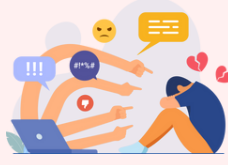
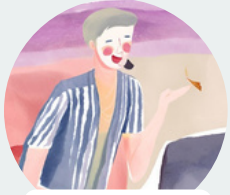


સાયબર ધમકી

વિચારો શોધવા, લોકોને મળવા અને અનુભવો શેર કરવા માટે ઇન્ટરનેટ એ એક ઉત્તમ સ્થળ છે. કમનસીબે, કેટલાક લોકો ઓનલાઇન નિર્દય હોઈ શકે છે, જેને સાયબર ધમકીઓ કહેવામાં આવે છે. આવું ત્યારે થાય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ સોશિયલ મીડિયા અથવા મેસેજિંગ એપ્લિકેશન્સ જેવા ડિજિટલ પ્લેટફોર્મનો ઉપયોગ તુરંચ અથવા અનાદર કરવા માટે કરે છે. સાયબર ધમકીઓને કેવી રીતે ઓળખવી અને તેનો પ્રતિસાદ આપવો તે જાણવાથી તમારા અને તમારા મિત્રો માટે ઓનલાઇન જગ્યાઓ વધુ સુરક્ષિત અને વધુ મનોરંજક બની શકે છે. યાદ રાખો, જો તમારી ઉંમર 13 વર્ષથી ઓછી હોય, તો હંમેશા પુખ્ત વ્યક્તિને સોશિયલ મીડિયાનો સુરક્ષિત રીતે ઉપયોગ કરવામાં તમારી મદદ કરવા માટે કહો!



આદિલ વિવિધ પ્રકારની સાયબર ધમકીઓ વિશે શીખી રહ્યો છે, પરંતુ તેની પાસે જે માહિતી છે તે બધી ગૂંચવણભરી છે. શું તમે દરેક પ્રકારની સાયબર ધમકીઓને તેની સાચી વ્યાખ્યા સાથે મેચ કરીને તેને મદદ કરી શકો છો?



ઢોંગ



સાયબરસ્ટોર્કિંગ



બાકાત



સાયબર હેરેસમેન્ટ



સહેલગાહ

ઓનલાઇન કોઈને પરેશાન કરવા માટે તેને વારંવાર ખરાબ અથવા ધમકીભર્યા સંદેશાઓ મોકલવા.

તેમની પ્રતિષ્ઠાને હાનિ પહોંચાડતા હાનિકારક સંદેશાઓ પોસ્ટ કરવા અથવા મોકલવા માટે કોઈ અન્ય ઓનલાઇન હોવાનો ડોળ કરવો.

ડરામણી અથવા ધમકીભરી લાગે તેવી રીતે કોઈને સતત ઓનલાઇન જોવું અથવા તેને અનુસરવું.

કોઈની ખાનગી માહિતી અથવા ચિત્રો તેમની પરવાનગી વિના ઓનલાઇન શેર કરવાથી શરમ આવે છે.

કોઈને ઓનલાઇન જૂથો, રમતો અથવા ચેટ્સમાંથી હેતુપૂર્વક છોડીને તેમને છૂટાછવાયા હોવાનો અનુભવ થાય છે.

ઑનલાઇન સુરક્ષિત રહેવા માટે સાયબર ધમકીઓને કેવી રીતે પ્રતિસાદ આપવો તે જાણવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને લાગતું હોય કે તમને અથવા તમે જાણતા હો તે વ્યક્તિ સાથે ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી છે, તો પ્રથમ પગલું એ છે કે તમે વિશ્વાસુ વ્યક્તિ જેમ કે તમારા માતા-પિતા, નજીકના કુટુંબના સભ્ય અથવા અન્ય વિશ્વાસપાત્ર પુખ્ત વ્યક્તિ (જેમ કે તમારા માતા-પિતા અને શિક્ષકો) પાસેથી મદદ લેવી. હાનિકારક પોસ્ટ અથવા એકાઉન્ટની જાણ કરવાથી ગુંડાગીરી રોકવામાં પણ મદદ મળી શકે છે. આ ક્રિયાઓ શીખવાથી દરેક વ્યક્તિ માટે ઇન્ટરનેટ સુરક્ષિત બનાવવામાં મદદ મળે છે.



