

بالغوں کے ساتھ سائبر بدسلوکی کیا ہے؟

بالغوں کے ساتھ سائبر بدسلوکی تب ہوتی ہے جب انٹرنیٹ کو ایسے مواد بھیجنے، شائع کرنے یا شیئر کرنے کے لیے استعمال کیا جائے جو 18 سال یا اس سے زیادہ عمر کے کسی شخص کی جسمانی یا ذہنی صحت کے لیے نقصان دہ ہو۔



یہ سوشل میڈیا سائٹ یا کسی بھی دوسرے آن لائن یا الیکٹرانک سروس یا پلیٹ فارم پر ہو سکتی ہے۔ اس میں پوسٹس، کمنٹس، ای میلز، میسج، چیٹس، لائیو سٹریمز، میمز، تصاویر اور ویڈیوز شامل ہو سکتی ہیں۔

مجھے کیا کرنا چاہیے؟

اگر کوئی صرف بدتمیزی کر رہا ہے، یا آپ اس سے تنگ یا پریشان محسوس کر رہے ہیں، یا آپ کو ان کی رائے پسند نہیں ہے، تو آپ سادہ حکمت عملی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ اپنی ڈیوائس یا آن لائن اکاؤنٹ کی سیٹنگز کو تبدیل کرنا تاکہ ان سے رابطے کو محدود کیا جا سکے۔

اگر مواد شدید نقصان دہ ہے، تو آپ کو بالغوں کے ساتھ سائبر بدسلوکی والے مواد کی اطلاع دینی چاہیے تاکہ اسے سوشل میڈیا سائٹ، آن لائن سروس یا پلیٹ فارم سے ہٹایا جائے۔

اگر سروس یا پلیٹ فارم مدد نہیں کرتا، تو eSafety انہیں ایسے شدید نقصان دہ مواد کو ہٹانے کی ہدایت کر سکتا ہے جن کا آپ کی جسمانی یا ذہنی صحت پر شدید منفی اثر پڑنے کا امکان ہے۔ اس میں عام جذباتی ردعمل جیسے غصہ، ڈر یا غم سے بڑھ کر شدید ذہنی پریشانی شامل ہے۔

بالغوں کے ساتھ سائبر بدسلوکی کی اطلاع دینے کے اقدامات

1. ثبوت جمع کریں

اگر آپ پلیٹ فارم، eSafety یا پولیس کو نقصان دہ مواد کی اطلاع دینے کا فیصلہ کرتے ہیں، تو آپ کو یہ ثبوت دکھانے کی ضرورت ہوگی کہ کیا ہوا اور کہاں ہوا۔

ان چیزوں کا سکرین شاٹ لیں یا ایک کاپی محفوظ کریں

- مواد کیا کہتا ہے یا دکھاتا ہے
- اس شخص کی یوزر پروفائل جس نے اسے بھیجا، شائع کیا یا شیئر کیا
- تاریخ اور وقت جب اسے بھیجا، شائع کیا یا شیئر کیا گیا
- سائٹ، گیم یا ایپ کا نام
- ویب پیج یا فیڈ کا آن لائن پتہ (یو آر ایل)



2. نقصان دہ مواد کی اطلاع دیں



جس سروس یا پلیٹ فارم سے اسے بھیجا، شائع کیا یا شیئر کیا گیا ہے، اس کو **نقصان دہ مواد کی اطلاع دیں**۔ آپ عمومی طور پر رپورٹ ہونے والے مواد کے رپورٹنگ لنکس ”دی eSafety گائیڈ“ میں تلاش کر سکتے ہیں۔ یہ اکثر نقصان دہ مواد کو ہٹانے کا سب سے تیز طریقہ ہے۔

اگر مواد بہت زیادہ نقصان دہ ہے اور بالغوں کے ساتھ سائبر بدسلوکی کی قانونی تعریف پر پورا اترتا ہے، اور سروس یا پلیٹ فارم اسے نہیں ہٹاتا، تو آپ eSafety کو ہمارے آن لائن فارم کا استعمال کرتے ہوئے [eSafety.gov.au/report/forms](https://www.esafety.gov.au/report/forms) پر اطلاع دے سکتے ہیں۔

بالغوں کے ساتھ سائبر بدسلوکی کی قانونی تعریف کا مطلب ہے کہ مواد کا مقصد شدید نقصان پہنچانا ہے اور یہ دھمکی آمیز، ہراساں کرنے والا یا ناگوار ہے۔

ہم آپ سے بالغوں کے ساتھ سائبر بدسلوکی کا ثبوت طلب کریں گے، اور یہ بھی کہ آیا آپ نے اس سائٹ یا پلیٹ فارم کو پہلے ہی اطلاع دی ہے جہاں یہ واقعہ ہوا۔

eSafety نقصان دہ مواد کو ہٹانے میں مدد کر سکتا ہے اور مواد نہ ہٹانے کی صورت میں سروس، پلیٹ فارم یا ذمہ دار شخص کو جرمانہ یا سزا دینے کا اختیار رکھتا ہے۔

