

# Ginagamit ba ang teknolohiya upang ikaw ay takutin, kontrolin o saktan?

## Karapat-dapat kang suportahan kung ikaw ay inaabuso

Ang karahasan sa tahanan at pamilya ay maaaring pisikal o hindi pisikal na pang-aabuso at kasama ang mga bagay na nangyayari sa online o ginagamitan ng digital na teknolohiya.

Ang nang-aabuso ay maaaring:

- asawa o partner
- isang dating partner
- isang taong kasama mo sa bahay
- isang miyembro ng pamilya, kabilang ang isang tao sa iyong pinalawak na pamilya o isang tagapag-alaga
- isang taong ka-date mo.

**Ang karahasang sekswal** ay maaari ring maging bahagi ng karahasan sa tahanan at pamilya. Maaaring kapalooban ito ng sekswal na pag-uugali na nangyayari nang walang pahintulot at ang pang-aabuso ay maaaring pisikal at hindi pisikal.

**Kung ikaw ay inaabuso, hindi mo kasalanan ito at may karapatan kang paniwalaan.**

**Ang impormasyong ito ay makakatulong sa iyo na harapin ang karahasan sa tahanan, pamilya at sekswal na nangyayari sa online o ginagamitan ng digital na teknolohiya.**

**Mahalagang malaman na hindi ka nag-iisa at may makukuhang tulong.**

**Kung ikaw ay nasa kagyat na panganib, tawagan ang pulisya sa Triple Zero (000).**

## Ang teknolohiya ay kadalasang ginagamit bilang bahagi ng karahasan sa tahanan, pamilya at sekswal

Kung ginagamit ang online o digital na teknolohiya para saktan o abusuhin ang isang tao, ito ay tinatawag na 'technology-facilitated abuse' o 'tech-based abuse' (pang-aabusong ginagamitan ng teknolohiya).

Kabilang sa mga halimbawa ang:

- ikaw ay palaging sinusubaybayan sa online sa isang paraang nakakadama ka ng pag-aalala o pagbabanta (kilala rin bilang cyberstalking)
- panliligalig o pananakot sa iyo sa online o gamit ang isang digital device
- pagbabahagi o pagbabanta na magbabahagi ng iyong maselang larawan o video sa online nang walang pahintulot mo (kilala rin bilang image-based abuse [pang-aabusong batay sa imahe])
- paghihigpit o pagkontrol sa pag-access mo sa mga device at online account.



Maaaring mahirap pag-usapan ang karahasan sa tahanan, pamilya at sekswal. Maaaring para sa ilang tao, isa itong pribado o pampamilyang bagay. Maaaring itinuturing itong nakakahiya ng ibang tao. Ngunit ang ganitong uri ng pang-aabuso ay maaaring lubhang nakakapinsala at labag sa batas.

Ang karahasan sa tahanan, pamilya at sekswal ay:

- hindi kailanman OK at hindi dapat tiisin
- isang pag-abuso sa kapangyarihan
- karaniwang ginagawa ng mga lalaki na may relasyong intimate sa partner o pagkatapos nilang maghiwalay.

Alamin ang higit pa tungkol sa karahasan sa tahanan at pamilya sa [eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence)

## Paano ginagamit ang teknolohiya para kontrolin ka

Ang digital na teknolohiya ay maaaring gamitin ng isang nang-aabuso upang magkaroon at magpanatili ng kapangyarihan sa iyo at sirain ang iyong kumpiyansa, kalayaan at pagiging independiyente.

Kapag ang isang tao ay paulit-ulit na gumagamit ng digital na teknolohiya o mga online account para kontrolin ka, ito ay tinatawag na 'tech-based coercive control' (mapang-abusong pag-uugali na nakabatay sa teknolohiya). Ang ganitong uri ng pang-aabuso ay halos palaging isang salik sa karahasan sa tahanan, pamilya at sekswal. Maaaring halata at direkta ang pag-uugali, ngunit maaari rin itong nakatago at ginagawa nang palihim.

Ang tech-based coercive control ay hindi nag-iisang pagkilos, kundi isang pattern ng pag-uugali na ginagamit laban sa iyo upang:

- ipadama sa iyo na nag-iisa ka sa pamamagitan ng paghihiwalay sa iyo sa iyong pamilya, mga kaibigan, mga serbisyo at pera
- pilitin kang gawin ang mga bagay na hindi mo gustong gawin
- pilitin kang ihinto ang paggawa ng mga bagay na kinagigiliwan mong gawin
- subaybayan kung saan ka pumupunta at kung ano ang iyong ginagawa
- lituhin ka para hindi ka sigurado kung ano ang totoo at kung ano ang nasa iyong imahinasyon
- ihiwalay ka kaya pakiramdam mo ay nabitag ka at hindi mo maiwan ang relasyon.



