

هل يتم استخدام التكنولوجيا لإخافتك أو السيطرة عليك أو إيذائك؟

أنت تستحق الدعم إذا تعرضت لسوء المعاملة

يمكن أن يكون العنف المنزلي والأسري على شكل إساءة جسدية أو غير جسدية ويتضمن أشياء تحدث عبر الإنترنت أو تستخدم التكنولوجيا الرقمية.

قد يكون المعتدي:

- الزوج أو الشريك
- شريك سابق
- شخص تعيش معه في المنزل
- أحد أفراد العائلة، بما في ذلك أحد أفراد عائلتك الممتدة أو مقدم رعايتك
- شخص ما تواعده.

يمكن أن يكون العنف الجنسي أيضًا جزءًا من العنف المنزلي والأسري. يمكن أن يشمل ذلك سلوكًا جنسيًا يحدث دون موافقة ويمكن أن تكون الإساءة جسدية وغير جسدية.

إذا تعرضت لسوء المعاملة، فهذا ليس ذنبك ولديك الحق في أن يتم تصديقك. ستساعدك المعلومات الواردة في ورقة المعلومات هذه في التعامل مع العنف المنزلي والأسري والجنسي الذي يحدث عبر الإنترنت أو عبر استخدام التكنولوجيا الرقمية. من المهم أن تعرف أنك لست وحدك وأن المساعدة متاحة. إذا كنت في خطر داهم، اتصل بالشرطة على الرقم ثلاثة أصفار (000).

غالبًا ما تُستخدم التكنولوجيا كأداة للعنف المنزلي والأسري والجنسي

إذا تم استخدام التكنولوجيا الإلكترونية أو الرقمية لإيذاء شخص ما أو إساءة معاملته، فهذا يطلق عليه "إساءة الاستخدام التي تتيحها التكنولوجيا" أو "الإساءة القائمة على التكنولوجيا".

تشمل الأمثلة ما يلي:

- تتبعك باستمرار عبر الإنترنت بطريقة تجعلك تشعر بالقلق أو التهديد (المعروف أيضًا باسم المطاردة الإلكترونية (cyberstalking))
- مضايقتك أو تهديدك عبر الإنترنت أو بجهاز إلكتروني
- مشاركة أو التهديد بمشاركة صورة حميمة أو مقطع فيديو لك عبر الإنترنت دون موافقتك (المعروفة أيضًا باسم الإساءة المستندة إلى الصور (image-based abuse))
- تقييد وصولك إلى الأجهزة والحسابات عبر الإنترنت أو التحكم فيها.



قد يكون من الصعب التحدث عن العنف المنزلي والأسري والجنسي. قد يشعر البعض أنها مسألة خاصة أو عائلية. قد يعتبره الآخرون أمرًا مخزيًا. لكن هذا النوع من الإساءة يمكن أن يكون ضارًا للغاية ومخالفًا للقانون.

العنف المنزلي أو الأسري أو الجنسي هو:

- ليس مقبولاً أبداً ولا ينبغي التسامح معه
 - إساءة استخدام للسلطة
 - يرتكبه بشكل رئيسي رجال في علاقة شريك حميم أو بعد الانفصال عن الشريك في العلاقة.
- تعرف على المزيد حول العنف المنزلي والأسري على [eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence)

كيف يمكن استخدام التكنولوجيا للتحكم بك

يمكن استخدام التكنولوجيا الرقمية من قبل المسيء لاكتساب سلطتك والحفاظ عليها وتقويض ثقتك بنفسك وحريةك واستقلاليته.

عندما يستخدم شخص ما التكنولوجيا الرقمية أو الحسابات عبر الإنترنت بشكل متكرر للسيطرة عليك، يطلق على ذلك "التحكم القسري القائم على التكنولوجيا" tech-based coercive control. هذا الشكل من الإساءة دائماً ما يكون عاملاً من عوامل العنف المنزلي أو الأسري أو الجنسي. قد يكون السلوك واضحاً ومباشراً، ولكن يمكن أيضاً إخفاؤه والقيام به سراً.

الرقابة القسرية القائمة على التكنولوجيا ليست فعلاً واحداً، ولكنها نمط سلوكي يُستخدم ضدك من أجل:

- جعلك تشعر بالوحدة عن طريق عزلك عن عائلتك وأصدقائك والخدمات التي تلقاها وأموالك
- الضغط عليك للقيام بأشياء لا تريد القيام بها
- الضغط عليك للتوقف عن فعل الأشياء التي تستمتع بها
- تتبع إلى أين تذهب وماذا تفعل
- إرباكك لتفقد التمييز بين ما هو حقيقي وما هو في خيالك
- عزلك حتى تشعر بأنك محاصر وغير قادر على الخروج من العلاقة.



