

## संदर्शिका 2: सुरक्षित रूप से सोशल मीडिया का प्रयोग करना



सोशल मीडिया परिवार और दोस्तों के साथ संपर्क में रहने का एक महत्वपूर्ण और लोकप्रिय माध्यम है। यह उन लोगों से समर्थन लेने और उनके संपर्क में रहने का आपका एक माध्यम है जिनपर आप भरोसा करती हैं और जो आपके लिए खड़े रहते हैं। परन्तु, इसका दुरुपयोग आपके वर्तमान या पुराने पार्टनर (सहजीवी) द्वारा आपसे दुर्व्यवहार करने, आपको अपमानित और नियंत्रित करने के लिए भी किया जा सकता है।

### सुरक्षा से संबंधित सुझाव

सुरक्षित रूप से सोशल मीडिया का उपयोग जारी रखने के लिए, यह ज़रूरी है कि आप निम्नलिखित सुझाव याद रखें:

- अपने बच्चों के एकाउंट्स सहित अपने सभी ऑनलाइन एकाउंट्स की **प्राइवैसी सेटिंग्स की जाँच करें**। कभी-कभी सॉफ्टवेयर अपडेट्स होने के कारण आपकी प्राइवैसी सेटिंग्स बदल सकती हैं, आपकी जानकारी आपकी पसंद से अधिक सार्वजनिक हो सकती है, इसलिए यह ज़रूरी है कि आप नियमित तौर पर इनकी जाँच करें।
- **इसके बारे में बहुत सावधान रहें कि आप ऑनलाइन किसे फ्रेंड बनाती हैं, और किसे फ्रेंड के तौर पर स्वीकार करती हैं, और आप उनके साथ क्या जानकारी शेयर (सांझा) करती हैं।**
- आप जो पोस्ट करती हैं उसके बारे में **अपने खुद के नियम बनाएँ**। व्यक्तिगत विवरण या जानकारी पोस्ट न करें जिससे आपकी पहचान या आपकी लोकेशन का खुलासा हो सके – यह जानकारी आपको खतरे में डाल सकती है या इसका प्रयोग आपके या आपके परिवार के खिलाफ किया जा सकता है, विशेषकर कानूनी कार्यवाहियों में।
- अपने सभी एकाउंट्स पर **लोकेशन (स्थान-आधारित) सेवाओं को बंद करें**।
- अपने आप को या अपने बच्चों को **चेक-इन या टैग न करें**। अपने दोस्तों और परिवार को कहें कि वे भी आपको टैग या चेक-इन न करें। आप अपनी अनुमति के बिना अन्य लोगों द्वारा आपको चेक-इन या टैग किए जाने की रोकथाम करने के लिए अपनी सेटिंग्स का समायोजन कर सकती हैं।

### क्या आपके साथ ऑनलाइन दुर्व्यवहार किया गया है?

आपके साथ ऑनलाइन उत्पीड़न या दुर्व्यवहार होने से आपको काफी परेशानी हो सकती है, भले ही आप ऐसा करने वाले व्यक्ति को जानती हों या नहीं जानती हों। हो सकता है कि कुछ लोग बस मनोरंजन के लिए ऐसा करें। अन्य लोग आपके विचारों से काफी हद तक असहमत हो सकते हैं इसलिए वे आपको चुप कराने, अपमानित करने या दंड देने के लिए आप पर धावा बोल सकते हैं।

**हालाँकि हर किसी को अपने मत प्रकट करने का अधिकार है, किसी भी व्यक्ति को किसी अन्य व्यक्ति पर धावा बोलने, उसका उत्पीड़न करने या उसे धमकाने का अधिकार नहीं है।**

यदि आप इस प्रकार के ऑनलाइन दुर्व्यवहार का सामना कर रही हैं तो:

- ऑनलाइन दुर्व्यवहार पर **प्रतिक्रिया करने की कोशिश न करें**। यह संभावना नहीं है कि आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आपकी बात सुनेगा और हो सकता है कि आपको नियंत्रित करने की कोशिश करने के लिए वह अपने द्वारा अजमाई जा रही चालबाजियों को बढ़ाए।
- यदि ऐसा करना सुरक्षित हो तो स्क्रीनशॉट्स लेकर या अपने फोन से फोटो खिंचकर दुर्व्यवहार को **रिकॉर्ड करें और इसका प्रमाण रखें**। संपूर्ण प्रमाण को किसी सुरक्षित और गोपनीय स्थान पर रखें या इसे सुरक्षित रखने के लिए इसे किसी दोस्त को भेजने पर विचार करें।

- जिस सोशल मीडिया सेवा पर यह दुर्व्यवहार पोस्ट किया गया है, वहाँ **इसकी सूचना दें**। सोशल मीडिया सेवाओं के लिए यह ज़रूरी है कि वे साइबर-बुलिंग सामग्री को हटाएँ। अधिकांश सोशल मीडिया सेवाओं का अपनी साइट पर Help (सहायता) या Report (सूचना देना) अनुभाग होगा।
- यदि संभव हो तो दुर्व्यवहार **पोस्ट करने वाले व्यक्ति को ब्लॉक करें**। ऐसा करने से आपको आगे उनका कोई पोस्ट नहीं दिखेगा और वह आपसे संपर्क नहीं कर पाएँगे।
- आप जो अनुभव कर रही हैं उसके बारे में **किसी विश्वसनीय दोस्त से बात करें**। अपनी परवाह करने वाले लोगों के साथ अपनी चिंताओं को सांझा करना अच्छी बात है। आपको अकेले इससे निपटने या इसे गुप्त रखने की ज़रूरत नहीं है।

### क्या आपने अपने वर्तमान या पुराने पार्टनर द्वारा टैकनोलजी (प्रौद्योगिकी) का प्रयोग करके किए दुर्व्यवहार का सामना किया है?

