உங்களை அச்சுறுத்த, கட்டுப்படுத்த அல்லது துன்புறுத்த தொழில்நுட்பம் பயன்படுத்தப்படுகிறதா?

நீங்கள் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டால் உங்களுக்கு ஆதரவு தேவை

குடும்பம் மற்றும் இல்ல வன்முறை என்பது உடல்ரீதியாகவோ அல்லது உடல்ரீதியாக-இல்லாமலோ, ஆன்லைன் அல்லது டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தியும் இருக்கலாம்.

துஷ்பிரயோகம் செய்பவர்கள் இவர்களாக இருக்கலாம்:

- கணவர் அல்லது துணைவர்
- முன்னாள் துணைவர்
- உங்கள் வீட்டைப் பகிரும் நபர்
- ஒரு குடும்ப உறுப்பினர், உங்கள் விரிவான குடும்பத்தினர் அல்லது பராமரிப்பாளர் உட்பட யாரேனும் ஒருவர்
- நீங்கள் டேட்டிங் செய்யும் நபர்.

பாலியல் வன்முறையும் இல்ல மற்றும் குடும்ப வன்முறையின் ஒரு பகுதியாக இருக்கலாம். ஒப்புதல் இல்லாமல் நடக்கும் பாலியல் செயல்களை இது உள்ளடக்கலாம். மேலும் துஷ்பிரயோகம் என்பது உடல்ரீதியாக மற்றும் உடல்ரீதியாக-இல்லாததாக இருக்கலாம்.

நீங்கள் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டால், அது உங்களுடைய தவறு அல்ல மேலும் நீங்கள் நம்பப்படுவதற்கான உரிமை உங்களுக்கு உண்டு.

இந்த உண்மைத்தாளில் உள்ள தகவல்கள் ஆன்லைன் அல்லது டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தின் மூலம் நடக்கும் இல்ல, குடும்ப அல்லது பாலியல் வன்முறையைக் கையாள உங்களுக்கு உதவும். நீங்கள் தனியாக இல்லை மேலும் உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும் என்பதை நீங்கள் அறிந்திருப்பது மிகவும் முக்கியம் ஆகும்.

நீங்கள் உடனடி ஆபத்தில் இருந்தால், போலீஸை மூன்று சைபர் (000) என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

இல்ல, குடும்ப மற்றும் பாலியல் வன்முறையின் ஒரு பகுதியாக பெரும்பாலும் தொழில்நுட்பம் பயன்படுத்தப்படுகிறது

ஒருவரைத் துன்புறுத்த அல்லது துஷ்பிரயோகம் செய்ய ஆன்லைன் அல்லது டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பம் பயன்படுத்தப்பட்டால், அது 'தொழில்நுட்பப் பயன்பாட்டினாலான துஷ்பிரயோகம்' அல்லது 'தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகம்' என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உதாரணங்கள் பின்வருமாறு:

- நீங்கள் கவலைப்படும் அல்லது பயப்படும் அளவிற்கு ஆன்லைனில் உங்களைத் தொடர்ந்து கண்காணித்தல் (சைபர்ஸ்டாக்கிங் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது)
- ஒரு டிஜிட்டல் சாதனத்தைக் கொண்டு உங்களை ஆன்லைனில் துன்புறுத்தல் அல்லது மிரட்டல்
- உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் உங்களது நெருக்கமான புகைப்படம் அல்லது காணொளியை ஆன்லைனில் பகிர்தல் அல்லது பகிரப்போவதாக மிரட்டுதல் (படம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது)
- உங்கள் சாதனங்கள் மற்றும் ஆன்லைன் கணக்குகளைத் தடைசெய்தல் அல்லது உங்கள் அணுகலைக் கட்டுப்படுத்துதல்.

இல்ல, குடும்ப மற்றும் பாலியல் வன்முறை குறித்து பேசுவது கடினமானதாக இருக்கலாம். இது ஒரு தனிப்பட்ட அல்லது குடும்ப விஷயமாக சிலர் உணரலாம். சிலர் இதை அவமானமானக் கருதலாம். ஆனால் இந்த வகையான துஷ்பிரயோகம் மிகவும் ஆபத்தானது மேலும் சட்டத்திற்குப் புறம்பானது.

