

Quý vị có đang bị ai đó sử dụng công nghệ để dọa nạt, kiểm soát hoặc làm hại không?

Quý vị xứng đáng được hỗ trợ nếu quý vị đang bị ngược đãi

Bạo hành gia đình có thể là ngược đãi về thể xác hoặc phi thể xác, bao gồm những hành động xảy ra trực tuyến hoặc sử dụng công nghệ kỹ thuật số.

Kẻ ngược đãi có thể là:

- chồng hoặc bạn đời
- một thành viên gia đình, bao gồm một người nào đó trong đại gia đình của quý vị hoặc người chăm sóc
- người bạn đời cũ
- một người mà quý vị ở chung nhà
- người mà quý vị đang hẹn hò.

Bạo hành tình dục cũng có thể là một phần của bạo hành gia đình. Điều này có thể liên quan đến hành vi tình dục xảy ra mà không có sự đồng ý và hành vi ngược đãi có thể là về thể chất hoặc phi thể chất.

Nếu quý vị bị ngược đãi, đó không phải là lỗi của quý vị và quý vị có quyền được tin tưởng. Thông tin trong tờ thông tin này sẽ giúp quý vị giải quyết vấn đề bạo hành trong nhà, bạo hành gia đình và bạo hành tình dục xảy ra trực tuyến hoặc sử dụng công nghệ kỹ thuật số. Điều quan trọng là quý vị phải biết rằng quý vị không đơn độc và luôn có sự trợ giúp. Nếu quý vị đang gặp nguy hiểm tức thì, hãy gọi cảnh sát theo số Triple Zero (000).

Công nghệ thường được sử dụng như một phần của bạo hành trong nhà, bạo hành gia đình và bạo hành tình dục

Nếu công nghệ trực tuyến hoặc kỹ thuật số được sử dụng để gây hại hoặc lạm dụng ai đó, thì hành vi đó được gọi là 'lạm dụng nhờ công nghệ' hoặc 'lạm dụng dựa trên công nghệ'.

Các ví dụ bao gồm:

- liên tục theo dõi quý vị trực tuyến theo cách khiến quý vị cảm thấy lo lắng hoặc bị đe dọa (còn được gọi là theo dõi trên mạng)
- quấy rối hoặc đe dọa quý vị trực tuyến hoặc bằng thiết bị kỹ thuật số
- chia sẻ hoặc đe dọa chia sẻ hình ảnh hoặc video riêng tư của quý vị trực tuyến mà không có sự đồng ý của quý vị (còn được gọi là lạm dụng dựa trên hình ảnh)
- hạn chế hoặc kiểm soát quyền truy cập của quý vị vào các thiết bị và tài khoản trực tuyến.



Bạo hành trong nhà, bạo hành gia đình và bạo hành tình dục có thể khó nói đến. Một số người có thể cảm thấy đây là chuyện riêng tư hoặc chuyện gia đình. Những người khác có thể coi đó là điều đáng xấu hổ. Nhưng loại lạm dụng này có thể cực kỳ có hại và vi phạm pháp luật.

Bạo hành trong nhà, bạo hành gia đình và bạo hành tình dục là:

- không bao giờ chấp nhận được và không được dung thứ
- lạm dụng quyền lực
- chủ yếu do đàn ông gây ra trong mối quan hệ bạn tình hoặc sau khi chia tay.

Tìm hiểu thêm về bạo hành trong nhà và bạo hành gia đình tại

[eSafety.gov.au/domestic-family-violence](https://www.esafety.gov.au/domestic-family-violence)

Công nghệ có thể được sử dụng để kiểm soát quý vị như thế nào

Kẻ lạm dụng có thể sử dụng công nghệ kỹ thuật số để đạt được và duy trì quyền lực đối với quý vị và làm giảm sự tự tin, tự do và độc lập của quý vị.

Khi ai đó liên tục sử dụng công nghệ kỹ thuật số hoặc tài khoản trực tuyến để kiểm soát quý vị, hành vi này được gọi là 'kiểm soát cưỡng chế dựa trên công nghệ'. Hình thức lạm dụng này gần như luôn là yếu tố gây ra bạo hành gia đình và bạo hành tình dục. Hành vi này có thể rõ ràng và trực tiếp, nhưng cũng có thể được che giấu và thực hiện một cách bí mật.

Kiểm soát cưỡng chế dựa trên công nghệ không phải là một hành động đơn lẻ, mà là một kiểu hành vi được sử dụng để chống lại quý vị nhằm:

- khiến quý vị cảm thấy cô đơn bằng cách cắt đứt mối quan hệ của quý vị với gia đình, bạn bè, dịch vụ và tiền bạc
- ép quý vị làm những việc quý vị không muốn làm
- ép quý vị ngừng làm những việc quý vị thích làm
- theo dõi nơi quý vị đang đi và những gì quý vị đang làm
- làm quý vị bối rối để khiến quý vị không chắc chắn về điều gì là thực và điều gì trong trí tưởng tượng của quý vị
- cô lập quý vị để quý vị cảm thấy bị ràng buộc và không thể thoát khỏi mối quan hệ.



