

वयस्क साइबर दुर्व्यवहार सटीक निर्देशिका

Nepali | नेपाली



वयस्क साइबर दुर्व्यवहार भनेको के हो?

वयस्क साइबर दुर्व्यवहार तब हुन्छ जब १८ वर्ष वा सोभन्दा माथिका व्यक्तिको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्यलाई हानि पुर्याउने सामग्री पठाउन, पोस्ट गर्न वा शेयर गर्न इन्टरनेट प्रयोग गरिन्छ।

यो सामाजिक मिडिया साइट वा कुनै अन्य अनलाइन वा इलेक्ट्रोनिक सेवा वा प्लेटफर्ममा हुन सक्छ। यसमा प्रकाशन गरिने सामग्रीहरू (पोष्टहरू), टिप्पणीहरू, इमेलहरू, सन्देशहरू, च्याटहरू, प्रत्यक्ष प्रसारणहरू (लाइभस्ट्रिमहरू), ब्यंगहरू (मिमहरू), चित्रहरू र भिडियोहरू समावेश हुन सक्छन्।

मैले के गर्नुपर्छ?

यदि कोही व्यक्ति अशिष्ट, चिढाउने वा दुःखी बनाउने खालका व्यवहार गर्छन् वा तपाईंलाई उनीहरूको विचारहरू मन पर्दैन भने, तपाईंले उनीहरूसँगको सम्पर्क सीमित गर्न आफ्नो उपकरण वा अनलाइन खातामा सेटिङहरू परिवर्तन गर्ने जस्ता सरल रणनीतिहरू अपनाउन सक्नुहुन्छ।

यदि यस्ता सामग्री गम्भीर रूपमा हानिकारक छन् भने, तपाईंले वयस्क साइबर दुर्व्यवहार सामग्रीलाई सामाजिक मिडिया साइट, अनलाइन सेवा वा प्लेटफर्मबाट हटाउनको लागि उजुरी दिनुपर्छ।

यदि यी सेवा वा प्लेटफर्मले मद्दत गर्दैनन् भने, eSafety ले तिनीहरूलाई तपाईंको शारीरिक वा मानसिक स्वास्थ्यमा गम्भीर नकारात्मक प्रभाव पार्ने गम्भीर हानिकारक सामग्री हटाउन निर्देशन दिन सक्छ। यसमा रिस, डर वा शोक जस्ता सामान्य भावनात्मक प्रतिक्रियाहरू भन्दा पनि वढी हुने गम्भीर समस्याहरू समावेश हुन्छन्।

वयस्क साइबर दुर्व्यवहारबारे उजुरी दिने चरणहरू



१. प्रमाण जुताउनुहोस्

यदि तपाईंले प्लेटफर्म, eSafety वा प्रहरीलाई हानिकारक सामग्रीबारे उजुरी दिने निर्णय गर्नुहुन्छ भने, कहाँ र के भएको थियो भनेर देखाउनको लागि तपाईंसँग प्रमाण हुनुपर्छ।

यी सामग्रीहरूको स्क्रिनसट वा प्रतिलिपि राख्नुहोस्

- सामग्रीले भन्न वा देखाउँन खोजेको कुरा
- पठाउने, पोस्ट गर्ने वा शेयर गर्ने व्यक्तिले प्रयोग गरेको प्रोफाइल
- पठाइएको, पोस्ट वा शेयर गरिएको मिति र समय
- साइट, खेल वा एपको नाम
- वेबपृष्ठ वा फिडको अनलाइन ठेगाना (URL)





२. हानिकारक सामग्रीबारे उजुरी दिनुहोस्

पठाउन, पोस्ट गर्न वा शेयर गर्न प्रयोग गरिने सेवा वा प्लेटफर्ममा हानिकारक सामग्रीबारे उजुरी दिनुहोस् - तपाईंले **eSafety गाइड** मा उजुरी दिने सामान्यतया लिङ्कहरू फेला पार्न सक्नुहुन्छ। यो प्रायः हानिकारक सामग्री सबैभन्दा छिटो हटाउने तरिका हो।

यदि सामग्री गम्भीर रूपमा अपमानजनक छ र वयस्क साइबर दुर्व्यवहारको कानून अनुरूप छ, र सेवा वा प्लेटफर्मले यसलाई हटाउँदैन भने, तपाईंले **[eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms)** मा हाम्रो अनलाइन फारम प्रयोग गरेर eSafety मा उजुरी दिन सक्नुहुन्छ।

वयस्क साइबर दुर्व्यवहारको कानुनी परिभाषा अनुसार यस्ता सामग्रीले गम्भीर हानि पुर्याउने उद्देश्य राखेको र यो खतरनाक, हैरानपर्ने वा आपत्तिजनक हुन्छन्।

हामी तपाईंलाई वयस्क साइबर दुर्व्यवहारको प्रमाणबारे सोध्नेछौं र तपाईंले पहिले नै घटनाबारे साइट वा प्लेटफर्ममा उजुरी दिएको सुनिश्चित गर्नेछौं।

eSafety ले हानिकारक सामग्री हटाउन मद्दत गर्न सक्छ र यदि उनीहरूले सामग्री हटाउँदैनन् भने सेवा, प्लेटफर्म वा जिम्मेवार व्यक्तिलाई जरिवाना वा दण्ड दिने अधिकार हुन्छ।