علامات الإساءة القائمة على التكنولوجيا

تجربة كل شخص مع الإساءة القائمة على التكنولوجيا مختلفة عن الأخرى، ولكن هناك بعض العلامات الشائعة. قد تلاحظ هذه الأنواع من السلوكيات:

التتبع والمراقبة

- مراسلة أصدقائك أو عائلتك للتحقق مما تفعله.
- تتبع مواقع جهازك سرًا للتحقق من مكانك.
- تركيب كاميرات خفية أو أنظمة أمنية في المنزل أو السيارة أو ألعاب الأطفال لمراقبة ما تفعله.



العنف الجنسي والاعتداء الجنسي

- تسجيل أنشطتك الجنسية أو الحميمة دون إذنك.
- الضغط عليك للمشاركة في أنشطة جنسية عبر الإنترنت.
- إرسال صور أو مقاطع فيديو أو رسائل جنسية صريحة غير مرغوب فيها.



التحرش

- الاتصال بك بشكل متكرر أو إرسال رسائل تطالب بمعرفة معلومات مثل، "ماذا تفعل؟" أو "مع من أنت؟" وتوقع إجابة فورية.
- التهديد بالكشف عن تفضيلاتك الجنسية عبر الإنترنت إذا جادلتهم.
- إنشاء حسابات مزيفة على وسائل التواصل الاجتماعي لنشر محتوى محرج أو مسيء عنك.



العزلة الاجتماعية

- نشر الشائعات أو الأكاذيب عنك في الرسائل النصية أو في منشورات وسائل التواصل الاجتماعي للإضرار بصداقاتك وعلاقاتك الأخرى.
- رفض السماح لك بالعمل أو الدراسة من خلال تقييد وصولك إلى الأجهزة أو تطبيقات النقل أو بطاقات النقل.
- إتلاف أجهزة التكنولوجيا المساعدة أو تدميرها أو إزالتها، مثل وسائل المساعدة على السمع أو التنقل أو إمكانية الوصول.



الإساءة المالية

- تقييد وصولك إلى الأموال عن طريق حظر وصولك إلى الخدمات المصرفية عبر الإنترنت.
- التحقق من نشاطك عبر الإنترنت للتأكد من أنك لا تتقدم بطلبات للوظائف.
- المقامرة بأموالكم المشتركة عبر الإنترنت وإلقاء اللوم عليك وكأنك السبب في مشاكل المقامرة لديهم عبر الإنترنت.



تقييد الخصوصية والاستقلالية

- تغيير كلمات المرور الخاصة بحساباتك أو أجهزتك عبر الإنترنت، بحيث لا يمكنك استخدامها دون مساعدة أو إذن.
- الإصرار على المشاركة في مكالمات الرعاية الصحية telehealth عن بعد أو المواعيد الأخرى عبر الإنترنت.
- تفقد أجهزة اللياقة البدنية الخاصة بك لتتبع عاداتك الغذائية أو وزنك أو دورتك الشهرية أو موقعك.



التلاعب النفسي

- تغيير إعدادات أجهزتك المنزلية الذكية بشكل سري، بحيث يتم تشغيل التدفئة أو الأضواء أو التلفزيون في أوقات غير متوقعة.
- محاولة إرباكك من خلال إنشاء سجل تصفح مزيف للإنترنت ثم يتهمك بإنشائه.
- رفض الاعتراف بأنهم يتتبعونك أو يراقبونك، حتى عند وجود دليل قاطع بذلك.



نصائح السلامة لمناقشتها مع شخص داعم موثوق به



- تحقق من الحسابات التي يمكن للمعتدي الوصول إليها، بما في ذلك بريدك الإلكتروني وحسابك المصرفي وتفاصيل وسائل التواصل الاجتماعي.
- قم بتغيير كلمات المرور وإعداد مصادقة متعددة العوامل لكل الحسابات إذا كان من الآمن فعل ذلك.
- تفقد التطبيقات التي لا تتعرف عليها على هاتفك وقم بتسجيل الخروج من الحسابات عبر الإنترنت عند عدم استخدامها.

