गाइड 7:
तस्वीरमा आधारित दुर्व्यवहारसँग डिल गर्ने

तस्वीरमा भएको व्यक्तिको सहमति बिना अन्तरङ्ग तस्वीर साझा गरिएमा, वा साझा गर्ने धम्की दिइएमा त्यो तस्वीरमा आधारित दुर्व्यवहार हो । यो अभ्यासलाई प्राय: 'बदलाको पोर्न' पनि भनिन्छ ।

दश मध्ये एकजना अस्ट्रेलियालीले तस्वीरमा आधारित दुर्व्यवहारको अनुभव गरेका छन् ।

तस्वीरमा आधारित दुर्व्यवहारले तपाईंलाई अपमानित, लज्जा, शक्तिविहीन र डराउने बनाउन सक्छ । यसले तपाईंको आत्म-सम्मान, मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्य तथा साथीहरू, परिवार र साझेदारहरूसँगको सम्बन्धलाई असर गर्न सक्छ ।

यदि कसैले तपाईंको सहमति बिना तपाईंको तस्वीर साझा गरेमा वा साझा गर्ने धम्की दिएमा आफूलाई दोष नदिनुहोस् । तपाईले केही पनि गलत गर्नुभएको छैन र यदि तपाईंलाई यस्तो भइरहेमा, तपाईंले त्यहाँ लिनसक्ने केही कदमहरू छन् ।

'अन्तरङ्ग तस्वीर' भनेको के हो ?
अन्तरङ्ग तस्वीर त्यस्तो तस्वीर वा भिडियो हो जसले देखाउँछ, वा देखाए जस्तो गर्छ :

- व्यक्तिको जननेंद्रिय क्षेत्र वा गुदा क्षेत्र (अन्तर वस्त्रले ढाकिएको भएता पनि)
- व्यक्तिको छाती (यदि व्यक्ति महिला, ट्रान्सजेन्डर वा इन्टरसेक्स भएमा)
- निजी गतिविधि (जस्तो: व्यक्तिले कपडा खोलिरहेको, शौचालयको प्रयोग गरिरहेको, स्नान गरिरहेको, नुहाइरहेको वा यौन गतिविधिमा संलग्न भएको)
- कुनै व्यक्ति सामान्यतया सार्वजनिक रूपमा तिनीहरूको धार्मिक वा सांस्कृतिक कपडा लगाउने भएमा त्यसको बिना ।

एउटा रिपोर्ट बनाउनुहोस् र सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्
तपाईं (वा तपाईंको पक्षबाट काम गर्न अधिकार प्राप्त कसैले) हाम्रो टीममा फारम प्रयोग गरेर eSafety आयुक्तको कार्यालयमा हाम्रो टीमलाई हाम्रो साइट esafety.gov.au/iba मा रिपोर्ट गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईंले हामीलाई रिपोर्ट गर्नु भए पछि, हामी तपाईंसँग काम गर्नेछौं र अन्तरङ्ग तस्वीर हटाउने प्रयास गर्नेछौं । यसले तपाईंको अन्तरङ्ग तस्वीर पोस्ट गरिएको सेवामा हटाउन कार्यान्वयन योग्य सूचनाहरू दिने, वा तपाईंको तस्वीर पोस्ट गर्ने व्यक्तिलाई सोझै जानकारी गराउने समावेश हुन सक्छ ।

केहि मामिलाहरूमा, यदि तपाईंले हामीबाट चाहनुभएमा, हामी तपाईंको अन्तरङ्ग तस्वीर पोस्ट गर्ने, वा पोस्ट गर्ने धम्की दिने व्यक्ति विरुद्ध कारवाही गर्न सक्छौं । कार्यहरूमा औपचारिक चेतावनी जारी गर्ने, उल्लङ्घनको सूचनाहरू दिने र अदालतबाट निषेध वा नागरिक दण्डको आदेश पनि समावेश हुन सक्छ ।

हामीले कारवाही गर्नको लागि, त्यहाँ अष्ट्रेलियन कनेक्सन हुनुपर्छ । यसको अर्थ या त :