Dấu hiệu của việc lạm dụng dựa trên công nghệ

Trải nghiệm về lạm dụng dựa trên công nghệ ở mỗi người mỗi khác, nhưng vẫn có một số dấu hiệu chung. Quý vị có thể nhận thấy những loại hành vi sau:



Theo dõi và giám sát

- Nhắn tin cho bạn bè hoặc gia đình của quý vị để kiểm tra xem quý vị đang làm gì.
- Theo dõi một cách bí mật vị trí thiết bị của quý vị để kiểm tra xem quý vị đang ở đâu.
- Lắp đặt các camera ẩn hoặc hệ thống an ninh trong nhà, ô tô hoặc đồ chơi trẻ em để theo dõi những việc quý vị làm.



Bạo hành và lạm dụng tình dục

- Ghi lại hoạt động tình dục hoặc riêng tư của quý vị mà không được phép.
- Ép buộc quý vị tham gia vào hoạt động tình dục trực tuyến.
- Gửi cho quý vị những hình ảnh, video hoặc tin nhắn khiêu dâm không mong muốn.



Quấy rối

- Liên tục gọi điện hoặc gửi tin nhắn yêu cầu quý vị cung cấp thông tin như "quý vị đang làm gì?" hoặc "quý vị đang ở với ai?" và muốn quý vị trả lời ngay lập tức.
- Dọa tiết lộ sở thích tình dục của quý vị trực tuyến nếu quý vị cãi nhau với họ.
- Tạo tài khoản mạng xã hội giả để đăng nội dung gây xấu hổ hoặc lăng mạ về quý vị.



Cô lập

- Tung tin đồn hoặc nói dối về quý vị qua tin nhắn hoặc bài đăng trên mạng xã hội để gây tổn hại đến tình bạn và các mối quan hệ khác của quý vị.
- Từ chối cho quý vị làm việc hoặc học tập bằng cách hạn chế quyền truy cập của quý vị vào các thiết bị, ứng dụng giao thông hoặc các thẻ chính.
- Làm hỏng, phá hủy hoặc tháo bỏ thiết bị hỗ trợ công nghệ của quý vị, chẳng hạn như thiết bị trợ thính, thiết bị hỗ trợ di chuyển hoặc thiết bị hỗ trợ tiếp cận.



Lạm dụng tài chính

- Hạn chế khả năng quý vị tiếp cận tiền bạc bằng cách chặn quyền quý vị truy cập vào dịch vụ ngân hàng trực tuyến.
- Kiểm tra hoạt động trực tuyến của quý vị để đảm bảo quý vị không nộp đơn xin việc.
- Đánh bạc trực tuyến bằng tiền chung của quý vị và đổ lỗi cho quý vị về vấn đề đánh bạc trực tuyến của họ.



Hạn chế quyền riêng tư và độc lập

- Thay đổi mật mã trên tài khoản hoặc thiết bị trực tuyến của quý vị để quý vị không thể sử dụng chúng mà không được trợ giúp hoặc cho phép.
- Yêu cầu tham gia các cuộc gọi chăm sóc sức khỏe từ xa hoặc các cuộc hẹn trực tuyến khác của quý vị.
- Truy cập thiết bị theo dõi sức khỏe của quý vị để theo dõi thói quen ăn uống, cân nặng, chu kỳ kinh nguyệt hoặc vị trí của quý vị.



Lạm dụng nhận thức

- Bí mật thay đổi cài đặt trên các thiết bị nhà thông minh của quý vị, để hệ thống sưởi, đèn hoặc tivi bật vào những thời điểm bất ngờ.
- Cố gắng gây nhầm lẫn cho quý vị bằng cách tạo ra lịch sử duyệt internet giả mạo mà họ cáo buộc là quý vị đã tạo ra.
- Từ chối thừa nhận rằng họ đang theo dõi hoặc giám sát quý vị, ngay cả khi có bằng chứng cho thấy họ đang làm như vậy.



Mẹo an toàn để thảo luận với người hỗ trợ đáng tin cậy

- Kiểm tra những tài khoản mà kẻ ngược đãi có thể truy cập, bao gồm email, thông tin ngân hàng và phương tiện truyền thông xã hội của quý vị.
- Nếu an toàn, hãy đổi mật khẩu và thiết lập xác thực đa yếu tố trên nhiều tài khoản.
- Kiểm tra các ứng dụng quý vị không nhận ra trên điện thoại và đăng xuất khỏi các tài khoản trực tuyến khi không sử dụng.

Lạm dụng dựa trên công nghệ ảnh hưởng đến trẻ em như thế nào?

Trẻ em có thể bị ảnh hưởng tiêu cực khi chứng kiến cha mẹ bị bạo hành về thể chất hoặc phi thể chất.

