

साइबर दुरुपयोग भनेको के हो?

साइबर दुरुपयोग भनेको अनलाइन व्यवहार हो जसमा व्यक्तिलाई समुचित रूपमा गरम्भीर तरिकाले धम्काउने, भयभीत पार्ने, उत्पीडन गर्ने वा अपमानित गर्ने प्रभावको सम्भावना हुन्छ। यो व्यक्तिलाई सामाजिक, मानसिक वा शारीरिक रूपमा पनि चोट पुर्याउन धम्की दिने व्यवहार हो।

साइबर दुरुपयोगको विनाशकारी प्रभाव हुन सक्छ। यसले मानिसको कल्याण, मानसिक स्वास्थ्य, आत्मविश्वास, सम्बन्ध र सुरक्षाको भावनामा प्रभाव पार्न सक्छ। यसले गर्दा व्यक्ति आफ्नो गोपनीयता र सुरक्षाको डरले सार्वजनिक कुराकानी वा अरूको अगाडि आफ्नो भनाइ राख्नबाट पछि हट्न पनि सक्छ।

साइबर दुरुपयोग स्केल र प्रकृतिमा द्रुत रूपमा तीव्र हुन सक्छ। यो अत्याधिक व्यक्तिगत पनि महसुस हुन सक्छ। साइबर दुरुपयोग तपाईंको बारेमा होइन भन्ने कुरा याद राख्न महत्त्वपूर्ण हुन्छ; यसले तपाईंलाई दुर्व्यवहार गरिरहेको व्यक्तिलाई प्रतिबिम्बित गर्छ।

मुख्य

-  प्रमाण सुरक्षित राख्नुहोस्
-  नचाहिने सम्पर्क ब्लक गर्नुहोस्
-  हामीलाई
esafety.gov.au/iba मा रिपोर्ट गर्नुहोस्
-  प्रतिक्रिया नजनाउनुहोस्/
बेवास्ता गर्नुहोस्
-  सामाजिक सञ्जाल प्लेटफर्म
esafety.gov.au/report-to-social-media मा
रिपोर्ट गर्नुहोस्
-  सहायता खोज्नुहोस्
esafety.gov.au/support
-  तपाईंको सामाजिक सञ्जाल गोपनीयता र
सुरक्षा सेटिङहरू
समीक्षा गर्नुहोस् र अद्यावधिक गर्नुहोस्
-  तपाईं छलफलको सन्दर्भलाई
रचनात्मक टिप्पणीहरू वा सकारात्मक सन्देशले
बदल्न सक्नुहुन्छ
-  तपाईं तत्कालीन हानिको जोखिममा हुनुहुन्छ भने, तीनवटा (000) मा कल गर्नुहोस्

साइबर दुरुपयोगलाई प्रतिक्रिया जनाउने



ट्रोल बनाउने

मैले शारीरिक धम्की, पछ्याउने र/वा यौन दुर्व्यवहार सहित लगातार गम्भीर दुर्व्यवहार वा उत्पीडन पाइरहेको छु।



छविको आधारमा गरिने दुर्व्यवहार

कसैले मेरो सहमति नलिइकन मेरा अन्तरङ्ग तस्वीरहरू साझा गरिरहेको छ वा साझा गर्ने धम्की दिइरहेको छ।



यौन शोषण

कसैले मलाई ब्याकमेल गर्न मेरा अन्तरङ्ग तस्वीरहरू प्रयोग गरिरहेको छ।



प्रतिरूपण/नक्कली खाता

सामाजिक सञ्जालमा मेरो नामको एउटा नक्कली खाता बनाइएको छ।



डक्सि,

मेरा व्यक्तिगत विवरणहरू अनलाइनमा साझा वा प्रकाशन गरिएका छन्। यसले गर्दा अपमानजनक टिप्पणी र अनावश्यक कलहरू आउन सक्छन् वा अपरिचित व्यक्तिहरू भेट्न आउन सक्छन्।



साइबर दुरुपयोगलाई प्रतिक्रिया जनाउने



गहन नक्कली/मर्फ/फेसस्वाप

अनलाइनमा पोस्ट गरिएको यौनिक रूपमा स्पष्ट सामाग्रीमा अर्को व्यक्तिको शरीरमा मेरो अनुहार राखी मर्फ गरिएको छ।



मानहानिकारक टिप्पणीहरू

कसैले मेरो प्रतिष्ठामा हानी पुर्याउनका लागि अभिप्रेरित मानहानिकारक टिप्पणीहरू अनलाइन पोस्ट गरेको छ।