آپ پولیس کو بھی بدسلوکی کی اطلاع دے سکتے ہیں۔ یہ اس صورت میں بہت اہم ہے جب کوئی آپ کو، یا آپ کے خاندان یا دوستوں کو دھمکی دے رہا ہے۔

3. مزید رابطے سے بچیں



اس شخص کو جواب نہ دیں اپنی ڈیوائس یا آن لائن اکاؤنٹ پر اپنی پرائیویسی سیٹنگز تبدیل کریں تاکہ آپ کو ان کے میسیج، پوسٹس یا کمیونٹس نظر نہ آئیں۔ آپ دوسرے شخص یا اکاؤنٹ کو نظر انداز، خاموش (mute) یا بلاک کرنے کے لیے ایپ میں موجود اختیارات استعمال کر سکتے ہیں۔



اگر آپ کا کوئی جاننے والا بالغوں کے ساتھ سائبر بدسلوکی کا نشانہ بنتا ہے اور سروس یا پلیٹ فارم نے مدد نہیں کی ہے تو آپ ان کی اجازت سے ان کی طرف سے eSafety کو اطلاع دے سکتے ہیں۔

4. مزید مدد حاصل کریں



شدید آن لائن بدسلوکی کا نشانہ بننے یا کسی اور کی مدد کرنے سے بہت ذہنی پریشانی ہو سکتی ہے۔ اپنی فلاح و بہبود کا خیال رکھیں اور کسی ایسے شخص سے بات کریں جس پر آپ کو بھروسہ ہو۔ آپ کاؤنسلنگ اور سپورٹ کی سروس میں بھی کسی سے بات کر سکتے ہیں۔

كاونسلنگ اور سپورٹ كى سروسز

Beyond Blue

1300 22 4636

beyondblue.org.au

بر عمر اور بر مسئلے كے ليے فون كاونسلنگ اور آن لائن چيٹ بر دن، بر وقت دستياب ہے۔

Lifeline

13 11 14

lifeline.org.au

بر عمر اور بر مسئلے كے ليے فون كاونسلنگ اور آن لائن چيٹ بر دن، بر وقت دستياب ہے۔

1800RESPECT

1800 737 732

1800respect.org.au

1800RESPECT تمام قسم كى بدسلوكى، بشمول خاندانى بدسلوكى اور جنسى بدسلوكى كے ليے 24 گھنٹے، مفت اور خفيه حفاظتى منصوبه بندى، كاونسلنگ اور سپورٹ پيش كرتا ہے۔ وه آپ كا آپ كے علاقے ميں موجود ديگر خدمات سے بهى رابطه كروا سكتے هيں۔ ديگر زبانوں ميں مزيد معلومات، مشورے اور ويڈيوز كے ليے 1800respect.org.au/languages پر جائیں۔

QLife

1800 184 527

qlife.org.au

QLife بر عمر كے ان لوگوں كو مشاورت اور ريفرل فراہم كرتا ہے جو ليسبين، گے، بائى سيكسوتل، ٹرانس، كوئير اور/يا انٹرسيكس هيں۔ فون كاونسلنگ روزانه سه پھر 3 بجے سے رات 12 بجے تك دستياب ہے۔ آن لائن چيٹ روزانه سه پھر 3 بجے سے رات 12 بجے تك دستياب ہے۔

اپنى زبان ميں مدد

131 450 پر ٹرانسليٹنگ اينڈ انٹرپريٹنگ سروس كو كال كريں اور ان سے كهيں كه وه آپ كے ليے بيلپ لائنز ميں سے كسى ايڪ سے رابطه كريں يا eSafety كو رپورٹ كرنے ميں مدد كريں۔ يا tisonational.gov.au پر ويب سائٹ ديكيهيں۔

سماعت يا بولنے ميں دشواری كے ليے مدد

ٲيلى ٹائپ رائٹر (ٲى ٲى وائى) اور وائس كالز كے ليے 133 677 پر نيشنل ريلے سروس كو كال كريں اور ان سے كهيں كه وه آپ كے ليے بيلپ لائنز ميں سے كسى ايڪ سے رابطه كريں۔ يا infrastructure.gov.au/national-relay-service پر ويب سائٹ ديكيهيں۔

محفوظ رهيں

آسٲريليا ميں كسى بهى وقت دن يا رات ايمرجنسى مدد:

اگر آپ كى زندگى يا حفاظت خطرے ميں ہے اور آپ كو فورى مدد كى ضرورت ہے تو ٲرپل زيرو (000) پر كال كريں۔

اگر آپ كو خودكشى يا خود كو نقصان پهناجانے كے خيالات آ رہے هيں تو Lifeline كو 13 11 14 پر يا Suicide Call

Back Service كو 1300 659 467 پر كال كريں۔

مزيد معلومات

بالغوں كے ساتھ سائبر بدسلوكى اور اثرات سے نمٲنے كے ليے تجاويز كے بارے ميں مزيد معلومات كے ليے eSafety.gov.au پر جائیں۔