

संदर्शिका 3: खतरे की घंटियाँ... क्या आपको खतरा है?

आपका फोन और कंप्यूटर आपको विश्वसनीय दोस्तों और परिवार के संपर्क में रहने में मदद दे सकते हैं, और यदि आप कठिन परिस्थितियों में हों तो आपको सहायता दिला सकते हैं। परन्तु, टैकनोलजी (प्रौद्योगिकी) का दुरुपयोग भी किया जा सकता है।

दुर्व्यवहार करने वाला पार्टनर (सहजीवी) या पुराना पार्टनर आप पर धावा बोलने, आपको अपमानित या नियंत्रित करने के लिए टैकनोलजी का प्रयोग कर सकता है। वे आपकी जानकारी के बिना आपकी गतिविधियों पर नज़र रखने के लिए भी टैकनोलजी का प्रयोग कर सकते हैं। टैकनोलजी के प्रयोग के द्वारा किए जाने वाले इस प्रकार के दुर्व्यवहार से आपको गंभीर तनाव हो सकता है, जिससे आप भयभीत और अलग-थलग महसूस कर सकती हैं।

याद रखें! टैकनोलजी के माध्यम से दुर्व्यवहार करना, धमकाना या पीछा करना गलत है।

‘खतरे की घंटी’ से सचेत रहें... ये चेतावनी के वे संकेत होते हैं जो आपको ये बताते हैं कि कुछ ठीक नहीं है।

खतरे की घंटी क्या होती है?

- आपका पार्टनर आपके टैकनोलजी के प्रयोग को नियंत्रित करना चाहता है या इसतक आपकी पहुँच को सीमित करना चाहता है।
- आपके पार्टनर को आपके बारे और आप क्या कर रही हैं, इस बारे में ज़रूरत से अधिक जानकारी होनी प्रतीत होती है।
- आपके पार्टनर को ऐसी बातों की जानकारी होना प्रतीत होती है जो आपने ऑनलाइन अन्य लोगों के साथ शेयर (सांझी) की हैं परन्तु उसके साथ शेयर नहीं की हैं।
- ऐसा प्रतीत हो कि आपके पार्टनर को पता है कि आप या आपके बच्चे कहाँ हैं जबकि सामान्यतः उसे यह जानकारी नहीं होती है।
- आपका पार्टनर आपको टेक्स्ट करके या सोशल मीडिया के पेजों पर लगातार आप पर नज़र रखता है, और ऐसे सवाल पूछता है: ‘तुम क्या कर रही हो?’, ‘तुम किसके साथ हो?’, ‘तुम कहाँ हो?’।
- आपका पार्टनर बार-बार अप्रत्याशित टेक्स्ट या मैसेजिस भेजकर, या फोन करके आपको नुकसान पहुँचाता है, अपमानित करता है या धमकाता है।



- आपका पार्टनर आप पर नज़र रखने या आपका नाम खराब करने वाली कहानियाँ सुनाने के लिए आपके दोस्तों या परिवार से संपर्क करना शुरू करता है।
- आपका पार्टनर अंतरंग तस्वीरें भेजने के लिए आप पर दबाव डालता है, और फिर आपकी सहमति के बिना अन्य लोगों के साथ इन तस्वीरों को सांझा करता है।
- आपका पार्टनर आपको धमकाता है कि यदि आप वह नहीं करती जो वह चाहता है तो वह आपकी अंतरंग तस्वीरों या वीडियो को अपलोड कर देगा।

अन्य संकेत जो यह दर्शाते हैं कि टैकनोलजी का दुरुपयोग किया जा रहा है

- अचानक से आपके एकाउंट्स तक पहुँच सीमित हो जाती है या आपके पासवर्ड बदल दिए गए हैं।
- आपके सोशल मीडिया एकाउंट्स से अजीब से पोस्ट किए गए हैं।
- आपका पार्टनर ज़रूरत से अधिक आपके उपकरणों को एक्सेस करता प्रतीत हो रहा है।
- आपका पार्टनर यह निवेदन कर रहा है कि आप अपने उपकरणों या एकाउंट्स के पासवर्ड उसके साथ शेयर करें।
- आपके पार्टनर ने घर में एक नया कैमरा या सिक्योरिटी सिस्टम स्थापित किया है, विशेषकर यदि ऐसा करना अनावश्यक लगे।
- आपका फोन या कंप्यूटर लोड होने में देर लगाता है या आम तरीके से काम नहीं करता है।
- आपको या आपके बच्चों को नए इलेक्ट्रॉनिक गिफ्ट दिए गए हैं, और आपका पार्टनर इस बात पर ज़ोर देता है कि आप इनका प्रयोग करें।

- आपके नाम से सोशल मीडिया पर एक जाली एकाउंट सेट अप किया गया है।
- आपके एकाउंट्स से झूठी ई-मेल या SMS मैसेजिस भेजे जा रहे हैं।
- आपकी बैंक स्टेटमेंट या ऑनलाइन एकाउंट्स पर अज्ञात वित्तीय ट्रांसेक्शन (लेन-देन रिकॉर्ड) दिखाई दे रहे हैं।

यदि आपको यह पक्का पता नहीं है कि क्या हो रहा है, तो **अपनी समझबूझ से काम लें।** यह जानने के लिए आप ही सबसे अच्छी स्थिति में होती हैं कि क्या कुछ ठीक नहीं हो रहा है और क्या आपको मदद लेने की ज़रूरत है।

eSafety जाँच-सूची

यदि आपको खतरा है तो तुरंत ही ट्रिपल जीरो (000) पर फोन करें।

यदि आपको लगता है कि ऑनलाइन आपका पीछा किया जा रहा है, आपको स्टॉक या नियंत्रित किया जा रहा है, तो आप निम्नलिखित कदम उठा सकती हैं:

