

वयस्क साइबर दुर्व्यवहार से सम्बन्धित छोटी मार्गदर्शिका (गाइड)

Hindi | हिन्दी



वयस्क साइबर दुर्व्यवहार क्या होता है?

वयस्क साइबर दुर्व्यवहार तब होता है जब इंटरनेट का उपयोग ऐसे विषय-वस्तु भेजने, पोस्ट करने या साझा करने के लिए किया जाता है जो 18 वर्ष या उससे अधिक आयु के किसी व्यक्ति के शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होती है।

यह सोशल मीडिया साइट या किसी अन्य ऑनलाइन या इलेक्ट्रॉनिक सेवा या प्लेटफॉर्म पर हो सकता है। इसमें पोस्ट, कमेंट्स, ईमेल, मैसेजिस, चैट, लाइवस्ट्रीम, मीम्स, इमेज़िस और वीडियो शामिल हो सकते हैं।

मुझे क्या करना चाहिए?

यदि कोई व्यक्ति बस असभ्य व्यवहार कर रहा है, चिढ़ा रहा है या परेशान कर रहा है, या आपको उनके विचार पसंद नहीं हैं, तो आप उनके साथ संपर्क सीमित करने के लिए अपने डिवाइस या ऑनलाइन अकाउंट पर सेटिंग्स बदलने जैसी सरल नीतियों का उपयोग कर सकते हैं।

यदि विषय-वस्तु गंभीर रूप से हानिकारक है, तो आपको वयस्क साइबर दुर्व्यवहार विषय-वस्तु की रिपोर्ट करनी चाहिए ताकि इसे सोशल मीडिया साइट, ऑनलाइन सेवा या प्लेटफॉर्म से हटाया जा सके।

यदि सेवा या प्लेटफॉर्म मदद नहीं करती है, तो eSafety उन्हें गंभीर रूप से हानिकारक विषय-वस्तु को हटाने के लिए निर्देशित कर सकता है जिसकी आपके शारीरिक या मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव डालने की संभावना है। इसमें गंभीर परेशानी शामिल है जो क्रोध, भय या दुःख जैसी सामान्य भावनात्मक प्रतिक्रियाओं से परे है।

वयस्क साइबर दुर्व्यवहार की रिपोर्ट करने के चरण



1. प्रमाण इकट्ठा करें

यदि आप प्लेटफॉर्म, eSafety या पुलिस को हानिकारक विषय-वस्तु की रिपोर्ट करने का निर्णय लेते हैं, तो आपको यह दिखाने के लिए प्रमाण की आवश्यकता होगी कि क्या हुआ और कहाँ हुआ।

स्क्रीनशॉट लें या कॉपी सेव करें

- विषय-वस्तु में क्या कहा गया है या दिखाया गया है
- उसे भेजने, पोस्ट करने या साझा करने वाले व्यक्ति की यूज़र प्रोफ़ाइल
- इसे भेजे, पोस्ट या साझा किए जाने की तिथि और समय
- साइट, गेम या ऐप का नाम
- वेबपेज या फ़ीड का ऑनलाइन पता (URL)





2. नुकसानदायक विषय-वस्तु की रिपोर्ट करें

नुकसानदायक विषय-वस्तु को भेजने, पोस्ट करने या साझा करने के लिए उपयोग की गई सेवा या प्लेटफ़ॉर्म को इसकी रिपोर्ट करें - आपको **eSafety** गाइड में सामान्य सेवाओं या प्लेटफ़ॉर्म के रिपोर्टिंग लिंक मिल सकते हैं। यह अक्सर नुकसानदायक विषय-वस्तु को हटाए जाने का सबसे तेज़ तरीका होता है।

यदि विषय-वस्तु गंभीर रूप से अपमानजनक है और वयस्क साइबर दुर्व्यवहार की कानूनी परिभाषा से मेल खाती है, और सेवा या प्लेटफ़ॉर्म इसे नहीं हटाता है, तो आप [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms) पर हमारे ऑनलाइन फ़ॉर्म का उपयोग करके eSafety को इसकी रिपोर्ट कर सकते हैं।

वयस्क साइबर दुर्व्यवहार की कानूनी परिभाषा का अर्थ है कि विषय-वस्तु का उद्देश्य गंभीर नुकसान पहुँचाना है और यह डराने-धमकाने वाली, परेशान करने वाली या अपमानजनक है।

हम आपसे वयस्क साइबर दुर्व्यवहार का प्रमाण मांगेंगे, और यह भी कि आपने पहले ही उस साइट या प्लेटफ़ॉर्म पर रिपोर्ट कर दी है जहाँ यह हुआ था।

eSafety नुकसानदायक विषय-वस्तु को हटाने में मदद कर सकता है और यदि सेवा, प्लेटफ़ॉर्म या जिम्मेदार व्यक्ति उस विषय-वस्तु को नहीं हटाते हैं तो इनके पास उन्हें जुर्माना या दंड जारी करने का अधिकार है।

