respect.org.au/languages/ مراجعه کنید.

- **مورد سوء استفاده** را به خدمات رسانه اجتماعی که در آن پست شده، گزارش کنید. خدمات رسانه های اجتماعی مستلزم برداشتن مطالب زورگویی در فضای مجازی هستند. اکثر خدمات رسانه های اجتماعی بخش کمک یا گزارش کردن را در سایت خود دارند.
- در صورت امکان، فردی که **موارد سوء استفاده را پست می کند، بلوک کنید**. با انجام این کار، دیگر پست های آنها را نمی بینید و آنها نمی توانند با شما تماس بگیرند.
- **با یک دوست امین** در مورد آنچه تجربه می کنید صحبت کنید. به اشتراک گذاشتن نگرانی هایتان با افرادی که به شما اهمیت می دهند، خوب می باشد. شما مجبور نیستید به تنهایی از عهده این مسئله برآیید یا آن را محرمانه نگه دارید.

آیا شما مورد سوء استفاده ای را از طریق تکنولوژی از

شریک زندگی کنونی یا سابق خود تجربه کرده اید؟ به یاد داشته باشید! شما بهتر از هر فردی از وضعیت خود آگاهی دارید. تنها اقداماتی را انجام دهید که اطمینان دارید شما را ایمن نگه می دارند.

اگر یک شریک زندگی کنونی یا سابق شما از طریق تکنولوژی از شما سوء استفاده می کند:

- **خدمات مبتنی بر مکان** را در تنظیمات تمامی دستگاه هایی که از آنها استفاده می کنید خاموش کنید و تنظیمات حفظ حریم خصوصی تمامی حساب های رسانه های اجتماعی خود را چک کنید. این کار را برای دستگاه ها و حساب های فرزندان خود نیز انجام دهید.
- **پست های رسانه های اجتماعی را محدود کنید** تا احساس ایمنی بیشتری کنید. چنانچه فکر می کنید اگر چیزی پست نکنید فرد سوء استفاده کننده را مشکوک می کند، آنگاه به پست کردن همانند معمول ادامه دهید اما بدون اطلاعات مرتبط با مکان یا هر چه که ممکن است برای او یک محرک باشد.
- **عکس ها یا ویدئوهایی** که مکان شما یا مکان فرزندان تان را نشان می دهند، را **پست نکنید**. افراد سوء استفاده کننده ممکن است الگوهای روال روزمره شما را شناسایی کنند و از آنها برای تعقیب شما استفاده کنند.
- **با فرزندان خود** در مورد اهمیت پست نکردن اطلاعات مرتبط با مکان به صورت آنلاین صحبت کنید. آنها را در گفتگوها در مورد چگونگی ایمن ماندن شراکت دهید تا آنها نیز بتوانند به صورت ایمن آنلاین بروند.