

توصیه هایی برای بزرگسالان در مورد آزار و اذیت آنلاین

آزار و اذیت آنلاین، به این شکل است که از طریق ترساندن، تهدید یا تحقیر فردی برای فرد در دسّر ایجاد می کند و می تواند عواقب جدی اجتماعی، روانی یا حتی جسمی داشته باشد.

با توجه که تمام جنبه های زندگی یک فرد را رسانه های دیجیتال دربر گرفته است (معاشرت، کار و به عنوان یک حالت آرامش)، جای تعجب نیست که مردم از همین دستگاه ها و شبکه ها برای آسیب رساندن به همدیگر نیز استفاده کنند. راحتی اشتراک گذاری و انتشار اطلاعات به صورت آنلاین همیشه برای مشاغلی که مایل به تبلیغ محصولات یا افرادی هستند یک مزیت محسوب می شود، اما همچنین به این معنی است که نظرات بدخواهانه یا بی اساس را می توان با همان سهولت به اشتراک گذاشت. همچنین برای فرد یا سازمانی ممکن نیست که به تمام اطلاعات یا محتوای به اشتراک گذاشته شده توسط کاربران آنلاین دسترسی داشته باشد، و این امر سرعت و زمان انتشار محتوای مخرب نادرست را قبل از اطلاع قربانی دشوار می کند.

بنابراین، آگاهی از اهمیت موضوع آزار و اذیت آنلاین و اقداماتی که ممکن است برای محافظت از خود در صورت آزار آنلاین انجام دهید، مهم است.

نمونه هایی از آزار و اذیت آنلاین:

- ✓ ارسال اظهارات توهین آمیز یا تحقیرآمیز آنلاین به منظور آزار یا تحقیر یک فرد، مانند هدف قرار دادن ظاهر، مذهب، نژاد یا جنسیت
- ✓ ساخت و به اشتراک گذاری اطلاعات نادرست در مورد یک فرد برای از بین بردن شهرت یا آبرو
- ✓ به اشتراک گذاری اطلاعات شخصی یک نفر به صورت آنلاین، مانند به اشتراک گذاشتن اطلاعات تماس آنها با نظرات زشت در یک گروه یا چت روم به طوری که قربانی ناخواسته تماس هایی از افراد غریبه دریافت کند.
- ✓ ارسال مطالب توهین آمیز یا زننده و زشت
- ✓ اشتراک گذاری پیام ها، عکس ها یا ویدیوهای صمیمی یا جنسی به صورت عمومی بدون رضایت، برای بردن آبروی فرد
- ✓ تشویق یک فرد آسیب دیده و ضعیف به خودآزاری یا خودکشی

متوجه شدم که من هم در فضای مجازی مورد آزار و اذیت قرار می گیرم. چه کاری باید بکنم؟

- خودتان را سرزنش نکنید: به یاد داشته باشید که این تقصیر شما نیست و آزار و اذیت، صرف نظر از دلیل، اتفاق ناخوش آیند نیست.
- با کسی که به او اعتماد دارید صحبت کنید: به شریک زندگی خود، یک دوست یا یک مشاور در مورد آنچه اتفاق افتاده حرف بزنید.
- رپورت کنید: اکثر سایت های رسانه های اجتماعی این گزینه را دارند که محتوای توهین آمیز را گزارش کنید.
- فرد مزاحم را به اپراتور تلفن همراه گزارش دهید: اگر پلتفرم دیگری پیدا کرد که از طریق آن به شما نزدیک شود، یا از شماره دیگری استفاده کرد، به گزارش آنها ادامه دهید. تمام مدارک و شواهد آزار و اذیت را نگه دارید و اسکرین شات بگیرید.
- به آزاردهنده پاسخ ندهید: پاسخ دادن ممکن است آنها را بیشتر تحریک کند
- فضاهای امنی برای خود ایجاد کنید: در صورت امکان، سعی کنید فضاها یا ساعاتی از روز را در اختیار داشته باشید که بتوانید از وسایل دیجیتال فاصله بگیرید و فضایی ایجاد کنید که در آن با آزار و اذیت مواجه نشوید، مثلاً از وسایل خود در شب استفاده نکنید.
- یک سیستم پشتیبانی ایجاد کنید: به دوستان و اعضای خانواده بگویید که می توانند در فضای آنلاین از شما حمایت کنند و باعث شوند در زندگی روزمره خود احساس امنیت کنید
- با پلیس فتا تماس بگیرید: مجری قانون و پلیس را مدنظر داشته باشید.

متوجه خطری برای امنیت خودم شده ام!

- اگر احساس می کنید که آزاردهنده ممکن است بتواند شما را پیدا کند تا تهدیدهایش را انجام دهد، یک تهدید مهم برای امنیت شما وجود دارد.
- اگر احساس پایین را پیدا کردید با پلیس تماس بگیرید:
 - تهدیداتی برای امنیت شما وجود دارد
 - تهدیدهایی برای ملاقات با شما، اعضای خانواده یا دوستانتان وجود دارد
 - تهدیدهایی برای صدمه زدن به شما، اعضای خانواده یا دوستانتان وجود دارد
- به کسی که به آن اعتماد دارید ماجرا را بگویید: دریافت چنین تهدیدی می تواند تجربه خیلی بدی باشد، بنابراین به یک دوست یا یکی از اعضای خانواده برای دریافت کمک بگویید، به ویژه از طریق فرآیند تشکیل پرونده و شکایت در مرجع قضایی.