இல்ல, குடும்ப மற்றும் பாலியல் வன்முறை:

- **ஒருபோதும் ஏற்கத்தக்கதல்ல மற்றும் அதைப் பொறுத்துக்கொள்ளக் கூடாது**
- **அதிகாரத்தின் துஷ்பிரயோகம் ஆகும்**
- **நெருக்கமான துணையுடனான உறவில் அல்லது உறவில் இருந்து பிரிந்த பிறகு, பெரும்பாலும் ஆண்களால் நடத்தப்படுவது.**

இல்ல மற்றும் குடும்ப வன்முறை குறித்து இங்கே மேலும் அறிக eSafety.gov.au/domestic-family-violence

உங்களைக் கட்டுப்படுத்த தொழில்நுட்பம் எப்படி பயன்படுத்தப்படுகிறது

உங்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தவும் உங்கள் தன்னம்பிக்கை, விடுதலை மற்றும் சுதந்திரத்தைக் குறைக்கவும் டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பத்தை ஒரு துஷ்பிரயோகி பயன்படுத்தக்கூடும்.

ஒருவர் தொடர்ந்து டிஜிட்டல் தொழில்நுட்பம் அல்லது ஆன்லைன் கணக்குகளைப் பயன்படுத்தி உங்களைக் கட்டுப்படுத்தினால், அது 'தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த வலுக்கட்டாயக் கட்டுப்பாடு' என்று அழைக்கப்படுகிறது. இல்ல, குடும்ப மற்றும் பாலியல் வன்முறையில் இந்த முறையிலான துஷ்பிரயோகம் பெரும்பாலும் ஒரு காரணியாக இருக்கிறது. இந்நடத்தை நேரடியாகத் தெரியக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம், ஆனால் அது மறைமுகமாக ரகசியமாக செய்யப்படுவதாகவும் இருக்கலாம்.

தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த வலுக்கட்டாயக் கட்டுப்பாடு என்பது ஒரு ஒற்றைச் செயல் அல்ல, மாறாக பின்வருவனவற்றுக்காக உங்களுக்கு எதிராக பயன்படுத்தப்படும் ஒரு நடத்தை முறை ஆகும்:

- உங்கள் நண்பர்கள், குடும்பம், சேவைகள் மற்றும் பணத்தில் இருந்து உங்களைத் தனிமைப்படுத்தலாம்
- நீங்கள் செய்ய விரும்பாதவற்றைச் செய்யச்சொல்லி கட்டாயப்படுத்தலாம்
- நீங்கள் விரும்பிச்செய்பவற்றை நிறுத்தச்சொல்லி அழுத்தம் கொடுக்கலாம்
- நீங்கள் எங்கே செல்கிறீர்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்காணிக்கலாம்
- எது உண்மை எது உங்கள் கற்பனை என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்க முடியாதவண்ணம் உங்களைக் குழப்பலாம்
- உங்களைத் தனிமைப்படுத்துவதன் மூலம் நீங்கள் சிக்கிக்கொண்டதாகவும் உறவை விட்டு விலக முடியாதவாறும் உணர வைக்கலாம்.

தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தின் அறிகுறிகள்

தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தின் அனுபவம் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும், ஆனால் சில பொதுவான அறிகுறிகள் உள்ளன. நீங்கள் இது போன்ற நடத்தைகளை கவனிக்கலாம்:

பின்தொடர்தல் மற்றும் கண்காணித்தல்

- உங்கள் நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினருக்கு செய்தி அனுப்பி நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்று அறிதல்.
- நீங்கள் எங்கே இருக்கிறீர்கள் என்பதை அறிய உங்கள் சாதனத்தின் இருப்பிடத்தை ரகசியமாக கண்காணித்தல்.
- நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள் என்பதைக் கண்காணிக்க வீட்டில், காரில் அல்லது குழந்தைகளின் பொம்மைகளில் கேமரா அல்லது பாதுகாப்பு அமைப்புகளை ஒளித்துவைத்தல்.

