

ਕੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰਾਉਣ, ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ?

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਹੱਕਦਾਰ ਹੋ

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਔਨਲਾਈਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ:

- ਪਤੀ ਜਾਂ ਸਾਥੀ
- ਸਾਬਕਾ ਸਾਥੀ
- ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਸਤ੍ਰਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਜਿਸ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਡੇਟ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਦੇ ਬਣਾਏ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਦੋਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਕ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਤੱਥ-ਸ਼ੀਟ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਫੌਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹੋ, ਤਾਂ ਟ੍ਰਿਪਲ ਜ਼ੀਰੋ (000) 'ਤੇ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਕਸਰ ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ

ਜੇਕਰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਜਾਂ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ 'ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੇ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ' ਜਾਂ 'ਤਕਨੀਕ-ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਲਗਾਤਾਰ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣਾ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਚਿੰਤਤ ਜਾਂ ਡਰਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਸਾਈਬਰ ਸਟਾਕਿੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਡਿਵਾਈਸ ਨਾਲ ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਣਾ
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਕੋਈ ਨਗਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦਿਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ (ਇਸਨੂੰ ਤਸਵੀਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ)
- ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਅਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਜਾਂ ਨਿਯੰਤਰਿਤ ਕਰਨਾ।



ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮਾਮਲਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਲੋਕ ਇਸ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਸ ਕਿਸਮ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ:

- ਕਦੇ ਵੀ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਤਾਕਤ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਹੈ
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੁਆਰਾ ਨਿੱਜੀ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

[eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence) 'ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

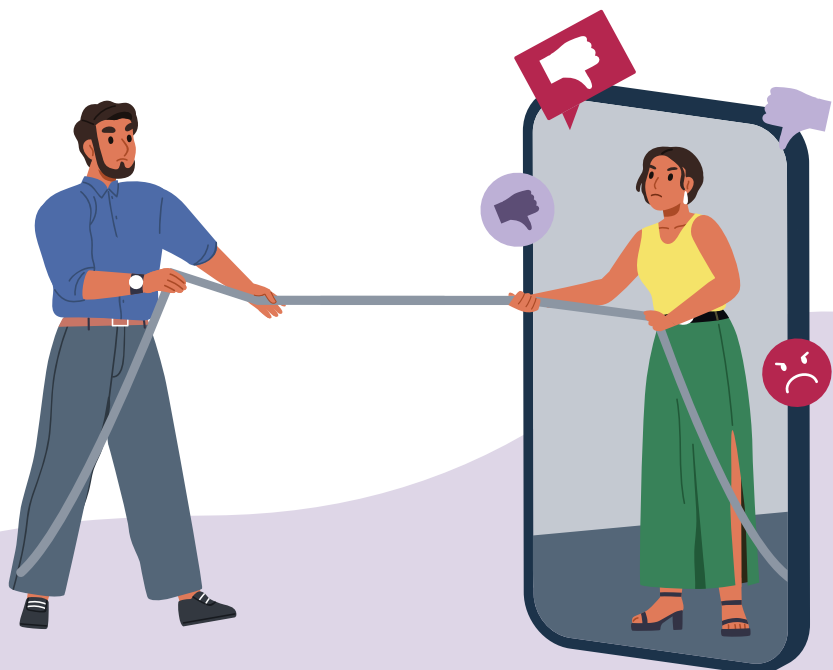
ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਡਿਜੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ 'ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਜ਼ਬਰਨ ਕੰਟਰੋਲ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਇਹ ਰੂਪ ਲਗਭਗ ਹਮੇਸ਼ਾ ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਵਹਾਰ ਪ੍ਰਤੱਖ ਅਤੇ ਸਿੱਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਛੁਪਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਗੁਪਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਜ਼ਬਰਨ ਕੰਟਰੋਲ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਰੁੱਧ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਇੱਕ ਪੈਟਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ:

