

# क्या टेक्नोलॉजी का उपयोग आपको डराने, नियंत्रण पाने या नुकसान पहुँचाने के लिए किया जा रहा है?

## यदि आपके साथ दुर्व्यवहार हो रहा है तो आपको सहायता मिलनी चाहिए

घरेलू एवं पारिवारिक हिंसा शारीरिक या गैर-शारीरिक दुर्व्यवहार हो सकती है और इसमें ऑनलाइन या डिजिटल टेक्नोलॉजी के माध्यम से घटित होने वाली घटनाएं शामिल हो सकती हैं।

दुर्व्यवहार करने वाला निम्न में से कोई भी व्यक्ति हो सकता है:

- पति या साथी
- कोई पूर्व-साथी
- कोई ऐसा व्यक्ति जिसके साथ आप घर साझा करती हों
- परिवार का कोई सदस्य, जिसमें आपके विस्तारित परिवार का कोई सदस्य या देखभाल करने वाला व्यक्ति शामिल है
- कोई ऐसा व्यक्ति जिसके साथ आप डेटिंग कर रहे/रही हैं।

**यौन हिंसा** भी घरेलू और पारिवारिक हिंसा का एक हिस्सा हो सकती है। इसमें बिना सहमति के यौन व्यवहार शामिल हो सकता है तथा दुर्व्यवहार शारीरिक और गैर-शारीरिक दोनों प्रकार का हो सकता है।

यदि आपके साथ दुर्व्यवहार किया जाता है, तो यह आपकी गलती नहीं है और आपकी बात पर विश्वास किया जाना आपका अधिकार है।

इस तथ्य पत्रक में दी गई जानकारी आपको घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा से निपटने में मदद करेगी जो ऑनलाइन या डिजिटल टेक्नोलॉजी का उपयोग करके होती है। यह जानना महत्वपूर्ण है कि आप अकेले नहीं हैं और सहायता उपलब्ध है। यदि आप तत्काल खतरे में हैं, तो पुलिस को ट्रिपल जीरो (000) पर कॉल करें।

## टेक्नोलॉजी का प्रयोग अक्सर घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा के लिए किया जाता है

यदि ऑनलाइन या डिजिटल तकनीक का उपयोग किसी को नुकसान पहुंचाने या उसके साथ दुर्व्यवहार करने के लिए किया जाता है, तो इसे 'टेक्नोलॉजी-सुविधायुक्त दुर्व्यवहार' ('technology-facilitated abuse') या 'तकनीक-आधारित दुर्व्यवहार' ('tech-based abuse') कहा जाता है।

उदाहरणों में शामिल हैं:

- ऑनलाइन आप पर लगातार नज़र रखना जिससे आप चिंतित या खतरे में महसूस करते/ती हों (जिसे साइबरस्टॉकिंग भी कहते हैं)
- आपको ऑनलाइन या डिजिटल डिवाइस से परेशान करना या धमकी देना
- आपकी सहमति के बिना आपकी अंतरंग तस्वीर या वीडियो को ऑनलाइन साझा करना या साझा करने की धमकी देना (जिसे तस्वीर-आधारित दुर्व्यवहार भी कहा जाता है)
- डिवाइसों और ऑनलाइन खातों तक आपकी पहुंच को प्रतिबंधित या नियंत्रित करना।



घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा के बारे में बात करना कठिन हो सकता है। कुछ लोगों को लग सकता है कि यह निजी या पारिवारिक मामला है। कुछ अन्य लोगों को यह शर्मिंदगी भरा लग सकता है। लेकिन इस प्रकार का दुर्व्यवहार अत्यंत हानिकारक और गैर कानूनी हो सकता है।

घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा निम्न हैं:

- यह कभी भी ठीक नहीं है और इसे बर्दाश्त नहीं किया जाना चाहिए
- शक्ति का दुरुपयोग
- मुख्य रूप से पुरुषों द्वारा अंतरंग साथी संबंध में या संबंध से अलग होने के बाद किया जाता है।

घरेलू और पारिवारिक हिंसा के बारे में अधिक जानकारी के लिए [eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence) पर जाएं