सहायता की खोज करने, अपनी बैंकिंग तथा कोई सुरक्षा नियोजन या व्यक्तिगत संचार करने के लिए **एक सुरक्षित उपकरण का प्रयोग करें।** अपने खुद के उपकरण का प्रयोग न करें – लाइब्रेरी के कंप्यूटर या किसी दोस्त या परिवार के सदस्य के उपकरण का प्रयोग करें जिसतक आपके पार्टनर को पहुँच प्राप्त न हो।

सुरक्षा नियोजन और नए ऑनलाइन एकाउंट्स सेट अप करने के लिए **एक नया ई-मेल एकाउंट सेट अप करें।** अपने नए ई-मेल एकाउंट को किसी सुरक्षित उपकरण से, किसी सुरक्षित स्थान पर ही ऐक्सेस करें। अपने नए ई-मेल पते में अपने वास्तविक नाम का प्रयोग न करें। किसी ऐसी चीज़ का प्रयोग करें जो आपसे सम्बन्धित न हो जैसे कि: whitelillies@email.com, न कि YourRealName@email.com. रोज़मर्रा के संचार के लिए अपने पुराने ई-मेल एकाउंट्स का प्रयोग करना जारी रखें जिससे आपको कोई खतरा नहीं होगा।

यदि आपको लगता है कि आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति के पास आपके नए ई-मेल एकाउंट की जानकारी की ऐक्सेस है तो **अपनी समझबूझ का प्रयोग करें।** यदि आपको संदेह है तो किसी सुरक्षित उपकरण पर एक अन्य नया ई-मेल एकाउंट सेट अप करें। आप अपने नियमित उपकरण का प्रयोग कैसे करती हैं, इसमें बदलाव लाएँ: कोई महत्वपूर्ण चीज़ इसपर ऐक्सेस न करें या इसपर कुछ ऐसा न करें/भेजें जिससे आप खतरे में पड़ सकती हों।

सभी उपकरणों और एकाउंट्स के लिए नए पासवर्ड और पासकोड का निर्माण करें, यदि ऐसा करना सुरक्षित हो तो। आपसे दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति द्वारा ये पासवर्ड आसानी से अनुमानित नहीं होने चाहिए। स्ट्रॉंग पासवर्ड बनाने के लिए किसी ऐसे वाक्य का प्रयोग करना एक बहुत बढ़िया तरीका है जो केवल आपको पता हो, उदाहरणतः 'C@tsareb3tterthand0gs!'

ऑनलाइन आप किसे 'फ्रेंड' बनाती हैं इसे लेकर सावधानी बरतें – सोशल मीडिया पर केवल उन्हीं लोगों को एड करें जिन्हें आप जानती हैं और यह विश्वास करती हैं कि वे आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाले व्यक्ति से बातचीत नहीं करेंगे।

अपने सभी सोशल मीडिया एकाउंट्स पर **प्राइवैसी सेटिंग्स का प्रयोग करें** और नियमित तौर पर इनकी जांच करें, विशेषकर सॉफ्टवेयर अपडेट्स के बाद।

विंडो क्लोज़ करने की बजाए सोशल मीडिया और ई-मेल एकाउंट्स से **हमेशा साइन ऑफ और लॉग आउट करें।**

अपने फोन और अन्य उपकरणों पर **लोकेशन सेवाओं को बंद करें और** अपनी लोकेशन या फोटो सोशल मीडिया पर पोस्ट न करें।

अपने सभी उपकरणों पर **एंटी-वायरस सुरक्षा इंस्टाल करें** क्योंकि इससे स्पाइवेयर को रोकने में मदद मिल सकती है।

अपने बच्चों के उपकरण की जांच करें ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उनके और साथ ही आपके उपकरणों पर ये सभी चरण पूरे किए गए हैं।

क्रेडिट कार्ड या डॉयरेक्ट डेबिट भुगतान जैसे आपकी लोकेशन का खुलासा करने वाले **सभी एकाउंट्स की जांच करें।** हो सकता है कि eToll, eTag जैसे एकाउंट्स तथा पब्लिक ट्रांसपोर्ट यात्रा कार्ड उस व्यक्ति के क्रेडिट या डेबिट कार्ड के साथ लिंक हों जो आपके साथ दुर्व्यवहार करता है। एकाउंट्स से अपनी गाड़ी और कार्ड का लिंक हटाने के लिए इन संस्थाओं से संपर्क करें ताकि आपके साथ दुर्व्यवहार करने वाला व्यक्ति आपकी गतिविधियों पर नज़र न रख सके।

सहायता प्राप्त करें

याद रखें! टैकनोलॉजी 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

किसी लैंडलाइन फोन से **ट्रिपल ज़ीरो (000)** पर फोन करें और **'Police (पुलिस)'**, **'Fire (अग्नि सेवा)'** या **'Ambulance (ऐम्बुलेंस)'** के लिए कहें। लाइन पर बनी रहें और आपका संपर्क किसी दुभाषिण से स्थापित किया जाएगा।

यदि यह कोई आपातक स्थिति नहीं है, तो अपने स्थानीय पुलिस स्टेशन फोन करें या जाएँ।

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

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/ देखें।