- तपाईं अष्ट्रेलियामा बस्नुहुन्छ; वा
- तपाईंको अन्तरङ्ग तस्वीर पोष्ट गर्ने वा पोस्ट गर्न धम्की दिने व्यक्ति अष्ट्रेलियामा बस्छ; वा
- अन्तरङ्ग तस्वीर वा भिडियो अष्ट्रेलियामा होस्ट गरिएको छ ।

रिपोर्ट बनाउन सजिलो छ

esafety.gov.au/iba मा जानुहोस र पृष्ठको तल 'रिपोर्ट' बटनमा क्लिक गर्नुहोस् ।

रिपोर्ट फारममा तपाईंले हामीलाई भन्नु हुनेछ :

- तपाईं के को लागि मद्दत चाहनुहुन्छ – उदाहरणको लागि, वेबसाइटमा पोस्ट भएका तस्वीरहरू वा तपाईंको तस्वीर पोस्ट गरिने धम्कीहरू प्राप्त गर्नुभएको थियो ।
- तपाईंलाई कस्तो छ, ताकी हामी तपाईंलाई भावनात्मक सहयोग आवश्यक भए वा नभएको कुरा सुनिश्चित गर्न सक्छौं ।
- के तपाईंको फोटो वा भिडियो खिचिंदा तपाईं 18 बर्ष भन्दा कम उमेरको हुनुहुन्थ्यो र अहिले तपाईं कुन उमेर समूहमा हुनुहुन्छ ?
- तस्वीर/हरू वा भिडियो/हरू अनलाइनमा कहाँ पाउन सकिन्छ – जति सक्दो विवरणहरूको साथमा ।
- के भएको छ - यसले हामीलाई अरु जोखिमहरू छन् कि छैनन् भनेर निर्धारण गर्न सहयोग गर्छ; उदाहरणको लागि, यदि त्यहाँ कुनै घरेलु वा पारिवारिक हिंसा संरक्षण आदेश भएमा ।
- के तपाईंलाई 'को' जिम्मेवार छ भनेर थाहा छ ? के तपाईं हाम्रो लागि त्यो व्यक्तिसँग सम्पर्क गर्न सहज महसुस गर्नुहुन्छ ? (यसले हाम्रो टीमलाई के हामीले जिम्मेवार व्यक्ति विरुद्ध कारवाही गर्न सक्छौं कि सक्दैनौं भनेर मूल्यांकन गर्न सहयोग गर्छ।)
- तपाईं कस्तो नतिजा खोज्दै हुनुहुन्छ ?– के तपाईं हाम्रो सहयोगले तपाईंको अन्तरङ्ग तस्वीर हटाउन चाहनुहुन्छ ? के तपाईं हामीद्वारा जिम्मेवार व्यक्ति विरुद्ध कारवाही गर्न चाहनुहुन्छ ? वा दुबै ?
- यदि प्रहरी संलग्न भएमा, हामीले तस्विर हटाउन खोज्नु अघि तपाईंको केसको लागि आवश्यक कुनै प्रमाण सुरक्षित गरिएको छ कि भनेर जाँच्नको लागि हामीले उनीहरूलाई सम्पर्क गर्नुपर्ने हुन सक्छ) ।

तपाईंले हामीलाई रिपोर्ट गर्नु भएपछि, हामी जतिसक्दो चाँडो सामान्यतया 1-2 व्यवसायीक दिन भित्र सम्पर्कमा रहनेछौं ।

यदि तपाईंको अन्तरङ्ग तस्वीरहरू सामाजिक सञ्जाल सेवामा पोस्ट गरिएमा, तपाईंले सामाजिक सञ्जाल सेवालाई सोझै रिपोर्ट पनि गर्न सक्नुहुन्छ - यी सेवाहरूबाट तस्वीरहरू हटाउनको लागि यो सबैभन्दा छिटो तरिका हो । धेरैजसो सामाजिक सञ्जाल सेवाहरूको साइटमा मद्दत या रिपोर्ट खण्डन हुन्छ र सेवाको शर्तहरूले तस्वीरमा आधारित दुर्व्यवहार सहित, सामग्रीका केही प्रकारहरू पोस्ट गर्न निषेध गर्छ ।

