

के तपाईंलाई डर देखाउन, नियन्त्रण गर्न वा हानि पुऱ्याउनको लागि प्रविधिको प्रयोग भइरहेको छ?

यदि तपाईं माथि दुर्व्यवहार भइरहेको छ भने तपाईं सहयोग पाउनको लागि योग्य हुनुहुन्छ

घरेलु तथा पारिवारिक हिंसा शारीरिक वा गैर-शारीरिक दुर्व्यवहार हुन सक्छ र यसमा अनलाइन हुने घटनाहरू वा डिजिटल प्रविधिको प्रयोग समावेश हुन्छन्।

दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्ति निम्न हुन सक्छन्:

- पति वा पार्टनर
- भूतपूर्व पार्टनर
- तपाईंसँग घरमा सँगै बस्ने कुनै व्यक्ति
- परिवारको सदस्य, तपाईंको बिस्तारित परिवारको सदस्य वा हेरचाहकर्ता समेत
- तपाईंले डेट गरिरहनुभएको कोही व्यक्ति।

यौन हिंसा घरेलु तथा पारिवारिक हिंसाको एउटा हिस्सा पनि हुन सक्छ। यसमा सहमति बिना हुने यौन व्यवहार समावेश हुन सक्छ र दुर्व्यवहार शारीरिक र गैर-शारीरिक दुवै हुन सक्छ।

यदि तपाईं माथि दुर्व्यवहार भएको छ भने, यो तपाईंको कारणले गर्दा भएको होइन र तपाईंको विश्वास गरिने अधिकार छ। यस तथ्य पृष्ठमा भएको जानकारीले तपाईंलाई अनलाइन हुने वा डिजिटल प्रविधि प्रयोग गर्ने घरेलु, पारिवारिक तथा यौन हिंसाको सामना गर्न मद्दत गर्नेछ। तपाईं एक्लो हुनुहुन्न र मद्दत उपलब्ध छ भन्ने कुरा जान्न महत्त्वपूर्ण छ। यदि तपाईं तत्कालै खतरामा हुनुहुन्छ भने, तीनवटा शून्य (०००) मा प्रहरीलाई फोन गर्नुहोस्।

प्रविधिलाई प्रायः घरेलु, पारिवारिक तथा यौन हिंसाको हिस्साको रूपमा प्रयोग गरिन्छ

यदि कसैलाई हानि पुऱ्याउन वा दुर्व्यवहार गर्न अनलाइन वा डिजिटल प्रविधिको प्रयोग गरिन्छ भने, यसलाई 'प्रविधिद्वारा सुविधायुक्त बनाइएको दुर्व्यवहार' वा 'प्रविधिमा आधारित दुर्व्यवहार' भनिन्छ।

उदाहरणहरूमा यी समावेश छन्:

- तपाईंलाई चिन्तित बनाउने वा धम्की दिइएको महसुस गराउने तरिकाले तपाईंलाई निरन्तर अनलाइन पछ्याउने (यसलाई साइबरस्टकिंग पनि भनिन्छ)
- तपाईंलाई अनलाइन वा डिजिटल उपकरणद्वारा सताउने वा धम्की दिने
- तपाईंको सहमति बिना तपाईंको एउटा निजी छवि वा भिडियोलाई अनलाइन साझेदारी गर्ने वा गरिदिन्छु भनेर धम्की दिने (यसलाई छविमा आधारित दुर्व्यवहार पनि भनिन्छ)
- यन्त्रहरूमा र अनलाइन रहेका खाताहरूमा तपाईंको पहुँचलाई प्रतिबन्ध गर्ने वा नियन्त्रण गर्ने।



घरेलु, पारिवारिक तथा यौन हिंसाको बारेमा कुरा गर्न गाह्रो हुन सक्छ। कोही व्यक्तिलाई यो निजी वा पारिवारिक मामिला जस्तो लाग्न सक्छ। अरूले यसलाई लाजमर्दो मान्न सक्छन्। तर यस प्रकारको दुर्व्यवहार अत्यन्त हानिकारक र कानूनको विरुद्ध हुन सक्छ।