كيف تؤثر الإساءة القائمة على التكنولوجيا على الأطفال؟

يمكن أن يتأثر الأطفال سلبيًا عندما يرون أحد الوالدين يتعرض لإيذاء جسدي أو غير جسدي. يمكن للطفل أيضًا أن يتعرض بشكل مباشر للإساءة القائمة على التكنولوجيا كجزء من العنف المنزلي والأسري. وهذا يشمل:

- المراقبة أو التتبع
- المضايقات أو التهديدات أو الترهيب
- حظر اتصالاتهم عبر الإنترنت.

في بعض الحالات، قد يعاني الأطفال أيضًا من السيطرة القسرية القائمة على التكنولوجيا. على سبيل المثال، قد يقوم شريكك بتغيير حساباته عبر الإنترنت أو أجهزته لمراقبتك أو ملاحقتك عندما تكون معه. قد يراقب شريكك أيضًا حساباتهم أو أجهزتهم للتحكم بهم أو التلاعب بهم نفسيًا.

يمكن أن يكون العنف المنزلي أو الأسري أو الجنسي مؤلمًا لك ولأطفالك. يمكن أن يساعد وضع بعض القواعد حول استخدام الأجهزة والحسابات الرقمية في حمايتها من إساءة الاستخدام القائمة على التكنولوجيا.

إذا احتاج طفلك إلى دعم جسدي ونفسي بسبب الإساءة القائمة على التكنولوجيا، اتصل بموظف خدمة الدعم لمساعدتك أنت وأطفالك.

تعرف على المزيد حول كيفية الحفاظ على سلامة الأطفال عبر الإنترنت في حالات العنف المنزلي والأسري في [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe).

لديك الحق في أن تكون آمنًا والمساعدة متاحة

للحصول على معلومات سرية ومجانية والإرشاد النفسي والدعم، يمكنك الاتصال بـ 1800RESPECT على الرقم 1800 737 732 أو إرسال رسالة نصية إلى 0458 737 732 في أي وقت من اليوم، 7 أيام في الأسبوع.

قد يكون من الأفضل إجراء اتصال من هاتف أو جهاز شخص موثوق به، إذا كنت تعتقد أن جهازك يتم تتبعه أو مراقبته. إذا علم الشخص المسيء أنك تطلب المساعدة والمعلومات، فقد يزداد سلوكه سوءًا.

إذا كنت بحاجة إلى خدمات الترجمة، يمكنك:

- الاتصال بالرقم **1800RESPECT** على الرقم **1800 737 732** وطلب مترجم فوري
 - الاتصال بخدمة الترجمة التحريرية والشفهية على الرقم **131 450** وطلب منهم الاتصال بالرقم **1800RESPECT**.
- للعثور على خدمات متنوعة ثقافيًا ولغويًا في منطقتك، تفضل بزيارة: 1800respect.org.au/services/search
- إذا كنت تواجه إساءة خطيرة عبر الإنترنت، تحدث إلى أحد موظفي الدعم حول المساعدة التي تقدمها eSafety في إزالة المحتوى الضار عبر الإنترنت. يمكنك أيضًا تقديم بلاغ مجاني وسري إلى eSafety.gov.au/report.

إذا كنت تتعرض لإساءة استخدام الصور، يمكن أن تدعمك خدمة eSafety



تحدث إساءة استخدام الصور عندما يشارك شخص ما أو يهدد بمشاركة صورة أو مقطع فيديو حميمًا لك دون موافقتك.

وهذا يشمل:

- أن تكون عاريًا أو شبه عاري
- أعضائك التناسلية أو مؤخرتك أو ثدييك - حتى لو كنت ترتدي ملابس داخلية
- أثناء نشاط شخصي - مثل خلع ملابسك أو استخدام المراض أو الاستحمام أو ممارسة الجنس
- أن تكون بدون ملابس ذات مكانة دينية أو ثقافية، إذا كنت ترتديها عادة في الأماكن العامة.

إذا حدث لك ذلك، فهذا ليس ذنبك.

تتمتع eSafety بصلاحيات قانونية لإزالة هذا النوع من المحتوى من مواقع التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية ومواقع الإنترنت الأخرى.

يمكنك تقديم بلاغ مجاني وسري إلى eSafety.gov.au/report.

يمكنك أيضًا الإبلاغ عن الإساءة القائمة على الصور إلى الشرطة. قد يكونون قادرين على توجيه الاتهام إلى الشخص المسؤول والمساعدة في حمايتك. هذا مهم جدًا إذا كان شخص ما يهدد بإيذاءك أو إيذاء أطفالك.

تعرف على المزيد حول الإساءة القائمة على الصور على

eSafety.gov.au/image-based-abuse