तपाईंले सामाजिक सञ्जाल साइटहरूमा कसरी रिपोर्ट गर्ने भन्ने बारेमा थप जानकारी (अंग्रेजीमा) पाउन सक्नुहुन्छ : esafety.gov.au/image-based-abuse/action/remove-images-video/report-to-social-media-service-website/how-to-report-to-popular-sites.

सहयोग पाउनुहोस्

सम्झनुहोस् ! प्रविधि मार्फत दुर्व्यवहार गर्नु ठीक होइन र तपाईंको गल्ती होईन । सहयोग उपलब्ध छ र तपाईंले यसलाई एक्लै सामना गर्नु पर्दैन ।

यदि तपाईं असुरक्षित महसुस गरिरहनुभएको छ भने, **तीनवटा शून्य (000)** लाई तुरुन्तै फोन गरेर प्रहरी र आपतकालीन सेवाहरूसँग सम्पर्क गर्नुहोस् ।

यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्नुहुन्न भने

ल्याण्डलाइन फोनबाट **तीनवटा शून्य (000)** मा फोन गर्नुहोस् र '**प्रहरी**', '**दमकल**' वा '**एम्बुलेन्स**' को लागि सोध्नुहोस् । लाइनमा रहनुहोस् र तपाईंलाई एकजना दोभाषेसँग जोडिनेछ ।

यदि यो आपतकालीन अवस्था नभएमा, तपाईंको स्थानीय प्रहरी चौकीमा फोन गर्नुहोस् वा जानुहोस् ।

थप सहयोगको लागि, जतिसक्दो चाँडो सुरक्षित फोन वा डिभाइसबाट **1800RESPECT** मा सम्पर्क गर्नुहोस् :
1800 737 732
1800respect.org.au

1800RESPECT ले 24-सै घण्टा, नि:शुल्क र गोप्य सुरक्षा योजना, परामर्श र परिवार दुर्व्यवहार र यौन दुर्व्यवहार सहित सबै प्रकारका दुर्व्यवहारको लागि सहयोग प्रदान गर्छ । तिनीहरूले तपाईंलाई तपाईंको क्षेत्रका अन्य सेवाहरूमा पनि कनेक्ट गर्न सक्छन् । अन्य भाषाहरूमा थप जानकारी, सल्लाह र भिडियोहरूको लागि 1800respect.org.au/languages मा जानुहोस् ।

लाइफलाइन
13 11 14
lifeline.org.au

लाइफलाइनले सहयोगको तत्काल आवश्यकतामा रहेका मानिसहरूलाई 24/7 संकट सहयोग र आत्महत्या रोकथाम सेवाहरू प्रदान गर्छ ।

लाइफलाइनको 24-सै घण्टा संकट सहयोग केन्द्रले तपाईंलाई निम्नको लागि सहयोग गर्न सक्छ :

- आत्मघाती विचार वा प्रयासहरू
- व्यक्तिगत संकट
- दुर्व्यवहार र आघात
- साथीहरू र परिवारको लागि आत्म-सहयोगको जानकारी

यदि तपाईं अंग्रेजी बोल्नुहुन्न र दोभाषे चाहिएमा, यी निर्देशनहरू पालना गर्नुहोस् :

1. राष्ट्रिय अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS) लाई 131 450 मा फोन गर्नुहोस्
2. तपाईंको भाषामा कुराकानी गर्नको लागि लाइफलाइनसँग 13 11 14 मा कुरा गर्नको लागि सोध्नुहोस् ।
3. TIS ले लाईफलाइन नम्बरमा फोन गर्छ र तपाईंको लागि अनुवाद गर्छ ।
4. लाईफलाइन र लाइनमा TIS दोभाषेसँग तपाईंको कुराकानी जारी राख्नुहोस् ।