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ, ਦੋਸਤਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੇ-ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਕਲਪਨਾ ਹੈ
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕਲੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਸੇ ਹੋਏ ਹੋ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਾ ਛੱਡਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੋ।



ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ

ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਇਸਦੇ ਕੁੱਝ ਆਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸੰਕੇਤ ਹਨ।
ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਕਿਸਮਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ:



ਟਰੈਕਿੰਗ ਅਤੇ ਨਿਗਰਾਨੀ

- ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੱਥੇ ਹੋ, ਗੁਪਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਵਾਈਸ ਦੇ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰੈਕ ਕਰਨਾ।
- ਘਰ, ਕਾਰ ਜਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲੁਕਵੇਂ ਕੈਮਰੇ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇੰਸਟਾਲ ਕਰਨਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਉਸ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਸਕੇ।



ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ

- ਤੁਹਾਡੀ ਆਗਿਆ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਜਾਂ ਨਿੱਜੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਔਨਲਾਈਨ ਜਿਨਸੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਣਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਣਚਾਹੇ ਅਸ਼ਲੀਲ ਤਸਵੀਰਾਂ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਣਾ।



ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕਾਲ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਣਾ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ 'ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ?' ਜਾਂ 'ਤੁਸੀਂ ਕਿਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋ?' ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣਾ।
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਪਸੰਦਾਂ ਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਖੁਲਾਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਸਮੱਗਰੀ ਪੋਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਅਲੀ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤੇ ਬਣਾਉਣਾ।



ਇਕੱਲਾ ਕਰਨਾ

- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਦੋਸਤੀਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਟੈਕਸਟ ਮੈਸੇਜਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪੋਸਟਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਜਾਂ ਝੂਠ ਫੈਲਾਉਣਾ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਵਾਈਸਾਂ, ਟ੍ਰਾਂਸਪੋਰਟ ਐਪਾਂ ਜਾਂ ਮੁੱਖ ਕਾਰਡਾਂ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਨਸ਼ਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਖੋਹ ਲੈਣਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਨਾਂ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ, ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਯੋਗਤਾ ਲਈ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ।



ਵਿੱਤੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ

- ਔਨਲਾਈਨ ਬੈਂਕਿੰਗ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਰੋਕ ਕੇ ਪੈਸੇ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨਾ।
- ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਔਨਲਾਈਨ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕਿਤੇ ਤੁਸੀਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਲਈ ਅਰਜ਼ੀ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਂਝੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਜੁਆ ਖੇਡਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜੁਏ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਉਣਾ।



ਤੁਹਾਡੀ ਗੁਪਤਤਾ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰਨਾ

- ਤੁਹਾਡੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੇ ਪਾਸਕੋਡ ਬਦਲਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਜਾਂ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਨਾ ਵਰਤ ਸਕੋ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਔਨਲਾਈਨ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣਾ।
- ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ, ਭਾਰ, ਮਾਹਵਾਰੀ ਚੱਕਰ ਜਾਂ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਦੇ ਟਿਕਾਣੇ ਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਫਿਟਨੈੱਸ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ।



ਗੈਸਲਾਈਟਿੰਗ

- ਤੁਹਾਡੇ ਸਮਾਰਟ ਹੋਮ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਦੀਆਂ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਦਲਣਾ, ਤਾਂ ਜੋ ਹੀਟਿੰਗ, ਲਾਈਟਾਂ ਜਾਂ ਟੀ.ਵੀ. ਅਚਾਨਕ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਣ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਲਝਾਉਣ ਲਈ ਜਾਅਲੀ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਬ੍ਰਾਊਜ਼ਿੰਗ ਇਤਿਹਾਸ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਇਹ ਦੋਸ਼ ਲਗਾਉਣਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਬਣਾਇਆ ਹੈ।
- ਇਹ ਮੰਨਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਾ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟਰੈਕ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ।



ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸਹਾਇਤਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਝਾਅ

- ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣਕਰਤਾ ਕੋਲ ਕਿਹੜੇ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਈਮੇਲ, ਬੈਂਕ ਖਾਤੇ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਖਾਤਿਆਂ ਸਮੇਤ।
- ਜੇਕਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਪਾਸਵਰਡ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਖਾਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮਲਟੀ-ਫੈਕਟਰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਕਤਾ ਸੈੱਟ ਕਰੋ।
- ਉਹਨਾਂ ਐਪਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਦੇ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ ਤੋਂ ਲੌਗ ਆਊਟ ਕਰੋ।

ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ?

ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪੇ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ-ਸਰੀਰਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ।

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਵੀ ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨਾ
- ਤੰਗ-ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨਾ, ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਧਮਕਾਉਣਾ
- ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਗੱਲਬਾਤ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ।

ਕੁੱਝ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ, ਬੱਚੇ ਵੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਜ਼ਬਰਨ ਕੰਟਰੋਲ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਿੱਛਾ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਔਨਲਾਈਨ ਖਾਤਿਆਂ ਜਾਂ ਡਿਵਾਈਸਾਂ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਤਿਆਂ ਜਾਂ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕੰਟਰੋਲ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਘਰੇਲੂ, ਪਰਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਦੁਖਦਾਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਯੰਤਰਾਂ ਅਤੇ ਖਾਤਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਨਿਯਮ ਬਣਾਉਣ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਕਨਾਲੋਜੀ-ਅਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰੱਖਣਾ ਹੈ ਇਸ ਬਾਰੇ [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

ਗੁਪਤ ਅਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਕਾਊਂਸਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ 1800RESPECT ਨੂੰ 1800 737 732 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ 7 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ, 0458 737 732 'ਤੇ ਟੈਕਸਟ ਭੇਜ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਯੰਤਰ ਤੋਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਫ਼ੋਨ ਜਾਂ ਯੰਤਰ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਉਸਦਾ ਵਿਵਹਾਰ ਵਿਗੜ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਨੁਵਾਦ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ:

- **1800RESPECT** ਨੂੰ **1800 737 732** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰੋ
- ਅਨੁਵਾਦ ਅਤੇ ਦੁਭਾਸ਼ੀਆ ਸੇਵਾ ਨੂੰ **131 450** 'ਤੇ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ **1800RESPECT** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਆਪਣੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਵਾਸੀ, ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਿਭਿੰਨ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੱਭਣ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:

1800respect.org.au/services/search

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਗੰਭੀਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਹੋਣ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਵੇਂ eSafety ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ eSafety.gov.au/report 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰਿਪੋਰਟ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।



ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ eSafety ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ

ਤਸਵੀਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਨਗਨ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਸਾਂਝਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਤੁਸੀਂ ਨੰਗੇ ਜਾਂ ਅਰਧ-ਨੰਗੇ ਹੋ
- ਤੁਹਾਡੇ ਗੁਪਤ ਅੰਗ, ਪਿਛਵਾੜਾ ਜਾਂ ਛਾਤੀਆਂ - ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਅੰਡਰਵੀਅਰ ਪਹਿਨੇ ਹੋਏ ਹੋਣ
- ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦੌਰਾਨ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਦੇ ਸਮੇਂ, ਟਾਇਲਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਸ਼ਾਵਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ, ਨਹਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ
- ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕੱਪੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਹੋ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਨਤਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

eSafety ਕੋਲ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਸਾਈਟਾਂ, ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਔਨਲਾਈਨ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਲਈ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ eSafety.gov.au/report 'ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਰਿਪੋਰਟ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤੁਸੀਂ ਤਸਵੀਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਉਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ 'ਤੇ ਮਾਮਲਾ ਦਰਜ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਤਸਵੀਰ-ਆਧਾਰਿਤ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਬਾਰੇ eSafety.gov.au/image-based-abuse 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੋਰ ਜਾਣੋ।

