

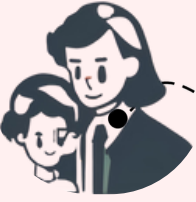
ಆನ್ ಲೈನ್ ಶೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ

ಆನ್ ಲೈನ್ ಸ್ಥಳಗಳು ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವು ಅಪಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆನ್ ಲೈನ್ ಶೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಸುವಿಕೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಎಂದು ಕಲಿಯೋಣ!



ಸೈಬರ್ ಬೆದರಿಕೆ ಎಂದರೇನು?

ಸೈಬರ್ ಬೆದರಿಕೆ ಎಂದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಪದೇ ಪದೇ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಲು ಅಥವಾ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಇದು ಸರಾಸರಿ ಕಾಮೆಂಟ್ ಗಳು, ಬೆದರಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರಬಹುದು.



ಗ್ರೂಮಿಂಗ್ ಎಂದರೇನು?

ಗ್ರೂಮಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಯುವಕನೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶೋಷಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ನೇಹಿತನಂತೆ ನಟಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಕೇಳುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.



ಮುಖವಾಡವಯ್ಯರೇನು?

ಇತರರಿಗೆ ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಲು ನಕಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಪ್ರೊಫೈಲ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಇಮೇಲ್ ಖಾತೆಗಳಂತಹ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಗುರುತನ್ನು ರಚಿಸುವುದು. ಜನರು ನಿಮ್ಮಂತೆ ನಟಿಸಬಹುದು, ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಖಾತೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು, ಹಾನಿಕಾರಕ ವಿಷಯವನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.



ಸೈಬರ್ ಸ್ಟಾಕಿಂಗ್‌ಎಂದರೇನು?

ಸೈಬರ್ ಸ್ಟಾಕಿಂಗ್ ಎಂದರೆ ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು, ಕಿರುಕುಳ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಅನುಸರಿಸಲು ಯಾರಾದರೂ ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಆನ್ ಲೈನ್ ಶೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಸುವಿಕೆ

ಆನ್ ಲೈನ್ ಸ್ಥಳಗಳು ರೋಮಾಂಚನಕಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ಅವು ಅಪಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆನ್ ಲೈನ್ ಶೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಬೆದರಿಸುವಿಕೆಯ ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸೋಣ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು ಎಂದು ಕಲಿಯೋಣ!



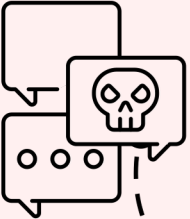
ಪ್ರಾಕ್ಸಿ ಕಿರುಕುಳ ಎಂದರೇನು?

ಬೇಟೆಗಾರರು ಬಲಿಪಶುವನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವರನ್ನು ಕಿರುಕುಳದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಎಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಬೆದರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿಂದನೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.



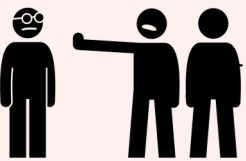
ಲೈಂಗಿಕತೆ ಎಂದರೇನು?

ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಮ್ಮ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸದಿದ್ದರೆ ಖಾಸಗಿ ಚಿತ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿ ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬೆದರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮಣಿಯದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.



ಟ್ರೋಲಿಂಗ್‌ನು ಏನು?

ಇತರರನ್ನು ಬೆದರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅವಮಾನಿಸಲು ಯಾರಾದರೂ ಅಗೌರವದ ಕಾಮೆಂಟ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ. ಈ ಕಾಮೆಂಟ್ ಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ದಾಳಿಗಳು ಅಥವಾ ನೋಯಿಸುವ ಹೇಳಿಕೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು.

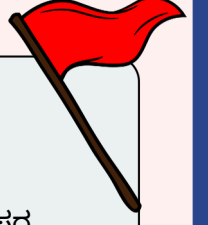


ಹೊರಗುರುತಿಸುವುದು ಏನು?

ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುಂಪುಗಳು ಮತ್ತು ಸಂದೇಶಗಳಿಂದ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೊರಗುರುತಿಸುವುದು, ಅವರನ್ನು ಒಂಟಿತನ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದರೆ, ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಇರುವ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇರಿಸದಿರುವುದು.

ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ

ಈ ಕೆಲವು ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು, ಆದರೆ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡುವ ಮೂಲಕ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಸಂವಹನಗಳ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ, ಅವು ನಿಮಗೆ ಅಥವಾ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನೀವು ಕಲಿಯಬಹುದು.



ಆನ್ಲೈನ್ ಸಂವಹನಗಳಿಗಾಗಿ ಕೆಂಪು ಧ್ವಜಗಳ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ: ನಿಮಗೆ ಹಾನಿಯಾಗಬಹುದೇ?

- ಅವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆಯೇ (ಉದಾ: ವಯಸ್ಸು, ವಿಳಾಸ, ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆ, ಶಾಲೆ)?
- ಅವರು ಖಾಸಗಿ ಫೋಟೋಗಳು / ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಬಯಸಿದ್ದಾರೆಯೇ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಂದರ್ಭಿಕ, ಸ್ನೇಹಪರ ಸಂಭಾಷಣೆಯಲ್ಲಿ?
- ಅಭಿನಂದನೆಗಳು ಅಥವಾ ಉಡುಗೊರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ನಿಮ್ಮ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಇತರರಿಂದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡಲು ಅವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಅವರು ನಿಮಗೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ನಿಂದನಾತ್ಮಕ / ನೋಯಿಸುವ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾರೆಯೇ?
- ಅವರು ದೊಡ್ಡ ಭರವಸೆಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆಯೇ (ಉದಾ: ಲಾಟರಿ, ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ)?

ಈ ಚಾಟ್ ಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮತ್ತು ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಅವರ ಕೆಂಪು ಧ್ವಜಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

ಹಾಯ್, ನೀವು ಸ್ಕ್ವಾಪ್ ಮಾಡುತ್ತೀರಾ?

ಫಲೋ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ ❤️

ಹೌದು ಆದರೆ ನನಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲ.

ಓಹ್ ಬನ್ನಿ, ಇದು ಕೇವಲ ಮೋಜು ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ನಂಬಬಹುದು ನಾವು ಈಗ ಸ್ನೇಹಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಅಲ್ಲವೇ?

ನೀವು ಆ ಸೆಲಿಯನ್ನು ಏಕೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ವಿಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತೀರಿ 😞

12:13

ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಚಿತ್ರ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದೆ_

12:13 ✓

ಫೋನ್ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನೀವು ಅದನ್ನು ಗ್ರೂಪ್ ಚಾಟ್ ಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಜುಗರವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದಿತ್ತು.

12:13

ನೀವು ಏಕೆ ಇಷ್ಟು ತೀಳಾಗಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

12:14 ✓

ಕೇಳಲು ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ, ನೀವು ನನಗೆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿದರೆ ಹೇಗೆ? ಕೇವಲ ಮೋಜಿಗಾಗಿ 😊

ನಾನು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕವಾಗಿಲ್ಲ_

ಬನ್ನಿ, ಇದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ, ನೀವು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನಾನು ನಮ್ಮ ಕೆಲವು ಹಳೆಯ ಚಾಟ್ ಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಆನ್ ಲೈನ್ ವಿನೋದವನ್ನು ಆಫ್ ಲೈನ್ ಸಂತೋಷದೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಿ! ನೀವು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ನೊಂದಿಗೆ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚಾಟ್ ಮಾಡಿದ ಅಥವಾ ಸ್ಕ್ವಾಲ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಂಬಿ!
- ನಿಮ್ಮ ಆನ್ ಲೈನ್ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಇದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಗೌಪ್ಯತೆಯ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಅದನ್ನು ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ!
- ನಿಮ್ಮ ಗೌಪ್ಯತೆ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್ ಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಭಾವನೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಿ.

ಬೆದರಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು future >> engineer

ಡಿಜಿಟಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಏಜೆನ್ಸಿ



ಡಿಜಿಟಲ್ ಚಾಂಪಿಯನ್ಸ್ ಏಜೆನ್ಸಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಲು ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯ ಬೇಕು! ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಓದಿ, ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಆನ್ ಲೈನ್ ಬೆದರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಶೋಷಣೆಯ ವಿಧವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ನಂತರ, ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಉಪಯುಕ್ತ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ!