घरेलु, पारिवारिक तथा यौन हिंसा:

- कहिल्यै सही हुँदैन र यसलाई सहनु हुँदैन
- शक्तिको दुरुपयोग हो
- मुख्यतया एउटा घनिष्ठ साझेदारको सम्बन्धमा वा सम्बन्धबाट अलग भएपछि पुरुषहरूद्वारा गरिएको हुन्छ।

[eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence) मा घरेलु तथा पारिवारिक हिंसाबारे थप जान्नुहोस्।

तपाईंलाई नियन्त्रण गर्न कसरी प्रविधिको प्रयोग गर्न सकिन्छ

दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले तपाईंमाथि शक्ति प्राप्त गर्न र गरिराख्न र तपाईंको आत्मविश्वास, स्वतन्त्रता र अनाश्रिततालाई कमजोर बनाउन डिजिटल प्रविधिको प्रयोग गर्न सक्छ।

जब कसैले तपाईंलाई नियन्त्रण गर्न बारम्बार डिजिटल प्रविधि वा अनलाइन खाताहरूको प्रयोग गर्दछ, यसलाई 'प्रविधिमा आधारित जबरजस्ती गरिने नियन्त्रण' भनिन्छ। दुर्व्यवहारको यो रूप लगभग सधैं घरेलु, पारिवारिक तथा यौन हिंसाको एउटा कारक हुन्छ। व्यवहार स्पष्ट र प्रत्यक्ष हुन सक्छ, तर यसलाई लुकाइएको र गोप्य रूपमा गरिएको पनि हुन सक्छ।

प्रविधिमा आधारित जबरजस्ती गरिने नियन्त्रण कुनै एउटा कार्य होइन, तर तपाईं विरुद्ध प्रयोग गरिने व्यवहारको एउटा ढाँचा हो:

- तपाईंलाई आफ्नो परिवार, साथीहरू, सेवाहरू र पैसाबाट अलग्याएर एक्लो महसुस गराउने
- तपाईंले गर्न नचाहने कामहरू गर्न दबाब दिने
- तपाईंलाई मनपर्ने कामहरू गर्नबाट रोक्नको लागि दबाब दिने
- तपाईं कहाँ जाँदै हुनुहुन्छ र के गर्दै हुनुहुन्छ भनेर पछ्याउने
- तपाईंलाई भ्रमित पार्ने ताकि तपाईं वास्तविकता के हो र आफ्नो कल्पना के हो भन्नेबारे तपाईं निश्चित हुनुहुँदैन
- तपाईंलाई अलग्याउने ताकि तपाईंले फसेको महसुस गर्नुहुन्छ र सम्बन्ध छोड्न सक्नुहुँदैन।



प्रविधिमा आधारित दुर्व्यवहारका संकेतहरू

प्रत्येक व्यक्तिको प्रविधिमा आधारित दुर्व्यवहारको अनुभव अद्वितीय हुन्छ, तर त्यहाँ केही सामान्य संकेतहरू छन्। तपाईंले यी प्रकारका व्यवहारहरू भएको पाउन सक्नुहुन्छ:



पछ्याउने र निगरानी राख्ने

- तपाईंले के गरिरहनुभएको छ भनेर जाँच गर्न तपाईंको साथी वा परिवारलाई सन्देश पठाउने।
- तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ भनेर थाहा पाउन गोप्य रूपमा तपाईंका उपकरणका स्थानहरू पछ्याउने।
- तपाईंले के गर्नुहुन्छ भनेर निगरानी गर्न घरमा, गाडीमा वा बालबालिकाका खेलौनाहरूमा लुकेका क्यामेराहरू वा सुरक्षाका प्रणालीहरू जोड्ने।



यौन हिंसा र दुर्व्यवहार

- तपाईंको अनुमतिबिना तपाईंको यौन वा घनिष्ठ गतिविधिहरूलाई अभिलेख (रेकर्ड) गर्ने।
- तपाईंलाई अनलाइन यौन गतिविधिहरूमा संलग्न हुन दबाब दिने।
- तपाईंलाई नचाहेको स्पष्ट यौन छवि, भिडियो वा सन्देशहरू पठाउने।