பாலியல் வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகம்

- உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் உங்கள் பாலியல் அல்லது நெருக்கமான செயல்பாடுகளைப் பதிவுசெய்தல்.
- ஆன்லைனில் பாலியல் செயல்பாடுகளில் ஈடுபட உங்களுக்கு அழுத்தம் கொடுத்தல்.
- தேவையில்லாத பாலியல் ரீதியாக தூண்டக்கூடிய படங்கள், காணொளிகள் அல்லது செய்திகளை உங்களுக்கு அனுப்புதல்.

துன்புறுத்தல்

- தொடர்ந்து அழைத்தல் அல்லது 'எங்கே இருக்கிறாய்?' அல்லது 'யாருடன் இருக்கிறாய்?' போன்ற செய்திகளைத் தொடர்ந்து அனுப்பி தகவல் கேட்டு உடனடி பதிலை எதிர்பார்த்தல்.
- அவர்களுடன் நீங்கள் விவாதம் செய்தால் உங்கள் பாலியல் விருப்பங்களை ஆன்லைனில் வெளிப்படுத்துவதாக மிரட்டல்.
- உங்களைப் பற்றி சங்கடப்படுத்தும் அல்லது துஷ்பிரயோகம் செய்யும் உள்ளடக்கத்தைப் பகிருவதற்காக போலியான சமூக ஊடக கணக்குகளை உருவாக்குதல்.

தனிமைப்படுத்தல்

- உங்கள் நட்புகள் மற்றும் பிற உறவுகளைக் கெடுக்கும் விதமாக குறுஞ்செய்திகள் அல்லது சமூக ஊடகப் பதிவுகளில் உங்களைப் பற்றி வதந்திகள் அல்லது பொய்களைப் பரப்புதல்.
- சாதனங்கள், போக்குவரத்து செயலிகள் அல்லது முக்கியமான அட்டைகளை நீங்கள் பயன்படுத்துவதைக் கட்டுப்படுத்தி நீங்கள் வேலை செய்வதை அல்லது படிப்பதைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- செவித்திறன், நகர்திறன் அல்லது அணுகுதிறன் கருவிகள் போன்ற உங்களுக்குத் துணைசெய்யும் தொழில்நுட்பத்தை சேதப்படுத்தல், அழித்தல் அல்லது நீக்குதல்.

நிதி சார்ந்த துஷ்பிரயோகம்

- உங்கள் ஆன்லைன் பேங்கிங்கைத் (இணைய வங்கி சேவை) தடுத்து நீங்கள் பணத்தை அணுகுவதைக் கட்டுப்படுத்தல்.
- உங்கள் ஆன்லைன் செயல்பாட்டைக் கண்காணித்து நீங்கள் வேலைக்கு விண்ணப்பிக்கவில்லை என்று உறுதிசெய்தல்.
- உங்களது கூட்டுப்பணத்தை வைத்து ஆன்லைனில் சூதாடி, அவரது சூதாட்டப் பழக்கத்திற்கு உங்களைக் குறைகூறுதல்.

தனியுரிமை மற்றும் சுதந்திரத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்

- உங்கள் ஆன்லைன் கணக்குகள் அல்லது சாதனங்களில் பாஸ்கோடுகளை மாற்றி, உதவி அல்லது அனுமதி இல்லாமல் நீங்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்த முடியாதவாறு அமைத்தல்.
- உங்களது இணைய மருத்துவ அழைப்புகள் அல்லது பிற ஆன்லைன் நேரநியமனங்களுக்குத் தானும் சேர வலியுறுத்தல்.
- உங்களது உணவுப் பழக்கம், எடை, மாதவிடாய் சுழற்சி அல்லது இருப்பிடத்தைக் கண்காணிக்க உங்கள் ஃபிட்னெஸ் சாதனங்களை அணுகுதல்.

குழப்பம் ஏற்படுத்துதல்

- உங்கள் ஸ்மார்ட்ஹோம் சாதனங்களின் அமைப்புகளை ரகசியமாக மாற்றி, எதிர்பாராத நேரங்களில் வெப்பமூட்டும் கருவி, விளக்குகள் அல்லது தொலைக்காட்சியை இயங்கச் செய்தல்.
- போலியான இணைய பிரவுசிங் வரலாற்றை உருவாக்கி, நீங்கள் அதை உருவாக்கியதாக குற்றம் சாட்டி உங்களைக் குழப்பச்செய்தல்.
- அவர்கள் உங்களைப் பின்தொடர்ந்து கண்காணிப்பதற்கான ஆதாரம் இருந்தாலும்கூட, அதை ஏற்றுக்கொள்ள மறுத்தல்.

