

آیا از فناوری برای ترساندن، کنترل یا آسیب رساندن به شما استفاده می شود؟

اگر مورد سوء استفاده قرار می گیرید، نیازمند حمایت هستید

خشونت خانگی و خانوادگی می تواند آزار جسمی یا غیرجسمی باشد و شامل مواردی باشد که به صورت آنلاین اتفاق می افتد یا از فناوری دیجیتال استفاده می شود.

سوء استفاده کننده ممکن است:

- شوهر یا شریک زندگی باشد
- شریک زندگی سابق باشد
- کسی باشد که با او خانه مشترک دارید
- یکی از اعضای خانواده، از جمله فردی در خانواده بزرگ تر شما یا مراقبتگران باشد
- کسی که با او رابطه عاطفی دارید.

خشونت جنسی نیز می تواند بخشی از خشونت خانگی و خانوادگی باشد. این می تواند شامل رفتار جنسی بدون رضایت باشد و آزار می تواند هم جسمی و هم غیر جسمی باشد.

اگر مورد آزار و اذیت قرار گرفتید، تقصیر شما نیست و حق دارید که دیگران حرفتان را باور کنند. محتویات این برگه اطلاع رسانی به شما کمک می کند تا با خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی که به صورت آنلاین اتفاق می افتد یا برای آن از فناوری دیجیتال استفاده می شود، مقابله کنید. مهم است که بدانید تنها نیستید و کمک در دسترس است. اگر در معرض خطر فوری هستید، با پلیس با شماره سه صفر (۰۰۰) تماس بگیرید.

فناوری اغلب به عنوان بخشی از خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی استفاده می شود

اگر از فناوری آنلاین یا دیجیتال برای آسیب رساندن یا سوء استفاده از شخصی استفاده شود، به آن «سوءاستفاده تسهیل شده با فناوری» یا «سوءاستفاده مبتنی بر فناوری» می گویند.

مثالها عبارتند از:

- ردیابی دائمی آنلاین شما به گونه ای که باعث شود احساس نگرانی یا تهدید کنید (با عنوان تعقیب سایبری نیز شناخته می شود)
- آزار و اذیت یا تهدید شما به صورت آنلاین یا با دستگاهی دیجیتال
- به اشتراک گذاری یا تهدید به اشتراک گذاری تصویر یا ویدیوی خصوصی از شما بدون رضایتتان (با عنوان سوء استفاده از طریق تصویر نیز شناخته می شود)
- محدود کردن یا کنترل دسترسی شما به دستگاه های دیجیتال و حساب های آنلاین.



صحبت درباره خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی دشوار است. برخی افراد ممکن است احساس کنند که این موضوعی خصوصی یا خانوادگی است. برخی دیگر ممکن است آن را شرم آور بدانند. اما این نوع سوء استفاده می تواند بسیار آسیب رسان و خلاف قانون باشد.

خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی:

- به هیچ وجه پذیرفته شده نیست و نباید آن را تحمل کرد
 - سوء استفاده از قدرت
 - عمدتاً مردان در رابطه با شریک زندگی شان یا پس از جدایی انجامش می دهند.
- در نشانی [eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence) در مورد خشونت خانگی و خانوادگی بیشتر بدانید

چگونه کسی می تواند از فناوری برای کنترل شما استفاده کند

فرد سوء استفاده کننده ممکن است برای به دست آوردن و حفظ قدرت علیه شما و تضعیف اعتماد به نفس، آزادی و استقلال شما از فناوری دیجیتال استفاده کند.

هنگامی که شخصی به طور مکرر از فناوری دیجیتال یا حساب های آنلاین برای کنترل شما استفاده کند، به آن «کنترل اجباری با استفاده از فناوری» می گویند. این شکل از آزار تقریباً همیشه عاملی برای خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی است. این رفتار ممکن است آشکار و مستقیم باشد، اما همچنین می تواند پنهان و مخفیانه انجام شود.

کنترل اجباری با استفاده از فناوری یک عمل واحد نیست، بلکه الگوی رفتاری ای است که علیه شما استفاده می شود تا:

- با محروم کردن تان از خانواده، دوستان، خدمات و پول، شما را دچار احساس تنهایی کند
- به شما فشار می آورد تا کارهایی را انجام دهید که نمی خواهید
- شما را تحت فشار قرار می دهد تا از انجام کارهایی که از آنها لذت می برید دست بردارید
- ردیابی می کند که کجا می روید و چه کار می کنید
- شما را سردرگم می کند تا نفهمید چه چیزی واقعی است و چه چیزی در تصور شماست
- شما را منزوی می کند تا احساس کنید در دام افتاده اید و نمی توانید رابطه را ترک کنید.