उत्पीडन

- 'तिमी के गर्दै छौ?' वा 'तिमी कोसँग छौ?' भन्ने जस्ता जानकारी माग्दै बारम्बार फोन गर्ने वा सन्देश पठाउने र तत्कालै प्रतिक्रिया दिने अपेक्षा राख्ने।
- यदि तपाईंले उनीहरूसँग बहस गर्नुभयो भने तपाईंको यौन प्राथमिकताहरू अनलाइन प्रकाशित गर्ने धम्की दिने।
- तपाईंको बारेमा लाजमर्दो वा अपमानजनक सामग्री पोस्ट गर्न नक्कली सामाजिक मिडियाका खाताहरू खोल्ने।



अलग पार्ने

- तपाईंको मित्रता र अन्य सम्बन्धहरूलाई क्षति पुर्याउन लिखित सन्देशहरूमा वा सामाजिक सञ्जालका पोस्टहरूमा तपाईंको बारेमा अफवाह वा झूटहरू फैलाउने।
- यन्त्रहरू, यातायातका एपहरू वा की (key) कार्डहरूमा तपाईंको पहुँचलाई प्रतिबन्ध गरेर तपाईंलाई काम गर्न वा अध्ययन गर्न दिन अस्वीकार गर्ने।
- श्रवण, गतिशीलता वा पहुँचका सहायताहरू जस्ता तपाईंका सहायक प्रविधिलाई क्षति पुर्याउने, नष्ट गर्ने वा हटाउने।



आर्थिक दुर्व्यवहार

- अनलाइन बैंकिङमा तपाईंको पहुँचलाई रोकेर पैसामा तपाईंको पहुँचलाई सीमित गर्ने।
- तपाईंले जागिरका लागि आवेदन दिनुभएको छैन भनी सुनिश्चित गर्न तपाईंको अनलाइन गतिविधि जाँच गर्ने।
- तपाईंको संयुक्त पैसालाई अनलाइन जुवा खेल्ने र उनीहरूको अनलाइन जुवा खेल्ने समस्याहरूको लागि तपाईंलाई दोष दिने।



गोपनीयता र स्वतन्त्रतामा प्रतिबन्ध लगाउने

- तपाईंको अनलाइन खाताहरू वा यन्त्रहरूमा पासकोडहरू परिवर्तन गर्ने, ताकि तपाईंले तिनीहरूलाई मद्दत वा अनुमतिबिना प्रयोग गर्न सक्नुहुँदैन।
- तपाईंको टेलिहेल्थको फोनहरूमा वा अन्य अनलाइन भेट्ने समय (अपोइन्टमेन्ट) हरूमा सामेल हुने जिद्दी गर्ने।
- तपाईंका खाने बानीहरू, वजन, मासिक धर्म चक्र वा स्थान पछ्याउन तपाईंको तन्दुरुस्ती (फिटनेस) का उपकरणहरू पहुँच गर्ने।



भ्रमित बनाउने (ग्यासलाइटिंग)

- गोप्य रूपमा तपाईंको घरका स्मार्ट उपकरणहरूका सेटिङहरू परिवर्तन गर्ने, ताकि तातो बनाउने साधन, बत्तीहरू वा टेलिभिजन अप्रत्याशित समयमा खोल्न।
- नक्कली इन्टरनेट ब्राउजिङ इतिहास सिर्जना गरेर तपाईंलाई भ्रमित पार्ने प्रयास गर्ने जसलाई उनीहरूले तपाईंले सिर्जना गर्नुभएको हो भनेर आरोप लगाउँछन्।
- उनीहरूले पछ्याएका वा निगरानी गरिरहेका प्रमाणहरू भएतापनि उनीहरूले तपाईंलाई त्यसो गरिरहेका छन् भनेर स्वीकार गर्न नमान्ने।