## टेक्नोलॉजी का उपयोग आपको नियंत्रित करने के लिए कैसे किया जा सकता है

डिजिटल टेक्नोलॉजी का उपयोग दुर्व्यवहारकर्ता द्वारा आप पर अधिकार पाने और उसे बनाए रखने तथा आपके आत्मविश्वास, स्वतंत्रता और स्वायत्तता को कमजोर करने के लिए किया जा सकता है।

जब कोई व्यक्ति आपको नियंत्रित करने के लिए बार-बार डिजिटल तकनीक या ऑनलाइन खातों का उपयोग करता है, तो इसे 'तकनीक-आधारित बलपूर्वक नियंत्रण' कहा जाता है। दुर्व्यवहार का यह रूप लगभग हमेशा घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा का एक कारक होता है। व्यवहार स्पष्ट और प्रत्यक्ष हो सकता है, लेकिन यह छिपा हुआ हो सकता है और गुप्त रूप से भी किया जा सकता है। तकनीक-आधारित बलपूर्वक नियंत्रण कोई अकेला कार्य नहीं है, बल्कि आपके विरुद्ध प्रयोग किया जाने वाला व्यवहार का एक पैटर्न है:

- जिसका उपयोग आपको अपने परिवार, मित्रों, सेवाओं और धन से अलग करके आपको अकेला महसूस कराने के लिए किया जाता है
- जो आपको उन चीजों को करने के लिए दबाव डालता है जो आप नहीं करना चाहते/ती हैं
- आप पर उन कामों को करने से रोकने का दबाव डालना जिन्हें करने में आपको आनंद आता है
- जिसका उपयोग यह पता लगाने के लिए किया जाता है कि आप कहां जा रहे/रही हैं और क्या कर रहे/रही हैं
- जिसका उपयोग आपको भ्रमित करने के लिए किया जाता है ताकि आप इस बारे में अनिश्चित हो जाएं कि क्या वास्तविक है और क्या आपकी कल्पना में है
- जिसका प्रयोग आपको अलग-थलग करने के लिए किया जाता है, जिससे आप फंसा हुआ महसूस करते हैं और रिश्ते को छोड़ने में असमर्थ हो जाते हैं।



## तकनीक आधारित शोषण के संकेत

हर व्यक्ति का तकनीक-आधारित शोषण का अनुभव अलग-अलग होता है, लेकिन कुछ सामान्य संकेत भी होते हैं। आपको निम्न प्रकार के व्यवहार देखने को मिल सकते हैं:



### ट्रैक करना और नज़र रखना

- आपके मित्रों या परिवारजनों को संदेश भेजकर यह जानना कि आप क्या कर रहे/रही हैं।
- यह जानने के लिए कि आप कहां हैं, आपके डिवाइस की लोकेशन पर गुप्त रूप से नज़र रखना।
- आपके घर, कार या बच्चों के खेलौनों में छिपे हुए कैमरे या सिक्योरिटी सिस्टम लगाना ताकि आप जो कुछ भी करते/ती हैं उस पर नज़र रखी जा सके।



### यौन हिंसा और शोषण

- आपकी अनुमति के बिना आपकी यौन या अंतरंग गतिविधियों को रिकॉर्ड करना।
- आप पर ऑनलाइन यौन गतिविधियों में शामिल होने के लिए दबाव डालना।
- आपको अवांछित यौन चित्र, वीडियो या संदेश भेजना।



### उत्पीड़न

- बार-बार आपको कॉल करना या ऐसा कुछ जानने के लिए संदेश भेजना, जैसे कि, 'आप क्या कर रहे/रही हैं?' या 'आप किसके साथ हैं?' और तुरंत जवाब की अपेक्षा करना।
- यदि आप उनसे बहस करते/ती हैं तो वे आपकी यौन प्राथमिकताओं को ऑनलाइन उजागर करने की धमकी दें।
- आपके बारे में शर्मनाक या अपमानजनक सामग्री पोस्ट करने के लिए फर्जी सोशल मीडिया अकाउंट बनाना।



### अलगाव

- आपकी मित्रता और अन्य रिश्तों को नुकसान पहुंचाने के लिए टेक्स्ट संदेशों या सोशल मीडिया पोस्ट में आपके बारे में अफवाहें या झूठ फैलाना।
- डिवाइस, परिवहन ऐप्स या की कार्ड तक आपकी पहुंच को प्रतिबंधित करके आपको काम करने या अध्ययन करने से रोकना।
- आपकी सहायक तकनीक, जैसे सुनने, चलने या पहुँच पाने में सहायक उपकरण को क्षति पहुंचाना, नष्ट करना या हटा देना।