आप पुलिस को भी दुर्व्यवहार की रिपोर्ट कर सकते हैं। अगर कोई आपको, या आपके परिवार या दोस्तों को धमकी दे रहा है तो यह उस स्थिति में बहुत महत्वपूर्ण है।



3. आगे किए जा सकने वाले संपर्क को रोकें

व्यक्ति को जवाब न दें। अपने डिवाइस या ऑनलाइन अकाउंट पर अपनी प्राइवैसी सेटिंग बदलें ताकि आपको उनसे बहुत सारे मैसेजिस, पोस्ट या कमेंट्स दिखाई नहीं दें। आप दूसरे व्यक्ति या अकाउंट को अनदेखा करने, म्यूट करने या ब्लॉक करने के लिए इन-ऐप फ़ंक्शन का उपयोग कर सकते हैं।

यदि आपका कोई परिचित वयस्क साइबर दुर्व्यवहार का शिकार हुआ है, तो यदि वे आपको अधिकृत करते हैं और सेवा या प्लेटफ़ॉर्म ने मदद नहीं की है तो आप उनकी ओर से eSafety को इसकी रिपोर्ट कर सकते हैं।



4. और अधिक सहायता प्राप्त करें

गंभीर ऑनलाइन दुर्व्यवहार का शिकार होना या इसका शिकार होने वाले किसी व्यक्ति की मदद करना बहुत परेशानी भरा हो सकता है। अपनी भलाई का ख्याल रखें और जो हुआ है उसके बारे में किसी ऐसे व्यक्ति से बात करें जिस पर आप भरोसा करते हैं। आप परामर्श और सहायता सेवा के किसी कर्मचारी से भी बात कर सकते हैं।

परामर्श और सहायता सेवाएं

बियॉन्ड ब्लू (Beyond Blue)

1300 22 4636

beyondblue.org.au

फोन परामर्श और ऑनलाइन चैट हर दिन चौबीसो घंटे सभी आयु वर्ग के लोगों और सभी मुद्दों के लिए उपलब्ध है।

लाइफलाइन (Lifeline)

13 11 14

lifeline.org.au

फोन परामर्श और ऑनलाइन चैट हर दिन चौबीसो घंटे सभी आयु वर्ग के लोगों और सभी मुद्दों के लिए उपलब्ध है।

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT पारिवारिक दुर्यवहार और यौन शोषण सहित सभी प्रकार के दुर्यवहारों के लिए 24 घंटे, निःशुल्क और गोपनीय सुरक्षा योजना, परामर्श और सहायता प्रदान करता है। वे आपको आपके क्षेत्र की अन्य सेवाओं से भी जोड़ सकते हैं। अन्य भाषाओं में और अधिक जानकारी, सलाह और वीडियो के लिए 1800respect.org.au/languages पर जाएं।

QLife

1800 184 527

qlife.org.au

QLife सभी आयु वर्ग के उन लोगों के लिए परामर्श और रेफरल प्रदान करता है जो लेसबियन, गे, बाइसैक्सुअल, ट्रांस, क्वीर और/या इंटरसेक्स होते हैं। फोन परामर्श हर दिन दोपहर 3 बजे से रात 12 बजे तक उपलब्ध है। ऑनलाइन चैट हर दिन दोपहर 3 बजे से रात 12 बजे तक उपलब्ध है।

आपकी भाषा में सहायता

अनुवाद और दुभाषिया सेवा (Translating and Interpreting Service) को **131 450** पर कॉल करें और उन्हें आपके लिए किसी हेल्पलाइन से संपर्क करने या eSafety को रिपोर्ट करने में सहायता देने के लिए कहें। या वेबसाइट tisnational.gov.au पर जाएं।

सुनने या बोलने में कठिनाई के लिए सहायता

टेलीटाइपराइटर (TTY) और वॉयस कॉल के लिए नेशनल रिले सेवा को **133 677** पर कॉल करें और उन्हें आपके लिए किसी एक हेल्पलाइन से संपर्क करने के लिए कहें। या वेबसाइट infrastructure.gov.au/national-relay-service पर जाएं।

सुरक्षित रहें

ऑस्ट्रेलिया में आपातकालीन सहायता, दिन या रात के किसी भी समय:

यदि आपका जीवन या सुरक्षा जोखिम में है और आपको तत्काल सहायता की आवश्यकता है तो **ट्रिपल ज़ीरो (000)** पर कॉल करें।

यदि आप को आत्महत्या करने या खुद को नुकसान पहुंचाने के ख्याल आ रहे हैं, तो लाइफलाइन को **13 11 14** पर या सुसाइड कॉल बैक सेवा (Suicide Call Back Service) को **1300 659 467** पर कॉल करें।

और अधिक जानकारी

वयस्क साइबर दुर्यवहार से सम्बन्धित और अधिक जानकारी के लिए तथा **प्रभावों का प्रबंधन** करने के सुझावों के लिए eSafety.gov.au पर जाएं।