विश्वसनीय सहयोगी व्यक्तिसँग छलफल गर्नका लागि सुरक्षाका सुझावहरू

- तपाईंको इमेल, बैंक र सामाजिक सञ्जाल विवरणहरू सहित तपाईंको दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले कुन खाताहरूमा पहुँच गर्न सक्छन् भनेर जाँच गर्नुहोस्।
- यदि सुरक्षित छ भने, पासवर्डहरू परिवर्तन गर्नुहोस् र खाताहरूमा बहु-कारक प्रमाणीकरण (multi-factor authentication) सेटअप गर्नुहोस्।
- तपाईंको फोनमा भएका तपाईंले नचिनेका एपहरू जाँच गर्नुहोस् र अनलाइन खाताहरू प्रयोग नगर्दा तिनीहरूबाट लग आउट गर्नुहोस्।

प्रविधिमा आधारित दुर्व्यवहारले बालबालिकाहरूलाई कसरी असर गर्छ?

बालबालिकाहरूले अभिभावकले शारीरिक वा गैर-शारीरिक दुर्व्यवहार भोगेको देख्दा उनीहरूलाई नकारात्मक असर पर्न सक्छ।

घरेलु तथा पारिवारिक हिंसाको हिस्साको रूपमा एउटा बच्चाले प्रत्यक्ष रूपमा प्रविधिमा आधारित दुर्व्यवहारको अनुभव गर्न सक्छ। यसमा निम्न समावेश छन्:

- निगरानी राख्ने वा पीछा गर्ने
- उत्पीडन, धम्कीहरू दिने वा डर देखाउने
- उनीहरूको अनलाइन संचारलाई अवरुद्ध गर्ने।

केही अवस्थाहरूमा, बालबालिकाहरूले प्रविधिमा आधारित जबरजस्ती गरिने नियन्त्रण पनि अनुभव गर्न सक्छन्। उदाहरणका लागि, तपाईंसँग हुँदा तपाईंको साझेदारले उनीहरूको अनलाइन खाताहरू वा यन्त्रहरू तपाईंको निगरानी राख्न वा तपाईंको पीछा गर्नको लागि परिवर्तन गर्न सक्छन्। तपाईंको साझेदारले उनीहरूको खाता वा यन्त्रहरूलाई नियन्त्रण गर्न वा हेरफेर गर्न पनि निगरानी गर्न सक्छन्।

घरेलु, पारिवारिक तथा यौन हिंसा तपाईं र तपाईंको जीवनमा भएका बच्चाबच्चीहरूका लागि पीडादायी हुन सक्छ। डिजिटल यन्त्रहरू र खाताहरूको प्रयोग गर्नेबारे केही नियमहरू बनाउनाले प्रविधिमा आधारित दुर्व्यवहारबाट उनीहरूलाई जोगाउन मद्दत गर्न सक्छ।

प्रविधिमा आधारित दुर्व्यवहारको कारणले यदि तपाईंको बच्चालाई शारीरिक र भावनात्मक सहयोग चाहिन्छ भने, तपाईं र तपाईंका बच्चाहरूलाई मद्दत गर्नको लागि एकजना सहायता सेवाका कार्यकर्तालाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

घरेलु तथा पारिवारिक हिंसाका अवस्थाहरूमा बालबालिकालाई अनलाइन कसरी सुरक्षित राख्ने भन्नेबारे यहाँ थप जान्नुहोस् [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe)।

तपाईंको सुरक्षित हुने अधिकार छ र मद्दत उपलब्ध छ

गोप्य र निःशुल्क जानकारी, परामर्श र सहायताको लागि, तपाईंले 1800RESPECT लाई १८०० ७३७ ७३२ मा फोन गर्न सक्नुहुन्छ वा दिनको कुनै पनि समयमा, हप्ताको ७ दिन, ०४५८ ७३७ ७३२ मा लिखित सन्देश पठाउन सक्नुहुन्छ।