# Mga palatandaan ng tech-based abuse

Ang karanasan ng bawat tao sa tech-based abuse ay natatangi, ngunit may ilang karaniwang mga palatandaan. Maaari mong mapansin ang mga ganitong uri ng pag-uugali:



## Pagsubaybay at pagmamanman

- Pagmemensahe sa iyong mga kaibigan o pamilya upang tingnan kung ano ang iyong ginagawa.
- Lihim na sinusubaybayan ang mga lokasyon ng iyong device upang tingnan kung nasaan ka.
- Pagkakabit ng mga nakatagong camera o mga sistema ng seguridad sa bahay, kotse o mga laruan ng mga bata upang masubaybayan kung ano ang iyong ginagawa.



## Karahasang sekswal at pang-aabuso

- Pagre-record ng inyong mga sekswal o intimate na aktibidad nang walang pahintulot mo.
- Pinipilit kang makisali sa mga sekswal na aktibidad sa online.
- Nagpapadala sa iyo ng mga hindi mo gustong malalawang sekswal na mga larawan, video o mensahe.



## Panliligalig

- Paulit-ulit na tumatawag o nagpapadala sa iyo ng mga mensahe na humihiling na malaman ang impormasyon tulad ng, 'Ano ang iyong ginagawa?' o 'Sino ang kasama mo?' at gusto ng agarang tugon.
- Pagbabanta na ibubunyag ang iyong mga kagustuhang sekswal sa online kung makikipagtalo ka sa kanya.
- Paglikha ng mga pekeng social media account para mag-post ng nakakahiya o mapang-abusong content tungkol sa iyo.



## Pagbubukod

- Ang pagpapakalat ng mga tsismis o kasinungalingan tungkol sa iyo sa mga text message o sa mga post sa social media upang masira ang iyong mga pagkakaibigan at iba pang mga relasyon.
- Ang pagtanggap na ikaw ay magtrabaho o mag-aral sa pamamagitan ng paghihigpit sa iyong access sa mga device, transport app o key card.
- Sinisira, winawasak o inalis ang iyong pantulong na teknolohiya (assistive technology), gaya ng mga hearing aids, tulong sa pagkilos, o tulong sa pag-access.



## Pinansyal na pang-aabuso

- Nililimitahan ang iyong access sa pera sa pamamagitan ng pagharang sa paggamit mo ng online banking.
- Sinusuri ang iyong online na aktibidad upang matiyak na hindi ka nag-aaplay sa mga trabaho.
- Pagsusugal ng inyong pinagsamang pera sa online at sinisisi ka sa kanyang mga problema sa online na pagsusugal.



## Paghihigpit sa pagkapribado at kalayaan

- Pagbabago ng mga passcode sa inyong mga online na account o device, kaya hindi mo magagamit ang mga ito nang walang tulong o pahintulot.
- Pagpipilit na sumali sa iyong mga telehealth na tawag o iba pang online na appointment.
- Pag-access sa iyong mga fitness device upang subaybayan ang iyong mga gawi sa pagkain, timbang, panahon ng pagrereglá o lokasyon.



## Gaslighting

- Palihim na binabago ang mga setting sa iyong mga smart home device, para mag-turn on ang heating, mga ilaw o telebisyon sa hindi inaasahang mga oras.
- Sinusubukang lituhin ka sa pamamagitan ng paglikha ng isang pekeng internet browsing history na aakusahan ka niya na ikaw ang lumikha nito.
- Ang pagtanggap niyang umamin na ikaw ay sinusubaybayan o minomonitor niya, kahit na may katibayang nagpapakita na ginagawa nga niya ito.



## Mga tip sa kaligtasan upang talakayin sa isang pinagkakatiwalaang taong tagasuporta

- Tingnan kung anong mga account ang naa-access ng nang-aabuso sa iyo, kabilang ang iyong email, mga detalye ng bangko at social media.
- Kung ligtas gawin ito, palitan ang mga password at mag-set up ng multi-factor authentication sa lahat ng mga account.
- Tingnan ang mga app na hindi mo nakikilala sa iyong telepono at mag-log out sa mga online account kapag hindi ginagamit ang mga ito.