#1 ಅದಿತ್ತಿಯ ಸಹಪಾಠಿಗೆ ಅವಳು ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವೆಬ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಲಾಗ್ ಇನ್ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆಂದು ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರೇಲಿಗೂ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಾನೆ, ಇದರಿಂದ ಅವಳು ಭಯಭೀತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.

#2 ರಾಜ್ ಅವರ ಬಳಕೆದಾರಹೆಸರನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬೇರೊಬ್ಬರು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತನಿಗೆ ತೊಂದರೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ!

#3 ಫೈಜಾನ್ ಅವರ ಪೋಸ್ಟ್ ಯಾರೋ ಅವಮಾನಗಳನ್ನು ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ, ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ - ಅವರು ಕೋಪಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ!

#4 ಮೇರಿಯ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಆನ್ ಲೈನ್ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವಳು ಈ ಹಿಂದೆ ಎದುರಿಸಿದ ತನ್ನ ಪೋಟೋಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ.

#5 ರಾಹುಲ್ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅನುಸರಿಸಿದಾರೆ, ಆದರೆ ಅವರು ಅಲ್ಲ! ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದ ಮೀಮ್ ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಹೊರಗುಳಿದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ - ಅವರಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡಬೇಡಿ!

ನಿಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಮೊದಲು ವಿರಾಮ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸಿ - ಅವರೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗುವುದು ಯೋಗ್ಯವೇ?

ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಯಸ್ಕರಿಂದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ನೀವು ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ!

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಆನ್ ಲೈನ್ ಬೆದರಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಬೆದರಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಲಭ್ಯವಿರುವ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ವೇದಿಕೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ, ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಬಹುದು:

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧ ವರದಿ ಪೋರ್ಟಲ್: ಕಿರುಕುಳ, ಬೆದರಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಶೋಷಣೆಯಂತಹ ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಈ ಪೋರ್ಟಲ್ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪರಾಧಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಇದನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. (cybercrime.gov.in). ನೀವು ಸೈಬರ್ ಅಪರಾಧ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1930 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು!

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಆಯೋಗ (ಎನ್‌ಡಿಬ್ಲ್ಯೂ): ಈ ಆಯೋಗವು ಮಹಿಳೆಯರ ಹಕ್ಕುಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮರ್ಪಿತವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಸಹಾಯವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಆನ್ ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ದೂರುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ (ncw.nic.in)ಮಹಿಳೆಯರ

ಉತ್ತರ ಕೀಲಿ

ಬೆದರಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು



#1 - ಸೈಬರ್ ಸ್ಟಾಕಿಂಗ್

ಅದಿತಿಗೆ, ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು, ವರದಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮತ್ತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

#2 - ಮುಖವಾಡ

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ರಾಜ್ ಅವರನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲು ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿ ಬಳಕೆದಾರರು ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಸಹ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ!

#3 - ಟ್ರೋಲಿಂಗ್‌ಅ

ವರ ಅವಮಾನಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವ ಮೊದಲು ಫೈಜಾನ್ ಅವರನ್ನು ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ, ಮತ್ತು ಬದಲಿಗೆ ಅವರನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ. ಬಹುಶಃ ವಿರಾಮ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳು ಸಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ!

#4 - ಗ್ರೂಮಿಂಗ್ / ಲೈಂಗಿಕತೆ

ಖಾಸಗಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿಯಿರಿ ಎಂದು ಮೇರಿಗೆ ಹೇಳಿ! ಅವಳು ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ಲಾಟ್ ಫಾರ್ಮ್ ಗೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಯಸ್ಕರಿಂದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ!

#5 - ಹೊರಗಿಡುವಿಕೆ

ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ತಲುಪುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ರಾಹುಲ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವನು ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಎದುರಿಸುವ ಮೊದಲು ವಿರಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸುವುದು ಯೋಗ್ಯವಾಗಬಹುದು!