यदि तपाईंलाई आफ्नो फोन वा उपकरण पछ्याइएको छ वा निगरानी गरिएको छ जस्तो लाग्छ भने, एक विश्वसनीय व्यक्ति कोबाट सम्पर्क गर्न राम्रो हुन सक्छ। तपाईं मद्दत र जानकारी खोज्दै हुनुहुन्छ भनेर यदि दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिले थाहा पाए भने, उनीहरूको व्यवहार अझ खराब हुन सक्छ।



यदि तपाईंलाई अनुवाद सेवाहरू चाहिन्छन् भने, तपाईंले निम्न कुरा गर्न सक्नुहुन्छ:

- **1800RESPECT** लाई १८०० ७३७ ७३२ मा फोन गर्नुहोस् र दोभाषेका लागि सोध्नुहोस्
- अनुवाद र दोभाषे सेवालाई १३१ ४५० मा फोन गर्नुहोस् र उनीहरूलाई **1800RESPECT** लाई सम्पर्क गरिदिनु भन्नुहोस्।

तपाईंका क्षेत्रमा रहेका आप्रवासी, शरणार्थी र सांस्कृतिक र भाषिक रूपमा विविध सेवाहरू फेला पार्न, यहाँ हेर्नुहोस्:

1800respect.org.au/services/search।

यदि तपाईंले गम्भीर अनलाइन दुर्व्यवहारको अनुभव गरिरहनुभएको छ भने, eSafety ले हानिकारक अनलाइन सामग्री हटाउन कसरी मद्दत गर्न सक्छ भन्नेबारे सहयोगी कार्यकर्तासँग कुरा गर्नुहोस्। तपाईं यहाँ निःशुल्क र गोप्य तरिकाले खबर पनि गर्न सक्नुहुन्छ eSafety.gov.au/report।



यदि तपाईंले छविमा आधारित दुर्व्यवहारको अनुभव गरिरहनुभएको छ भने, eSafety ले तपाईंलाई सहायता गर्न सक्छ

छविमा आधारित दुर्व्यवहार तब हुन्छ जब कसैले तपाईंको सहमति बिना तपाईंको एउटा निजी छवि वा भिडियोलाई साझा गर्दछ, वा साझा गर्छु भनेर धम्की दिन्छ।

यसमा निम्न समावेश छन्:

- तपाईं नग्न वा आंशिक रूपमा नग्न हुनुहुन्छ
- तपाईंका यौनाङ्गहरू, नितम्ब वा स्तनहरू - तपाईंले भित्री लुगाहरू लगाएको भएतापनि
- तपाईंले निजी गतिविधि गर्नुभएको समयमा - जस्तै लुगा खोल्ने, शौचालयको प्रयोग गर्ने, स्नान गर्ने, नुहाउने वा यौन सम्पर्क गर्ने जस्ता
- तपाईंको धार्मिक वा सांस्कृतिक महत्त्वको कपडा बिना, यदि तपाईं यसलाई सामान्यतया सार्वजनिक रूपमा लगाउनुहुन्छ भने।

यदि तपाईंलाई यो भएको छ भने, यो तपाईंको कारणले गर्दा भएको होइन।

सामाजिक सञ्जालका स्थानहरू, वेबसाइटहरू र अन्य अनलाइन वातावरणहरूबाट यस प्रकारका सामग्रीलाई हटाउनको लागि eSafety सँग कानूनी शक्तिहरू छन्। तपाईं यहाँ निःशुल्क र गोप्य तरिकाले खबर गर्न सक्नुहुन्छ eSafety.gov.au/report।

तपाईं छविमा आधारित दुर्व्यवहारबारे प्रहरीलाई खबर गर्न पनि सक्नुहुन्छ। उनीहरूले जिम्मेवार व्यक्तिमाथि अभियोग लगाउन सक्छन् र तपाईंको रक्षा गर्न मद्दत गर्न सक्छन्। यदि कसैले तपाईंलाई वा तपाईंका बच्चाबच्चीहरूलाई चोट पुऱ्याउने धम्की दिइरहेको छ भने यो धेरै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

छविमा आधारित दुर्व्यवहारबारे यहाँ थप जान्नुहोस् eSafety.gov.au/image-based-abuse।

