

Mabilis na gabay para sa pang-aabuso sa online sa mga taong nasa hustong gulang

Filipino



Ano ang pang-aabuso sa online sa mga taong nasa hustong gulang (adult cyber abuse)?

Ang adult cyber abuse ay kapag ang internet ay ginagamit upang magpadala, mag-post o magbahagi ng nilalaman na nakakapinsala sa kalusugang pisikal o kaisipan ng isang taong may edad na 18 taong gulang pataas.

Maaari itong mangyari sa isang social media site o sa anumang iba pang online o electronic service o platform. Maaaring kabilang dito ang mga post, komento, email, mensahe, chat, livestream, meme, larawan at video.

Ano ang dapat kong gawin?

Kung ang isang tao ay nambabastos lamang, nakakainis o nakakagalit, o hindi mo gusto ang kanyang mga opinyon, maaari kang gumamit ng mga simpleng paraan tulad ng pagbabago ng mga setting sa iyong device o online account upang limitahan ang pakikipag-ugnayan sa kanya.

Kung ang nilalaman ay nakakapinsala nang malubha, dapat mong isumbong ang materyal na adult cyber abuse para maipatanggal ito mula sa social media site, online service o platform.

Kung ang service o platform ay hindi tutulong, maaari silang atasan ng eSafety na tanggalin ang nilalaman na nakakapinsala nang malubha na malamang na magkaroon ng matinding negatibong epekto sa iyong kalusugang pisikal o kaisipan. Kabilang dito ang matinding pagkabalisa na lampas pa sa mga karaniwang emosyonal na reaksyon, tulad ng galit, takot o pighati.

Mga hakbang sa pagsusumbong ng adult cyber abuse



1. Mangolekta ng ebidensya

Kakailanganin mo ng patunay upang ipakita kung ano ang nangyari at saan, kung magpapasya kang magsumbong ng mapanganib na nilalaman sa platform, eSafety o sa pulisya.

Mga bagay na makukunan ng screenshot o mag-save na kopya

- Ano ang sinasabi o ipinapakita ng nilalaman
- Ang user profile ng taong nagpadala, nag-post o nagbahagi nito
- Ang petsa at oras kung kailan ito naipadala, nai-post o naibahagi
- Ang pangalan ng site, game o app
- Ang online address ng webpage o feed (URL)





2. Isumbong ang nakakapinsalang nilalaman

Isumbong ang nakakapinsalang nilalaman sa service o platform na ginamit upang ipadala, i-post o ibahagi ito – maaari kang makahanap ng mga link sa pagsusumbong sa mga karaniwang link sa **The eSafety Guide**. Kadalasan, ito ang pinakamabilis na paraan upang maipatanggal ang nakakapinsalang nilalaman.

Kung ang nilalaman ay labis-labis na mapang-abuso at tumutugon sa ligal na kahulugan ng adult cyber abuse, at hindi ito tinatanggal ng service o platform, maaari mo itong isumbong sa eSafety gamit ang aming online form, sa [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms).

Ang ligal na kahulugan ng adult cyber abuse ay nangangahulugan na layon ng nilalaman na magsanhi ng malubhang pinsala at ito ay nagbabanta, nanliligalig o nagpapasakit ng damdamin.

Hihingi kami sa iyo ng patunay ng adult cyber abuse, at na ikaw ay nakapagsumbong na rin sa site o platform kung saan ito nangyari.

Ang eSafety ay maaaring makatulong upang maipatanggal ang nakakapinsalang nilalaman at may kapangyarihang mag-isyu ng mga multa o parusa sa service, platform o taong responsable kung hindi nila tatanggalin ang nilalaman.

Maaari mo ring isumbong ang pang-aabuso sa pulisya. Napakahalaga nito kung may nagbabanta sa iyo, o sa iyong pamilya o mga kaibigan.



3. Pigilan ang karagdagang pakikipag-ugnayan

Huwag tumugon sa tao. Baguhin ang mga setting ng privacy sa iyong device o online account upang hindi mo makita ang napakaraming mga mensahe, post o komento mula sa kanya. Maaari mong gamitin ang mga function ng in-app upang huwag pansinin, i-mute o i-block ang ibang tao o account.

Kung ang isang taong kilala mo ay target ng adult cyber abuse, maaari mo itong isumbong sa eSafety sa ngalan niya, kung pinapahintulutan ka niya na gawin ito at ang service o platform ay hindi nakatulong.



4. Humingi ng karagdagang tulong

Ang pagdanas o pagtulong sa isang taong nakaranas ng malubhang pang-aabuso sa online ay maaaring labis-labis na nakababalisa. Alagaan ang iyong kagalingan at makipag-usap sa isang tao na iyong pinagkakatiwalaan tungkol sa nangyari. Maaari ka ring makipag-usap sa isang tao mula sa isang serbisyo ng pagpapayo at suporta.

Mga serbisyo ng pagpapayo at suporta

Beyond Blue

1300 22 4636

beyondblue.org.au

May makukuhang pagpapayo sa telepono at online chat sa buong araw, araw-araw para sa lahat ng edad at lahat ng mga isyu.

Lifeline

13 11 14

lifeline.org.au

May makukuhang pagpapayo sa telepono at online chat sa buong araw, araw-araw para sa lahat ng edad at lahat ng mga isyu.

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au

Ang 1800RESPECT nag-aalok ng 24 na oras, libre at kumpidensyal na pagpapalano ng kaligtasan, pagpapayo at suporta para sa lahat ng uri ng pang-aabuso, kabilang ang pang-aabuso sa pamilya at sekswal na pang-aabuso. Maaari ka rin nilang iugnay sa iba pang mga serbisyo sa inyong lugar. Pumunta sa 1800respect.org.au/languages para sa karagdagang impormasyon, payo at mga video na nasa ibang mga wika.

QLife

1800 184 527

qlife.org.au

Nag-aalok ang QLife ng pagpapayo at referral para sa mga tao anuman ang edad na lesbian, gay, bisexual, trans, queer at/o intersex. May makukuhang pagpapayo sa telepono mula 3pm hanggang 12am, araw-araw. May makukuhang online chat mula 3pm hanggang 12am, araw-araw.

Suporta sa iyong wika

Tumawag sa Translating and Interpreting Service sa **131 450** at hilingin sa kanila na kontakin ang isa sa mga helpline para sa iyo o upang tumulong sa pagsusumbong sa eSafety. O bisitahin ang website sa tisonational.gov.au.

Suporta sa kapansanan sa pandinig o pananalita

Tumawag sa National Relay Service sa **133 677** para sa teletypewriter (TTY) at mga voice call at hilingin sa kanila na kontakin ang isa sa mga helpline para sa iyo. O bisitahin ang website sa infrastructure.gov.au/national-relay-service.

Manatiling ligtas

Pang-emerhensyang tulong sa Australya, anumang oras ng araw o gabi:

Kung ang iyong buhay o kaligtasan ay nasa panganib at kailangan mo ng agarang tulong, tumawag sa **Triple Zero (000)**.

Kung nag-iisip ka tungkol sa pagpapakamatay o pagpinsala sa sarili, tawagan ang Lifeline sa **13 11 14** o ang Suicide Call Back Service sa **1300 659 467**.

Karagdagang impormasyon

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa [adult cyber abuse](#) at mga tip sa [pamamahala ng mga epekto](#), bisitahin ang eSafety.gov.au.