நம்பகமான ஒரு ஆதரவு நபருடன் கலந்தாலோசிப்பதற்கான பாதுகாப்புக் குறிப்புக்கள்

- உங்கள் மின்னஞ்சல், வங்கி மற்றும் சமூக ஊடக விவரங்கள் உட்பட உங்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்பவர் எந்தெந்த கணக்குகளை அணுக முடியும் என்று சரிபாருங்கள்.
- பாதுகாப்பான சூழ்நிலை இருந்தால், கணக்குகள் அனைத்திற்கும் கடவுச்சொற்களை மாற்றி பல அடுக்கு ஆதரச்சான்று உறுதிப்பாட்டை அமையுங்கள்.
- உங்கள் போனில் நீங்கள் அடையாளம் காணமுடியாத செயலிகள் உள்ளதா என்று பாருங்கள் மேலும் நீங்கள் பயன்படுத்தாத போது ஆன்லைன் கணக்குகளில் இருந்து வெளியேறுங்கள்.

தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் குழந்தைகளை எப்படி பாதிக்கும்?

ஒரு பெற்றோர் உடல்ரீதியாக அல்லது உடல்ரீதியாக-இல்லாத துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவிப்பதைப் பார்க்கும்போது குழந்தைகள் எதிர்மறையாகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இல்ல மற்றும் குடும்ப வன்முறையின் ஒரு பகுதியாக தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தை நேரடியாகவும் ஒரு குழந்தை அனுபவிக்கலாம். அதில் இவை அடங்கும்:

- கண்காணிக்கப்படுதல் அல்லது பின்தொடரப்படுதல்
- துன்புறுத்தல், மிரட்டல் அல்லது அச்சுறுத்தல்
- அவர்களது ஆன்லைன் தகவல்தொடர்பு தடுக்கப்படுதல்.

சில கட்டங்களில், குழந்தைகள் தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த வலுக்கட்டாயக் கட்டுப்பாட்டையும் அனுபவிக்கலாம். உதாரணமாக, நீங்கள் குழந்தைகளுடன் இருக்கும் போது உங்களைக் கண்காணிக்க அல்லது பின்தொடர அவர்களது ஆன்லைன் கணக்குகள் அல்லது சாதனங்களை உங்கள் துணைவர் மாற்றியமைக்கலாம். அவர்களைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது மனதை மாற்ற அவர்களது கணக்குகள் அல்லது சாதனங்களையும் உங்கள் துணைவர் கண்காணிக்கலாம்.

இல்ல, குடும்ப மற்றும் பாலியல் வன்முறை என்பது உங்கள் வாழ்வில் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் வேதனை ஏற்படுத்தலாம். டிஜிட்டல் சாதனங்கள் மற்றும் கணக்குகளைப் பயன்படுத்துவதில் சில விதிமுறைகளை அமைப்பதன் மூலம் தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தில் இருந்து அவர்களைப் பாதுகாக்கலாம்.

தொழில்நுட்பம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் காரணமாக உங்கள் குழந்தைக்கு உடல்ரீதியான மற்றும் மனரீதியான ஆதரவு தேவையென்றால், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் உதவ ஒரு ஆதரவு சேவைப் பணியாளரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe சென்று இல்ல மற்றும் குடும்ப வன்முறை ஏற்படும் சூழல்களில் குழந்தைகளை ஆன்லைனில் பாதுகாப்பாக வைப்பது எப்படி என்பதைக் குறித்து மேலும் அறியுங்கள்.

பாதுகாப்பாக இருப்பது உங்கள் உரிமை மேலும் உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும்

ரகசியமான மற்றும் இலவச தகவல், ஆலோசனை மற்றும் ஆதரவிற்கு, நாளின் எந்த நேரத்திலும் வாரத்தின் 7 நாட்களிலும் 1800 737 732 என்ற எண்ணில் 1800RESPECT ஐ அழைக்கலாம் அல்லது 0458 737 732 க்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்பலாம்.