علائم سوء استفاده از طریق فناوری

تجربه هر فرد از سوء استفاده از طریق فناوری منحصر به فرد است، اما علائم رایجی وجود دارد. ممکن است متوجه این نوع رفتارها شوید:

ردیابی و نظارت



- پیام دادن به دوستان یا خانواده شما برای بررسی آنچه انجام می‌دهید.
- ردیابی مخفیانه مکان یا دستگاه دیجیتال شما برای بررسی این که کجا هستید.
- نصب دوربین‌های مخفی یا سیستم‌های امنیتی در خانه، ماشین یا اسباب بازی‌های کودکان برای نظارت بر آنچه انجام می‌دهید.

خشونت و آزار جنسی



- ضبط فعالیت‌های جنسی یا خصوصی شما بدون اجازه شما.
- تحت فشار قرار دادن شما برای شرکت در فعالیت‌های جنسی آنلاین.
- ارسال تصاویر، ویدیوها یا پیام‌های جنسی ناخواسته برای شما.

آزار و اذیت



- تماس مکرر با شما یا فرستادن پیام‌هایی حاوی سوالاتی مانند «چه کار می‌کنی؟» یا «با کی هستی؟» و انتظار پاسخ فوری.
- تهدید افشای آنلاین ترجیحات جنسی شما پس از مشاخره.
- ایجاد حساب‌های جعلی در رسانه‌های اجتماعی برای ارسال محتوای شرم‌آور یا توهین‌آمیز درباره شما.

انزوا



- انتشار شایعات یا دروغ در مورد شما در پیامک‌ها یا در پست‌های رسانه‌های اجتماعی برای آسیب رساندن به دوستی‌ها و سایر روابط شما.
- سلب اجازه کار یا تحصیل از شما با محدود کردن دسترسی‌تان به دستگاه‌های دیجیتال، برنامه‌های حمل و نقل عمومی یا کارت‌های استفاده از حمل و نقل عمومی.
- آسیب رساندن، از بین بردن یا حذف فناوری‌های شخصی شما، مانند سمک، وسایل مربوط به حرکت یا دسترسی.

سوء استفاده مالی



- محدود کردن دسترسی شما به پول یا مسدود کردن دسترسی‌تان به بانکداری آنلاین.
- بررسی فعالیت آنلاین شما برای اطمینان از این که برای شغلی اقدام نکنید.
- قمار کردن پول مشترک شما به صورت آنلاین و سرزنش شما برای مشکلات قمار آنلاین خودشان.

محدود کردن حریم خصوصی و استقلال



- تغییر گذرواژه‌های حساب‌ها یا دستگاه‌های آنلاین شما تا نتوانید بدون کمک یا اجازه از آنها استفاده کنید.
- اصرار بر شرکت در قرار تلفنی شما با پزشکتان یا سایر قرارهای ملاقات آنلاین.
- دسترسی به دستگاه‌های تناسب اندام شما برای ردیابی عادات غذایی، وزن، چرخه قاعدگی یا مکان شما.

روان فریبی



- تغییر مخفیانه تنظیمات دستگاه‌های هوشمند خانه شما به منظور روشن شدن غیرمنتظره گرمایش، چراغ‌ها یا تلویزیونتان.
- تلاش برای گیج کردن شما با ایجاد یک تاریخچه جعلی جستجو در اینترنت و متهم کردن شما به انجام آن جستجوها.
- امتناع از اعتراف به ردیابی یا زیر نظر گرفتن شما، حتی زمانی که شواهدی وجود دارد که نشان دهد او شما را ردیابی می‌کند.



نکات ایمنی برای گفتگو با یک پشتیبان مورد اعتماد

- بررسی کنید که سوء استفاده کننده شما به چه حساب هایی می تواند دسترسی داشته باشد، از جمله ایمیل، بانک و اطلاعات رسانه های اجتماعی.
- اگر برایتان ایمن است، گذرواژهها را تغییر دهید و احراز هویت چند مرحله ای را در حساب هایتان تنظیم کنید.
- در دستگاه تلفن تان برنامه هایی که نمی شناسید را بررسی کنید و در صورت عدم استفاده از حساب های آنلاین از آن برنامه ها خارج شوید.

سوء استفاده از طریق فناوری چگونه بر کودکان تأثیر می گذارد؟

کودکان هنگامی که شاهد تجربه آزار جسمی یا غیرجسمی والدینشان باشند ممکن است تحت تأثیر منفی قرار بگیرند.