## Paano naapektuhan ng tech-based abuse ang mga bata?

Maaaring negatibong maapektuhan ang mga bata kapag nakita nila ang isang magulang na dumaranas ng pisikal o hindi pisikal na pang-aabuso.

Ang isang bata ay maaari ring direktang makaranas ng tech-based abuse bilang bahagi ng karahasan sa tahanan at pamilya. Kabilang dito ang:

- pagsubaybay o stalking
- panliligalig, pagbabanta o pananakot
- pagharang sa kanyang pakikipagkomunikasyon sa online.

Sa ilang mga kaso, maaaring makaranas din ang mga bata ng tech-based coercive control. Halimbawa, maaaring baguhin ng iyong partner ang kanilang mga online account o device para subaybayan o ma-stalk ka kapag kasama mo sila. Maaari ring subaybayan ng iyong partner ang kanilang mga account o device para kontrolin o manipulahin sila.

Ang karahasan sa tahanan, pamilya, at sekswal ay maaaring makabalisa sa iyo at sa iyong mga anak. Ang pagtatakda ng ilang tuntunin sa paggamit ng mga digital na device at account ay makakatulong upang protektahan sila laban sa tech-based abuse.

Kung ang iyong anak ay nangangailangan ng pisikal at emosyonal na suporta dahil sa tech-based abuse, makipag-ugnayan sa isang support service worker para tulungan ka at ang iyong mga anak.

Alamin ang higit pa kung paano pananatiliing ligtas ang mga bata sa online sa mga sitwasyong karahasan sa tahanan at pamilya sa [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe).

## May karapatan kang maging ligtas at may makukuhang tulong

**Para sa kumpidensyal at libreng impormasyon, pagpapayo at suporta, maaari kang tumawag sa 1800RESPECT sa 1800 737 732 o mag-text sa 0458 737 732 anumang oras, 7 araw sa isang linggo.**

Maaaring pinakamahusay na makipag-ugnayan gamit ang telepono o device ng pinagkakatiwalaang tao, kung sa palagay mo ay sinusubaybayan o minomonitor ang iyong telepono. Kung malalaman ng isang mapang-abusong tao na humihingi ka ng tulong at impormasyon, maaaring lumala ang kanyang pag-uugali.



Kung kailangan mo ng mga serbisyo sa pagsasalinwika, maaari kang:

- tumawag sa **1800RESPECT** sa **1800 737 732** at humiling ng interpreter
- tumawag sa Translating and Interpreting Service sa **131 450** at hilingin sa kanila na tawagan ang **1800RESPECT**.

Upang makahanap ng mga serbisyo para sa migrante, refugee, at para sa iba't ibang kultura at wika sa inyong lugar, bisitahin ang: [1800respect.org.au/services/search](https://1800respect.org.au/services/search)

Kung dumaranas ka ng malubhang pang-aabuso sa online, makipag-usap sa isang support worker kung paano makakatulong ang eSafety na alisin ang mapaminsalang online content. Maaari ka ring magsumbong nang libre at kumpidensyal sa [eSafety.gov.au/report](https://eSafety.gov.au/report).



## Kung dumaranas ka ng image-based abuse, masusuportahan ka ng eSafety

Ang image-based abuse ay kapag may isang tao na nagbabahagi, o nagbabantag magbahagi, ng iyong intimate na larawan o video nang walang pahintulot mo.

Kabilang dito ang:

- ikaw ay hubad o bahagyang hubad
- iyong ari, puwit o suso – kahit na nakasuot ka ng panloob
- iyong oras ng pribadong aktibidad – tulad ng paghuhubad, paggamit ng toilet, paliligo, nasa bath o nakikipagtalik
- hindi ka nakasuot ng bagay na mahalaga sa relihiyon o kultura, kung karaniwan mo itong isinusuot sa publiko.

Kung nangyari ito sa iyo, hindi mo ito kasalanan.

**Ang eSafety ay may mga legal na kapangyarihan upang alisin ang ganitong uri ng nilalaman mula sa mga social media site, website at iba pang mga online na kapaligiran.** Maaari kang magsumbong nang libre at kumpidensyal sa [eSafety.gov.au/report](https://eSafety.gov.au/report).

Maaari ka ring magsumbong ng image-based abuse sa pulisya. Maaari nilang isakdal ang taong responsable at tumulong na protektahan ka. Napakahalaga nito kung may isang tao na nagbabantag sasaktan ka o ang iyong mga anak.

Alamin ang higit pa tungkol sa image-based abuse sa [eSafety.gov.au/image-based-abuse](https://eSafety.gov.au/image-based-abuse).