### वित्तीय शोषण

- ऑनलाइन बैंकिंग तक आपकी पहुंच को सीमित करके आपके धन पा सकने को सीमित करना।
- यह सुनिश्चित करने के लिए कि कहीं आप नौकरी के लिए आवेदन तो नहीं कर रहे/रही हैं, आपकी ऑनलाइन गतिविधि की जांच करना।
- आपके संयुक्त धन का प्रयोग करके ऑनलाइन जुआ खेलना और अपनी ऑनलाइन जुआ की समस्याओं के लिए आपको दोषी ठहराना।



### गोपनीयता और स्वतंत्रता पर प्रतिबंध

- अपने ऑनलाइन खातों या डिवाइस पर पासकोड बदलना, ताकि आप बिना मदद या अनुमति के उनका उपयोग न कर सकें।
- आपकी टेलीहेल्थ कॉल या अन्य ऑनलाइन अपॉइंटमेंट में शामिल होने पर जोर देना।
- आपके खान-पान की आदतों, वजन, मासिक धर्म चक्र या स्थान पर नज़र रखने के लिए आपके फिटनेस उपकरणों तक पहुँच प्राप्त करना।



### गैसलाइटिंग

- आपके स्मार्ट होम उपकरणों की सेटिंग को गुप्त रूप से बदलना, ताकि हीटिंग, लाइट या टेलीविजन अप्रत्याशित समय पर चालू हो जाएं।
- आपको भ्रमित करने के लिए फर्जी इंटरनेट ब्राउज़िंग हिस्ट्री बनाकर आप पर आरोप लगाते हैं कि आपने ऐसा किया है।
- यह मानने से इंकार करना कि वे आप पर नज़र रख रहे हैं या निगरानी कर रहे हैं, तब भी जब ऐसा साबित करने के लिए सबूत मौजूद हों।



## किसी विश्वसनीय सहायक व्यक्ति से चर्चा करने के लिए सुरक्षा सुझाव

- जाँच करें कि आपका शोषण करने वाला व्यक्ति आपके ईमेल, बैंक और सोशल मीडिया विवरण सहित किन खातों तक पहुँच सकता है।
- यदि यह सुरक्षित है, तो पासवर्ड बदलें और सभी खातों में बहु-कारक प्रमाणीकरण सेट अप करें।
- अपने फ़ोन पर उन ऐप्स की जाँच करें जिन्हें आप नहीं पहचानते हैं और उनका उपयोग न करते समय ऑनलाइन खातों से लॉग आउट करें।

## तकनीक आधारित शोषण बच्चों को किस प्रकार प्रभावित करता है?

जब बच्चे अपने माता-पिता को शारीरिक या गैर-शारीरिक शोषण होते देखते हैं तो उन पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है।

घरेलू और पारिवारिक हिंसा के हिस्से के रूप में कोई बच्चा भी तकनीक-आधारित शोषण का प्रत्यक्ष शिकार हो सकता है। इसमें निम्न शामिल हैं:

- नज़र रखना या पीछा करना
- उत्पीड़न करना, धमकी देना या डराना
- उनके ऑनलाइन संचार को ब्लॉक करना।

कुछ मामलों में, बच्चों को तकनीक-आधारित बलपूर्वक नियंत्रण का भी सामना करना पड़ सकता है। उदाहरण के लिए, जब आप अपने साथी के साथ हों तो वह आप पर नज़र रखने या आपका पीछा करने के लिए उनके ऑनलाइन अकाउंट या डिवाइस बदल सकता है। आपका पार्टनर उनके खातों या डिवाइसों पर नियंत्रण या हेरफेर करने के लिए उनकी भी निगरानी कर सकता है।

घरेलू, पारिवारिक और यौन हिंसा आपके और आपके बच्चों के लिए कष्टकारी हो सकती है। डिजिटल उपकरणों और खातों के उपयोग के संबंध में कुछ नियम निर्धारित करने से उन्हें तकनीक-आधारित शोषण से बचाने में मदद मिल सकती है।

यदि आपके बच्चे को तकनीक-आधारित शोषण के कारण शारीरिक और भावनात्मक सहायता की आवश्यकता है, तो अपनी और अपने बच्चों की सहायता के लिए सहायता सेवा कर्मियों से संपर्क करें।