کودک همچنین می تواند مستقیماً به عنوان بخشی از خشونت خانگی و خانوادگی، سوء استفاده از طریق فناوری را تجربه کند. این شامل موارد زیر است:

- تحت نظر گرفتن یا تعقیب
- آزار و اذیت، تهدید یا ارباب
- مسدود کردن ارتباط آنلاین آنها.

در برخی موارد، کودکان ممکن است کنترل اجباری با استفاده از فناوری را نیز تجربه کنند. به عنوان مثال، شریک زندگی شما ممکن است حساب های آنلاین یا دستگاه های کودکان را تغییر دهد تا در زمانی که با او هستید، شما را تحت نظر داشته باشد یا تحت تعقیب قرار دهد. شریک زندگی شما همچنین ممکن است حساب ها یا دستگاه های کودک را برای کنترل یا سوء استفاده از او نظارت کند.

خشونت خانگی، خانوادگی و جنسی می تواند برای شما و فرزندان حاضر در زندگی تان ناراحت کننده باشد. تنظیم برخی قوانین در مورد استفاده از دستگاه ها و حساب های دیجیتال می تواند به محافظت از آنها در برابر سوء استفاده های مبتنی بر فناوری کمک کند.

اگر فرزند شما به دلیل آزار از طریق از فناوری نیاز به حمایت جسمی و عاطفی دارد، با یک کارمند خدمات پشتیبانی تماس بگیرید تا به شما و فرزندان شما کمک کند.

در مورد نحوه ایمن نگه داشتن آنلاین کودکان در موقعیت های خشونت خانگی و خانوادگی در [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe) بیشتر بدانید.

شما حق دارید که ایمن باشید و کمک در دسترس است

برای اطلاعات محرمانه و رایگان، مشاوره و پشتیبانی، می توانید با 1800RESPECT با شماره ۱۸۰۰۷۳۷۷۳۲ یا پیامک بزنید.

اگر فکر می کنید تلفن شما تحت ردیابی یا نظارت است، ممکن است بهتر باشد از طریق تلفن یا دستگاه شخصی مورد اعتماد تماس برقرار کنید. فرد بد رفتار اگر بفهمد شما به دنبال کمک و اطلاعات هستید، ممکن است رفتارش بدتر شود.

اگر به خدمات ترجمه نیاز دارید، می توانید:

- با **1800RESPECT** یا **۱۸۰۰۷۳۷۷۳۲** تماس بگیرید و درخواست مترجم کنید
- با خدمات ترجمه شفاهی و کتبی به شماره **۱۳۱۴۵۰** تماس بگیرید و از آنها بخواهید با شماره **1800RESPECT** تماس بگیرند.

برای یافتن خدمات سرپناه، پناهگاه و خدمات متنوع فرهنگی و زبانی در منطقه خود، به این آدرس مراجعه کنید:
1800respect.org.au/services/search

اگر با سوء استفاده آنلاین جدی مواجه هستید، با یک کارمند پشتیبانی صحبت کنید که چگونه eSafety می تواند به حذف محتوای مضر آنلاین کمک کند. همچنین می توانید گزارشی رایگان و محرمانه به eSafety.gov.au/report ارسال کنید.

اگر سوء استفاده از تصویر را تجربه می کنید، eSafety می تواند از شما پشتیبانی کند



- سوء استفاده با تصویر زمانی است که شخصی تصویر یا ویدیوی خصوصی شما را بدون رضایت شما به اشتراک می گذارد یا تهدید می کند که به اشتراک بگذارد.
- این شامل تصویر یا ویدئو از موارد زیر است:
- شما در حالی که برهنه یا نیمه برهنه هستید
 - اندام تناسلی، باسن یا سینه شما - حتی اگر لباس زیر به تن دارید
 - وقتی در حال یک کار خصوصی هستید - مانند درآوردن لباس، استفاده از توالت، دوش گرفتن، حمام کردن یا رابطه جنسی
 - شما بدون لباس مذهبی یا فرهنگی ای که معمولاً در مکان های عمومی می پوشید.
- اگر این اتفاق برایتان افتاده است، تقصیر شما نیست.

eSafety دارای اختیارات قانونی برای حذف این نوع محتوا از سایت های رسانه های اجتماعی، وب سایت ها و سایر محیط های آنلاین است. شما می توانید گزارشی رایگان و محرمانه به eSafety.gov.au/report ارائه دهید.

همچنین می توانید سوء استفاده از تصویر را به پلیس گزارش دهید. آنها ممکن است بتوانند شخص مسئول را متهم کنند و به محافظت از شما کمک کنند. اگر کسی شما یا فرزندانتان را تهدید به آزار رساندن کند، این بسیار مهم است.

در مورد سوء استفاده از تصویر در eSafety.gov.au/image-based-abuse بیشتر بدانید.