तपाईंले दुर्व्यवहारको उजुरी प्रहरीलाई पनि दिन सक्नुहुन्छ। यदि कसैले तपाईंलाई, वा तपाईंको परिवार वा साथीहरूलाई धम्की दिइरहेको छ भने यो अझ महत्त्वपूर्ण हुन्छ।



३. थप सम्पर्क रोक्नुहोस्

त्यस्ता व्यक्तिलाई प्रतिउत्तर नदिनुहोस्। आफ्नो उपकरण वा अनलाइन खातामा आफ्नो गोपनीयता सम्बन्धित सेटिङहरू परिवर्तन गर्नुहोस् ताकि तपाईंले उनीहरूका धेरै सन्देशहरू, पोस्टहरू वा कमेन्टहरू देख्नुहुन्न। तपाईंले अन्य व्यक्ति वा खातालाई बेवास्ता गर्न, म्यूट गर्न वा ब्लक गर्न इन-एप प्रकार्यहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंले चिन्नुभएको कोही वयस्क साइबर दुर्व्यवहारको सिकार भएका छन् भने, तपाईंले तिनीहरूको तर्फबाट eSafety मा उजुरी दिन सक्नुहुन्छ, यदि उनीहरूले तपाईंलाई त्यसो गर्न अधिकार दिएका छन् र सेवा वा प्लेटफर्मले मद्दत गरेका छैनन्।



४. थप मद्दत प्राप्त गर्नुहोस्

गम्भीर अनलाइन दुर्व्यवहारको अनुभव गर्नु वा अनुभव गरेका कसैलाई मद्दत गर्नु धेरै पीडादायी हुन सक्छ। आफ्नो तन्दुरुस्तीको ख्याल राख्नुहोस् र आफुले विश्वास गर्ने कसैसँग त्यहाँ के भएको थियो भन्नेबारे कुरा गर्नुहोस्। तपाईं परामर्श तथा सहायता सेवाका कसैसँग कुरा पनि गर्न सक्नुहुन्छ।

परामर्श तथा सहायता सेवा

Beyond Blue

1300 22 4636

beyondblue.org.au

फोन परामर्श र अनलाइन च्याट हरेक दिन सबै उमेर समूह र सबै समस्याहरूको लागि दिनभर उपलब्ध छ।

Lifeline

13 11 14

lifeline.org.au

फोन परामर्श र अनलाइन च्याट हरेक दिन सबै उमेर समूह र सबै समस्याहरूको लागि दिनभर उपलब्ध छ।

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT ले चौबिसै घण्टा, निःशुल्क तथा गोप्य सुरक्षा योजना, परामर्श तथा पारिवारिक दुर्व्यवहार र यौन दुर्व्यवहार सहित सबै प्रकारका दुर्व्यवहारहरूका लागि सहायता प्रदान गर्दछ। उनीहरूले तपाईंलाई आफ्नो क्षेत्रमा अन्य सेवाहरूसंग पनि जोडीदिन सक्छन्। अन्य भाषाहरूमा थप जानकारी, सल्लाह र भिडियोहरूको लागि 1800respect.org.au/languages मा जानुहोस्।

QLife

1800 184 527

qlife.org.au

QLife ले लेस्बियन, समलिंगी, उभयलिंगी, ट्रान्सजेन्डर, क्वियर र/वा इन्टरसेक्सका सबै उमेरका मानिसहरूका लागि परामर्श र रेफरलहरू प्रदान गर्दछ। फोन परामर्श हरेक दिन दिउसो ३ बजे देखि राति १२ बजे सम्म उपलब्ध छ। अनलाइन च्याट हरेक दिन दिउसो ३ बजे देखि राति १२ बजे सम्म उपलब्ध छ।

तपाईंको भाषामा सहायता

अनुवादन तथा दोभाषे सेवालार्ई **131 450** मा फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंको लागि कुनै एक हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्न वा eSafety मा उजुरी दर्ता गर्न मद्दत माग्नुहोस्। वा वेबसाइट tisnational.gov.au मा जानुहोस्।

श्रवण वा वाक् दोष (सुन्न वा बोल्न गाह्रोहुने) व्यक्तिहरूका लागि सहायता

टेलिटाइपराइटर (TTY) र भ्वाइस कलहरूको लागि राष्ट्रिय रिले सेवालार्ई **133 677** मा फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई तपाईंको लागि कुनै एक हेल्पलाइनमा सम्पर्क गरिदिन भन्नुहोस्। वा वेबसाइट infrastructure.gov.au/national-relay-service मा जानुहोस्।

सुरक्षित रहनुहोस्

अष्ट्रेलियामा दिउसो वा रातिको कुनै पनि समयमा आपतकालीन मद्दत:

यदि तपाईंको जीवन वा सुरक्षा जोखिममा छ र तपाईंलाई तत्काल मद्दत चाहिन्छ भने **तीन शून्य (000)** मा फोन गर्नुहोस्।

यदि तपाईंलाई आत्महत्या वा आत्म-हानि बारे विचार आउछ भने लाइफलाइन लाई **13 11 14** मा फोन गर्नुहोस् वा **1300 659 467** मा Suicide Call Back Service लाई फोन गर्नुहोस्।

थप जानकारी

वयस्क साइबर दुर्व्यवहार र यसको प्रभावहरू व्यवस्थापन गर्ने सुझावहरू लिने बारेमा थप जानकारीका लागि eSafety.gov.au मा जानुहोस्।