

คู่มือ 2: การใช้สื่อสังคมที่ ปลอดภัย

สื่อสังคมเป็นวิธีสำคัญและเป็นที่ยอมรับกันมากวิธีหนึ่งในการติดต่อกับครอบครัวและเพื่อนฝูง นี่เป็นวิธีที่คุณใช้ในการขอความช่วยเหลือและติดต่อใกล้ชิดกับคนที่คุณไว้ใจและเข้าข้างคุณ อย่างไรก็ตาม สื่อสังคมดังกล่าวอาจถูกผู้ครองปัจจุบันหรือผู้ครองในอดีตของคุณนำไปใช้ในทางที่ผิดเพื่อทำร้ายคุณ ทำให้คุณอับอาย และเพื่อควบคุมคุณก็ได้

คำแนะนำความปลอดภัย

เพื่อการใช้สื่อสังคมอย่างปลอดภัย คุณควรจำคำแนะนำเหล่านี้ไว้:

- **ตรวจสอบการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว** สำหรับบัญชีออนไลน์ทั้งหมดของคุณ รวมทั้งบัญชีออนไลน์ของลูกของคุณด้วย บางครั้งการอัปเดตซอฟต์แวร์อาจทำให้การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวเปลี่ยนแปลงไปก็ได้ คือทำให้ความเป็นส่วนตัวของคุณถูกเปิดเผยให้สาธารณชนทราบมากเกินไปที่คุณต้องการ ด้วยเหตุนี้คุณจึงต้องคอยตรวจสอบเป็นประจำ
- **โปรดระมัดระวังให้มากกว่าคุณเลือกใครเป็นเพื่อน และใครที่คุณยอมรับเป็นเพื่อนของคุณทางออนไลน์** และคุณแชร์ข้อมูลอะไรกับเขาบ้าง
- **ตั้งกฎเกณฑ์ของคุณเองขึ้นมา** ว่าอะไรที่คุณควรจะส่งข่าว อย่าส่งข่าวที่เป็นรายละเอียดหรือข้อมูลส่วนตัวที่อาจจะระบุตัวคุณ หรือเปิดเผยที่อยู่ของคุณ – เพราะข้อมูลเหล่านี้อาจทำให้คุณตกอยู่ในอันตราย หรืออาจถูกนำมาใช้เป็นปฏิปักษ์ต่อคุณหรือครอบครัวของคุณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดำเนินคดีทางศาล
- **ปิดบริการพื้นที่** ของบัญชีของคุณทั้งหมด
- **อย่าเช็คอิน (รายงานตัวเอง) หรือ แท็ก (ติดป้ายบนรูป บนโพสต์) ตัวคุณเองหรือของลูกและบอกเพื่อนๆ และครอบครัวว่าอย่ากระทำดังกล่าวดูต่อคุณ** คุณสามารถปรับการตั้งค่าของคุณเองได้เพื่อป้องกันไม่ให้คนอื่น เช็คอินหรือแท็กคุณโดยคุณไม่ได้อนุญาต



คุณเคยถูกทำร้ายทางออนไลน์ไหม?

การถูกรังควานหรือทำร้ายทางออนไลน์ ไม่ว่าจะโดยคนที่คุณรู้จักหรือไม่รู้จัก อาจเป็นสิ่งที่ทำให้คุณว่าวุ่นใจมาก คนบางคนอาจทำสิ่งเหล่านี้เพื่อความสนุกสนาน แต่คนบางคนอาจมีความเห็นไม่ตรงกับทัศนคติของคุณอย่างรุนแรง เขาจึงพยายามโจมตีคุณเพื่อปิดปากคุณ ทำให้คุณอับอาย หรือ ลงโทษคุณ

ในขณะที่ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะออกความคิดเห็น แต่ไม่มีใครมีสิทธิ์ที่จะโจมตี รังควาน หรือ ข่มขู่บุคคลอื่นๆ

หากคุณกำลังได้รับประสบการณ์เกี่ยวกับการทำร้ายทางออนไลน์แบบนี้:

- **พยายามอย่าโต้ตอบ** การทำร้ายทางออนไลน์เพราะไม่น่าเป็นไปได้ว่าบุคคลที่ทำร้ายคุณทางออนไลน์จะฟังคุณ และเขาอาจเพิ่มความรุนแรงในกลยุทธ์ที่เขากำลังใช้อยู่เพื่อพยายามควบคุมคุณก็ได้
- **จดบันทึกและเก็บหลักฐาน** ของการทำร้ายด้วยสกรีนช็อต (ภาพหน้าจอ) หรือใช้โทรศัพท์ของคุณถ่ายภาพไว้ หากเป็นการปลอดภัยที่จะทำเช่นนั้น เก็บรักษาหลักฐานไว้ในที่ที่ปลอดภัยหรือส่งต่อไปให้เพื่อนเพื่อให้เขาช่วยเก็บรักษาไว้