Trẻ em cũng có thể trực tiếp bị lạm dụng dựa trên công nghệ như một phần của bạo hành gia đình. Điều này bao gồm:

- giám sát hoặc theo dõi
- quấy rối, đe dọa hoặc hăm dọa
- chặn giao tiếp trực tuyến của chúng.

Trong một số trường hợp, trẻ em cũng có thể bị kiểm soát cưỡng chế dựa trên công nghệ. Ví dụ, người bạn đời của quý vị có thể thay đổi tài khoản trực tuyến hoặc thiết bị của trẻ để giám sát hoặc theo dõi quý vị khi quý vị ở với trẻ. Bạn đời của quý vị cũng có thể theo dõi tài khoản hoặc thiết bị của trẻ để kiểm soát hoặc thao túng chúng.

Bạo hành gia đình và bạo hành tình dục có thể gây khốn đốn cho quý vị và con cái quý vị. Đặt ra một số quy tắc về việc sử dụng thiết bị và tài khoản kỹ thuật số có thể giúp bảo vệ trẻ khỏi bị lạm dụng dựa trên công nghệ.

Nếu con quý vị cần được hỗ trợ về thể chất và tinh thần vì bị lạm dụng dựa trên công nghệ, hãy liên hệ với nhân viên dịch vụ hỗ trợ để giúp đỡ quý vị và con quý vị.

Tìm hiểu thêm về cách giữ an toàn cho trẻ em trực tuyến trong các tình huống bạo hành gia đình và trong nhà tại [eSafety.gov.au/keeping-your-family-safe](https://www.esafety.gov.au/keeping-your-family-safe).

Quý vị có quyền được an toàn và được hỗ trợ

Để được cung cấp thông tin, tư vấn và hỗ trợ miễn phí và bảo mật, quý vị có thể gọi đến 1800RESPECT theo số 1800 737 732 hoặc nhắn tin đến số 0458 737 732 bất kỳ lúc nào trong ngày, 7 ngày một tuần.

Tốt nhất là quý vị nên liên lạc bằng điện thoại hoặc thiết bị của người đáng tin cậy nếu quý vị nghĩ rằng điện thoại hoặc thiết bị của mình đang bị theo dõi hoặc giám sát. Nếu kẻ ngược đãi biết rằng quý vị đang tìm kiếm sự giúp đỡ và thông tin, hành vi của họ có thể trở nên tồi tệ hơn.



Nếu quý vị cần dịch vụ biên dịch, quý vị có thể:

- gọi **1800RESPECT** theo số **1800 737 732** và yêu cầu thông dịch viên
- gọi Dịch vụ Biên Phiên dịch theo số **131 450** và yêu cầu họ liên hệ **1800RESPECT**.

Để tìm dịch vụ dành cho người di cư, người tị nạn và những người có nền văn hóa và ngôn ngữ đa dạng tại khu vực của quý vị, hãy truy cập: 1800respect.org.au/services/search

Nếu quý vị đang gặp phải tình trạng lạm dụng trực tuyến nghiêm trọng, hãy trao đổi với nhân viên hỗ trợ về cách eSafety có thể giúp xóa nội dung trực tuyến có hại. Quý vị cũng có thể báo cáo miễn phí và bảo mật tới eSafety.gov.au/report.



Nếu quý vị đang gặp phải tình trạng lạm dụng dựa trên hình ảnh, eSafety có thể hỗ trợ quý vị

Lạm dụng hình ảnh là khi ai đó chia sẻ hoặc đe dọa chia sẻ hình ảnh hoặc video riêng tư của quý vị mà không có sự đồng ý của quý vị.

Điều này bao gồm:

- Quý vị đang khóa thân hoặc khóa thân một phần
- bộ phận sinh dục, mông hoặc ngực của quý vị – ngay cả khi quý vị mặc đồ lót
- quý vị trong hoạt động riêng tư – chẳng hạn như cởi đồ, sử dụng nhà vệ sinh, tắm vòi sen, tắm bồn hoặc quan hệ tình dục
- quý vị không mặc trang phục có ý nghĩa tôn giáo hoặc văn hóa, nếu quý vị thường mặc chúng ở nơi công cộng.

Nếu điều này xảy ra với quý vị thì đó không phải là lỗi của quý vị.

eSafety có thẩm quyền pháp lý để xóa loại nội dung này khỏi các mạng xã hội, trang mạng và các môi trường trực tuyến khác. Quý vị có thể báo cáo miễn phí và bảo mật tới eSafety.gov.au/report.

Quý vị cũng có thể báo cáo hành vi lạm dụng hình ảnh cho cảnh sát. Họ có thể buộc tội người chịu trách nhiệm và giúp bảo vệ quý vị. Điều này rất quan trọng nếu ai đó đe dọa làm hại quý vị hoặc con quý vị.

Tìm hiểu thêm về lạm dụng dựa trên hình ảnh tại eSafety.gov.au/image-based-abuse.