உங்களது சாதனம் கண்காணிக்கப்படுவதாக அல்லது வேவுபார்க்கப்படுவதாக நீங்கள் நினைத்தால், ஒரு நம்பகமான நபரின் போன் அல்லது சாதனம் மூலம் தொடர்புகொள்வது நல்லது. நீங்கள் உதவி மற்றும் தகவலைத் தேடுவது துஷ்பிரயோகம் செய்பவருக்குத் தெரிந்தால், அவர்களது நடத்தை இன்னும் மோசமாகலாம்.

மொழிபெயர்ப்பு சேவை உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், நீங்கள்:

- **1800 737 732** இல் **1800RESPECT** ஐ அழைத்து ஒரு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரைக் கோரலாம்
- **131 450** இல் மொழிபெயர்ப்பாளர் மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவையை அழைத்து அவர்களிடம் **1800RESPECT** ஐ தொடர்பு கொள்ளச் சொல்லி கேட்கலாம்.

புலம்பெயர்ந்தவர்கள், அகதிகள் மற்றும் கலாச்சாரம் மற்றும் மொழியால் வேறுபட்டவர்களுக்கான சேவைகள் உங்கள் பகுதியில் எங்கு உள்ளது என்பதை அறிய, இங்கே செல்லவும்: 1800respect.org.au/services/search

நீங்கள் தீவிரமான ஆன்லைன் துஷ்பிரயோகத்தை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தால், தீங்கிழைக்கும் ஆன்லைன் உள்ளடக்கத்தை நீக்க ஈசேஃப்டி (eSafety) எவ்வாறு உதவலாம் என்பதைப் பற்றி ஒரு ஆதரவுப் பணியாளரிடம் பேசவும். eSafety.gov.au/report க்கு ஒரு இலவச மற்றும் ரகசியமான அறிக்கையையும் நீங்கள் அனுப்பலாம்.

படம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தை நீங்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தால், ஈசேஃப்டி உங்களுக்கு ஆதரவு வழங்க முடியும்

உங்களது அந்தரங்கமான படம் அல்லது காணொளியை உங்கள் அனுமதி இல்லாமல் யாரேனும் பகிர்ந்தால் அல்லது பகிரப்போவதாக மிரட்டினால் அது படம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் ஆகும்.

அதில் இவை அடங்கும்:

- நீங்கள் முழுமையாக அல்லது பகுதியாக நிர்வாணமாக இருத்தல்
- உங்கள் பிறப்புறுப்புகள், பின்புறம் அல்லது மார்பகங்கள் - நீங்கள் உள்ளாடை அணிந்திருந்தாலும் கூட
- ஒரு அந்தரங்கமான செயல்பாட்டில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருக்கும் போது - உடை மாற்றுதல், கழிவறையைப் பயன்படுத்துதல், குளித்தல் அல்லது பாலியல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுதல்
- பொதுவாக நீங்கள் பொதுவெளியில் மதம் அல்லது கலாச்சார முக்கியத்துவத்தை வெளிப்படுத்தும் ஆடையை அணிபவராக இருந்தால், அவற்றை நீங்கள் அணியாத நிலையில்

உங்களுக்கு இது நேர்ந்திருந்தால், அது உங்களுடைய தவறு அல்ல.

இது போன்ற உள்ளடக்கங்களை சமூக ஊடகத்தளங்கள், வலைத்தளங்கள் மற்றும் பிற ஆன்லைன் இடங்களில் இருந்து நீக்குவதற்கான சட்ட அதிகாரங்களை ஈசேஃப்டி கொண்டுள்ளது. eSafety.gov.au/report க்கு ஒரு இலவச மற்றும் ரகசியமான அறிக்கையை நீங்கள் அனுப்பலாம்.

படம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தை நீங்கள் போலீசிடமும் பதிவு செய்யலாம். அதற்குக் காரணமான நபர் மீது வழக்குப்பதிவு செய்து உங்களைப் பாதுகாக்க அவர்களால் இயலும். உங்களையோ அல்லது உங்கள் குழந்தைகளையோ யாரேனும் காயப்படுத்தப் போவதாக மிரட்டினால் இது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

படம்-சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் குறித்து மேலும் விவரங்களை இங்கே அறியவும் eSafety.gov.au/image-based-abuse.