साइबर दुरुपयोगको सामना गर्नको लागि सीप तथा रणनीतिहरू

तपाईंले साइबर दुरुपयोगप्रति प्रतिक्रिया जनाउन सक्ने कयौं तरिकाहरू छन्, आउनुहोस् तपाईंको मनोवैज्ञानिक कवच बनाऔं।



आफ्ना सबल पक्षहरू याद राख्नुहोस्

तपाईंले साइबर दुरुपयोगप्रति प्रतिक्रिया जनाउन सक्ने कयौं तरिकाहरू छन्।



रोक्नुहोस् र प्रतिबिम्ब गर्नुहोस्

साइबर दुर्व्यवहार अपरिहार्य हुन सक्छ। आफूलाई स्थान र समय दिनुहोस् जसकारण तपाईंले प्रतिक्रिया देखाउनभन्दा प्रतिक्रिया दिन सक्नुहुन्छ।



परिप्रेक्ष कायम राख्नुहोस्

अहिले अवस्था चुनौतीपूर्ण देखिन सक्ने हुँदा, भविष्य र आफ्नो जीवनका मुख्य प्राथमिकताहरूमा ध्यान केन्द्रित गर्न याद राख्नुहोस्।



आफ्ना भावनाहरू स्वीकार गर्नुहोस्

तपाईं दुःखी हुन सक्नुहुन्छ। तर आफूलाई प्रत्येक अनुचित आक्रमण विरुद्ध प्रतिरक्षा गरेर आफ्नो भावनात्मक सबल पक्ष कम गराउने प्रयास नगर्नुहोस्। यो तपाईंको समय र ऊर्जाको लायक छ वा छैन भनी प्रश्न गर्नुहोस्।



सहयोगी समूह बनाउनुहोस्

सहयोगी मानिसहरूको वरिपरि बस्नुहोस्। तपाईंले यो आफैले सम्हाल्नु पर्दैन। तपाईंलाई राम्रोसँग मद्दत गर्न सक्ने परिवार, साथीभाइ र सल्लाहकारहरूसँग कुरा गर्नुहोस्।



आफूप्रति दयालु रहनुहोस्

खाली समयमा आफ्नो स्याहार गर्नुहोस्, राम्रो पोषण, पर्याप्त निद्रा, मध्यस्थता र अन्य आरामदायी विधिहरूको बानी बसाल्नुहोस्।



अफलाइन सुरक्षित ठाउँ बनाउनुहोस्

हिँडाइको लागि जानुहोस्, साथीसँग भेट्नुहोस् वा किताब पढ्नुहोस्। रातीको समयमा वा तपाईं जडान विच्छेद हुन चाहनुभएको अवधिमा सूचनाहरू बन्द गर्ने विचार गर्नुहोस्।

साइबर दुरुपयोगको सामना गर्नको लागि सीप तथा रणनीतिहरू



सकारात्मक रहनुहोस्

भावनात्मक प्रतिक्रियाहरूले गर्दा ट्रोलहरू फिड हुन सक्छन्। सकारात्मक मनोभावको साथमा नकारात्मक टिप्पणीहरूको प्रतिक्रिया जनाउन नडराउनुहोस्।



तयार रहनुहोस्

आफ्ना विचारहरू स्पष्ट पार्नुहोस् र समस्याहरूबारे जानकारी रहनुहोस् जसकारण तपाईं अनलाइन छलफलहरूमा सहभागी हुनका लागि राम्रोसँग तयार हुनुहुन्छ।



आत्मविश्वासी र निश्चयात्मक हुनुहोस्

तपाईंका विश्वासहरूमा, विचार र मानहरू। आफ्ना विश्वास र विचारहरूका लागि अनलाइन वकालत गर्न नडराउनुहोस्। आफ्नो व्यक्तित्व र सही र गलतको भावप्रति साँचो रहनुहोस्।



अनुकरणीय व्यक्ति बन्नुहोस्

तपाईं अन्य मानिसहरूका लागि सुझिएको अनलाइन संसारमा योगदान पुर्याउँदै हुनुहुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाएर उद्देश्यको भाव प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।



मानिसहरूलाई समर्थन गर्नुहोस्

अन्य मानिसहरूले अनलाइन दुर्व्यवहार अनुभव गर्दा, उनीहरूलाई सुरक्षित तिरकाले आवाज उठाएर वा अन्य प्रकारका समर्थनहरू देखाएर मद्दत गर्नुहोस्।