- **รายงานการทำร้าย** ต่อบริการสื่อสังคมที่ใช้ส่งข้อความนั้นมา บริการสื่อสังคมทั้งหลายมีหน้าที่ที่จะต้องลบล้างข้อความข่มขู่รังควานใดๆ ที่เรียกว่าไซเบอร์บูลลี่ บริการสื่อสังคมส่วนมากจะมีแผนกช่วยเหลือ (help) หรือรายงาน (report) บนเว็บไซต์ของตนเอง
- **บล็อกบุคคลที่ส่งข้อความทำร้าย** หากสามารถทำได้ โดยวิธีนี้คุณจะได้ไม่ต้องเห็นข้อความที่เขาส่งมา และเขาจะไม่ได้ไม่สามารถติดต่อกับคุณได้
- **หารีอกับเพื่อนที่ไว้ใจได้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่คุณกำลังประสบ** เป็นสิ่งที่ดีถ้าคุณสามารถปรึกษาทุกขความกังวลของคุณกับเพื่อนที่รักใคร่เป็นห่วงคุณ คุณไม่จำเป็นต้องเผชิญกับเรื่องเช่นนี้คนเดียวหรือเก็บเป็นความลับ

คุณเคยประสบกับการถูกทำทารุณกรรมผ่านทางเทคโนโลยีจากคู่ครองในปัจจุบันหรือในอดีตไหม?

โปรดพึงระลึกว่า! คุณคนเดียวเท่านั้นที่รู้สถานการณ์ของคุณดีที่สุด จงปฏิบัติตามขั้นตอนที่คุณรู้สึกมั่นใจว่าจะทำให้คุณปลอดภัย

หากคู่ครองปัจจุบันหรือคู่ครองในอดีตกำลังทำทารุณกรรมต่อคุณผ่านทางเทคโนโลยี:

- **โปรดปิดบริการพื้นที่** ในการตั้งค่าเครื่องมือทุกชิ้นที่คุณใช้ และตรวจสอบการตั้งค่าส่วนตัวในบัญชีสื่อสังคมทั้งหมดของคุณ ทำเช่นเดียวกันนี้กับเครื่องมือและบัญชีของลูกของคุณ
- **จำกัดการส่งข่าวผ่านทางสื่อสังคม** จนกว่าคุณจะรู้สึกปลอดภัย หากคุณคิดว่าการหยุดการส่งข่าวจะทำให้บุคคลที่ทำทารุณกรรมคุณสงบลง คุณก็ส่งข่าวอยู่ต่อไปตามปกติแต่อย่าเขียนข้อมูลอะไรที่เกี่ยวข้องที่อยู่หรืออะไรที่จะกระตุ้นให้เขาถกเรื่องอีก
- **อย่าส่งภาพหรือวิดีโอ** ที่แสดงที่อยู่ของคุณหรือของลูก ผู้ทำทารุณกรรมอาจทราบแบบแผนกิจวัตรประจำวันของคุณและติดตามคุณได้
- **พูดคุยกับลูก** เกี่ยวกับความสำคัญของการไม่แจ้งข้อมูลเกี่ยวกับที่อยู่ทางออนไลน์ ให้ลูกร่วมในการสนทนาเกี่ยวกับการรักษาตัวให้ปลอดภัย เพื่อเขาจะได้ส่งข่าวทางออนไลน์อย่างปลอดภัยด้วย

- **แจ้งให้ตำรวจทราบ** ทันทีถ้ามีการคุกคามโดยตรงต่อคุณหรือลูกของคุณ
- **จัดบันทึกและเก็บหลักฐาน** การทำธุรกรรมด้วยสกรีนช็อตหรือถ่ายภาพด้วยโทรศัพท์มือถือ เก็บรักษาหลักฐานเหล่านี้ไว้ในที่ที่ปลอดภัยและลองคิดส่งต่อไปให้เพื่อนช่วยเก็บรักษาไว้ด้วยก็ดี

ขอความช่วยเหลือ

โปรดพึงระลึกว่า! การใช้ความรุนแรงผ่านทางเทคโนโลยีไม่เป็นการถูกต้อง และไม่ใชความผิดของคุณ มีบริการช่วยเหลือหลายแห่งที่คุณสามารถพึ่งได้

โปรดติดต่อตำรวจและบริการฉุกเฉินโดยกดหมายเลข **ศูนย์สามตัว (000)** ทันที

โทรหมายเลข **ศูนย์สามตัว (000)** จากโทรศัพท์บ้าน แล้วพูดว่า **'Police'** (โพลิส), **'Fire'** (ไฟ) หรือ **'Ambulance'** (แอมบูแลนซ์) ถ้อยสารรอสักครู่แล้วคุณจะได้ติดต่อกับบริการสาม

ถ้าไม่ใช่เรื่องฉุกเฉิน โปรดโทรศัพท์ถึงตำรวจหรือไปที่สถานีตำรวจท้องถิ่นด้วยตัวเอง

สำหรับความช่วยเหลือเพิ่มเติม โปรดติดต่อ **1800RESPECT** ด้วยโทรศัพท์ หรือเครื่องมือติดต่อที่ปลอดภัยในทันทีที่สามารถทำได้:

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT ให้บริการฟรีตลอด 24 ชั่วโมงเกี่ยวกับการวางแผนความปลอดภัยที่สงวนเป็นความลับ ให้คำปรึกษา และความช่วยเหลือต่อผู้ที่ได้รับความรุนแรงทุกประเภท รวมทั้งความรุนแรงในครอบครัว และการทำร้ายทางเพศ นอกจากนี้ บริการนี้ยังสามารถจัดให้ท่านติดต่อกับองค์กรอื่นๆ ในท้องถิ่นที่ท่านพำนักอยู่ได้ด้วย สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม คำแนะนำ และวิดีโอเป็นภาษาอื่นๆ โปรดไปที่

1800respect.org.au/languages/.