TIS लाई ल्यान्डलाइनबाट फोन गर्दा स्थानीय कलको शुल्क लाग्छ । मोबाइल फोनबाट गर्दा कलको थप शुल्कहरू लागू हुन्छ ।

थप थाहा पाउनको लागि tisnational.gov.au मा जानुहोस् ।

बियोन्डब्लू
1300 22 4636
beyondblue.org.au/get-support/get-immediate-support

बियोन्डब्लूले योग्य मानसिक स्वास्थ्य पेशेवरहरूबाट 24/7, निःशुल्क र गोप्य सहयोग प्रदान गर्छ । तिनीहरूले पहिचान गर्न सहयोग गर्न सक्दछन् यदि तपाईं डिप्रेसन वा चिन्ता अनुभव गर्दै हुनुहुन्छ, जुन उपचारयोग्य अवस्था हो।

यदि तपाईंलाई अंग्रेजीको लागि सहयोग चाहिएमा, तपाईं राष्ट्रिय अनुवाद र दोभाषे सेवा (TIS National) बाट निःशुल्क अनुवाद प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ । tisnational.gov.au

बियोन्डब्लूले अन्य भाषाहरूमा पनि मानसिक स्वास्थ्यको लागि जानकारी र सहयोग प्रदान गर्छ । beyondblue.org.au/who-does-it-affect/multicultural-people/translated-mental-health-resources मा जानुहोस् ।

कानुनी सहयोग प्राप्त गर्नुहोस्।
यदि तस्वीरमा आधारित दुर्व्यवहार परिवार वा घरेलु हिंसाको भाग भएमा, सुरक्षित रहनु तपाईंको पहिलो प्राथमिकता हो ।

तपाईंले अन्तरङ्ग तस्वीरहरू हटाउन भन्नु अघि आफुले सुरक्षाको योजना बनाउनुभएको छ भनेर निश्चित गर्नको लागि 1800RESPECT मा, प्रहरी वा कानूनी सेवासँग कुरा गर्नुहोस् ।

यदि तपाईंलाई तस्वीरमा आधारित दुर्व्यवहार भएमा, तपाईं बस्ने राज्य वा क्षेत्रको आधारमा विभिन्न कानूनहरू लागू हुन सक्छन् । तपाईंलाई एकजना वकिलले तपाईंसँग हुने विकल्पहरूको बारेमा सल्लाह दिन सक्नेछ ।

तपाईंले प्रहरीलाई रिपोर्ट गर्ने पनि विचार गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंले असुरक्षित महसुस गर्नुभएमा, सो व्यक्तिबाट तपाईंलाई निम्न दुर्व्यवहारहरू गर्नबाट रोक्न संरक्षण आदेश मार्फत तपाईंलाई कानूनी सुरक्षा आवश्यक हुन सक्नेछ :

- तपाईंको अन्तरङ्ग फोटो वा भिडियो साझा गर्ने धम्की दिन,
- तपाईंको नजिक आउन,
- तपाईंसँग सम्पर्क गर्न,
- तपाईं कहाँ जानुहुन्छ र के गर्नुहुन्छ भनेर निगरानी गर्ने,

प्रमाण जम्मा गर्ने
तस्वीरमा आधारित दुर्व्यवहारको प्रमाण रेकर्डिङ र संकलन गरेमा तपाईंलाई आफ्नो मामिला प्रमाणित गर्न सहयोग हुन्छ । प्रमाणका उदाहरणहरूमा समावेश छन् :

- स्क्रीनशटहरू,
- सेभ गरिएका भ्वाइसमेल सन्देशहरू,
- छापिएको ईमेल र सामाजिक सञ्जालका पोष्टहरू,
- लग वा जर्नलमा के भयो भनेर लेखिएको खाताहरू ।

प्रमाण संकलनको बारेमा थप जानकारी eSafetywomen साइट esafety.gov.au/women/take-control/esafety-planning/collecting-evidence मा (अंग्रेजीमा) पाउन सकिन्छ ।