याद रखें! आप अपनी स्थिति को सबसे अच्छे से जानती हैं। केवल उन्हीं चरणों का पालन करें जिनके बारे में आपको विश्वास है कि वे आपको सुरक्षित रखेंगे।

यदि कोई वर्तमान या पुराना पार्टनर (सहजीवी) टैकनोलजी के माध्यम से आपके साथ दुर्व्यवहार कर रहा है तो:

- अपने द्वारा प्रयोग किए जाने वाले सभी उपकरणों में **लोकेशन सेवाओं को बंद कर दें और अपने सभी सोशल मीडिया एकाउंट्स पर प्राइवैसी सेटिंग्स की जांच करें**। अपने बच्चों के उपकरणों और एकाउंट्स के साथ भी ऐसा करें।
- अधिक सुरक्षित महसूस करने तक **सोशल मीडिया पर पोस्ट करने के काम को सीमित रखें**। यदि आपको लगता है कि पोस्ट न करने से आपसे दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति को शक होगा, तो सामान्य तरीके के अनुसार पोस्ट करना जारी रखें परन्तु स्थान संबंधी जानकारी या किसी ऐसी चीज़ को पोस्ट न करें जो उन्हें दुर्व्यवहार करने के लिए झट प्रेरित करें।
- **ऐसे फोटो या वीडियो पोस्ट न करें** जो आपकी लोकेशन या आपके बच्चों की लोकेशन बताते हों। हो सकता है कि दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति आपकी दिनचर्या के पैटर्न की पहचान करें और आपका पीछा करने के लिए उनका प्रयोग करें।
- लोकेशन संबंधी जानकारी ऑनलाइन पोस्ट न करने के बारे में **अपने बच्चों से बात करें**। सुरक्षित कैसे रहना चाहिए, इस बारे में किए जाने वाले विचार-विमर्शों में उन्हें शामिल करें ताकि वे भी सुरक्षित तरीके से ऑनलाइन हो सकें।

- यदि आपको या आपके बच्चों को सीधी धमकियाँ दी जा रही हों तो तुरंत **पुलिस से संपर्क करें**।
- स्क्रीनशॉट्स लेकर या अपने फोन से फोटो खिंचकर दुर्व्यवहार को **रिकॉर्ड करें और इसका प्रमाण रखें**। संपूर्ण प्रमाण को किसी सुरक्षित और गोपनीय स्थान पर रखें या इसे सुरक्षित रखने के लिए इसे किसी दोस्त को भेजने पर विचार करें।

### सहायता प्राप्त करें

याद रखें! टैकनोलजी द्वारा दुर्व्यवहार करना गलत है और यह आपका कसूर नहीं है। सहायता उपलब्ध है।

यदि आप असुरक्षित महसूस कर रही हैं, तो तुरंत ही **ट्रिपल ज़ीरो (000)** पर फोन करके पुलिस और एमर्जेंसी (आपातकालीन) सेवाओं से संपर्क करें।

यदि आप अंग्रेज़ी नहीं बोलती हैं, तो किसी लैंडलाइन फोन से **ट्रिपल ज़ीरो (000)** पर फोन करें और **'Police (पुलिस)', 'Fire (अग्नि सेवा)'** या **'Ambulance (ऐम्बुलेंस)'** के लिए कहें। कनेक्ट होने के बाद आपके लिए यह ज़रूरी है कि आप लाइन पर बनी रहें और किसी दुभाषिण की व्यवस्था की जाएगी।

यदि यह कोई आपातिक स्थिति नहीं है, तो आपको अपने स्थानीय पुलिस स्टेशन फोन करना या जाना चाहिए।

अधिक सहायता के लिए, जितनी जल्दी संभव हो सके किसी सुरक्षित फोन या उपकरण से **1800RESPECT** पर संपर्क करें: **1800 737 732**

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

**1800RESPECT** पारिवारिक दुर्व्यवहार और यौन दुर्व्यवहार सहित हर प्रकार के दुर्व्यवहार के लिए 24-घंटे, निःशुल्क और गोपनीय सुरक्षा नियोजन, परामर्श और समर्थन प्रदान करती है। ये आपका संपर्क आपके क्षेत्र की अन्य सेवाओं से भी करा सकती है। अन्य भाषाओं में और अधिक जानकारी, सलाह और वीडियो के लिए [1800respect.org.au/languages/](http://1800respect.org.au/languages/) देखें।