घरेलू और पारिवारिक हिंसा की स्थिति में बच्चों को ऑनलाइन सुरक्षित रखने के बारे में अधिक जानकारी के लिए [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe) पर जाएं।

## आपको सुरक्षित रहने का अधिकार है और सहायता उपलब्ध है

गोपनीय और निःशुल्क जानकारी, परामर्श और सहायता के लिए, आप सप्ताह के 7 दिन, दिन के किसी भी समय **1800RESPECT** पर **1800 737 732** पर कॉल कर सकते हैं या **0458 737 732** पर टेक्स्ट कर सकते हैं।

यदि आपको लगता है कि आपके फोन या डिवाइस पर नज़र रखी जा रही है, तो किसी विश्वसनीय व्यक्ति के फोन या डिवाइस से संपर्क करना सबसे अच्छा हो सकता है। यदि शोषण करने वाले व्यक्ति को पता चल जाए कि आप सहायता और जानकारी मांग रहे/रही हैं, तो उसका व्यवहार और भी खराब हो सकता है।



यदि आपको अनुवाद सेवाओं की आवश्यकता है, तो आप यह कर सकते/ती हैं:

- **1800RESPECT** पर **1800 737 732** पर कॉल करें और दुभाषिया की माँग करें
- अनुवाद एवं दुभाषिया सेवा को **131 450** पर कॉल करें और उन्हें **1800RESPECT** से संपर्क करने के लिए कहें।

अपने क्षेत्र में प्रवासी, शरणार्थी और सांस्कृतिक व भाषाई रूप से विविध सेवाओं का पता लगाने के लिए, यहां जाएं:

[1800respect.org.au/services/search](http://1800respect.org.au/services/search)

यदि आप गंभीर ऑनलाइन शोषण का सामना कर रहे/रही हैं, तो किसी सहायता कर्मी से बात करें कि ई-सेप्टी किस प्रकार हानिकारक ऑनलाइन सामग्री को हटाने में मदद कर सकता है। आप [eSafety.gov.au/report](http://eSafety.gov.au/report) पर निःशुल्क एवं गोपनीय रिपोर्ट भी दे सकते/ती हैं।



## यदि आप तस्वीर-आधारित शोषण का शिकार हो रहे/ही हैं, तो eSafety आपकी सहायता कर सकता है

तस्वीर-आधारित शोषण तब होता है जब कोई व्यक्ति आपकी सहमति के बिना आपकी अंतरंग तस्वीर या वीडियो साझा करता है, या साझा करने की धमकी देता है।

इसमें निम्न शामिल हैं:

- आप नग्न या आंशिक रूप से नग्न हों
- आपके गुप्तांग, नितंब या स्तन - भले ही आपने अंडरवियर पहना हो
- आपकी किसी निजी गतिविधि के दौरान - जैसे कपड़े उतारना, शौचालय का उपयोग करना, नहाना, स्नान करना या यौन संबंध बनाना
- यदि आप सार्वजनिक स्थानों पर धार्मिक या सांस्कृतिक महत्व के वस्त्र पहनते हैं, तो आपका उन वस्त्रों को न पहने होना।

यदि आपके साथ ऐसा हुआ है, तो यह आपकी गलती नहीं है।

**ई-सेप्टी के पास इस प्रकार की सामग्री को सोशल मीडिया साइटों, वेबसाइटों और अन्य ऑनलाइन वातावरण से हटाने की कानूनी शक्तियां हैं।**

आप [eSafety.gov.au/report](http://eSafety.gov.au/report) पर निःशुल्क एवं गोपनीय रिपोर्ट कर सकते/ती हैं।

आप तस्वीर-आधारित शोषण की रिपोर्ट भी पुलिस में कर सकते/ती हैं। वे इसके लिए जिम्मेदार व्यक्ति पर आरोप लगा सकते हैं और आपकी सुरक्षा में मदद कर सकते हैं। यदि कोई आपको या आपके बच्चों को नुकसान पहुंचाने की धमकी दे रहा है तो यह बहुत महत्वपूर्ण है।

तस्वीर-आधारित शोषण के बारे में अधिक जानकारी के लिए

[eSafety.gov.au/image-based-abuse](http://eSafety.gov.au/image-based-abuse) पर जाएं।