આદિલ અને તેના મિત્રો એક વાર્તા વાંચી રહ્યા છે. શું તમે તેમને સાયબર ધમકીઓને પ્રતિસાદ આપવા માટે ઉપયોગમાં લેવાતી વ્યૂહરચનાઓને ઓળખવામાં મદદ કરી શકો છો?

એક દિવસ, માયાને સોશિયલ મીડિયા પર એક મીન મેસેજ મળ્યો. આનાથી તેણીને દુઃખ અને દુઃખ થયું, પરંતુ જવાબ આપવાને બદલે, તેણીએ સંદેશને અવગણવાનો અને તેને મોકલનાર વ્યક્તિને અવરોધિત કરવાનું નક્કી કર્યું. તેણી જાણતી હતી કે તેણી જે વિશ્વાસ કરતી હોય તેની સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે, તેથી તેણી તેની મોટી બહેન સુધી પહોંચી અને જે બન્યું તે શેર કર્યું. તેણીની બહેને સાંભળ્યું, તેણીને આશ્વાસન આપ્યું અને તેણીને યાદ અપાવ્યું કે ટિપ્પણીઓ સાચી નથી. એકસાથે, તેઓએ ગુંડાગીરીને રોકવામાં મદદ કરવા માટે પ્લેટફોર્મ પર વપરાશકર્તાની જાણ પણ કરી. વધુ સલામત રહેવા માટે, તેઓએ ઘટનાની જાણ કરવા માટે 1930 પર સાયબર ક્રાઈમ પોલીસ હેલ્પલાઈન પર ફોન કર્યો. તે વ્યક્તિએ પછી માયાને ભવિષ્યમાં સાયબર ધમકીઓને કેવી રીતે હેન્ડલ કરવી તે અંગે સલાહ આપી. તેના વિશે વાત કરવાથી માયાને વધુ સારું અનુભવવામાં મદદ મળી, અને પરિસ્થિતિને સુરક્ષિત અને શાંતિથી હેન્ડલ કરવા બદલ તેણીએ પોતાની જાત પર ગર્વ અનુભવ્યો.



મદદરૂપ માહિતી



- જો તમે કોઈ જાણતા હો તેની સાથે વાત કરવામાં તમને અનુકૂળ ન હોય, તો વ્યાવસાયિક કાઉન્સેલર સાથે વાત કરો અને 1930 પર સાયબર ક્રાઈમ
- પોલીસ હેલ્પલાઈન પર કૉલ કરો જો સોશિયલ મીડિયા પર ગુંડાગીરી થતી હોય, તો વ્યક્તિને બ્લૉક કરો અને તેમના વર્તનની સીધી પ્લેટફોર્મ પર જાણ કરો. સોશિયલ મીડિયા પ્લેટફોર્મ યુઝર્સને સુરક્ષિત રાખવાની ફરજ છે.



આદિલે જોયું કે ક્યારેક તેના મિત્રો ઓનલાઇન એકબીજા વિશે જોકસ બનાવે છે. જ્યારે તેઓ સામાન્ય રીતે સાથે હસે છે, ત્યારે એવી ક્ષણો હોય છે જ્યારે કોઈ વ્યક્તિ અસ્વસ્થતા અનુભવે છે અથવા દુઃખી થાય છે. મજાક ક્યારે રેખા પાર કરે છે અને ગુંડાગીરી બની જાય છે? કેટલીકવાર, ગુંડાગીરી સાથે જોકસને મૂંઝવવું સરળ છે - પરંતુ એક તફાવત છે!

જોકસ

HA HA
HA!

તેઓ દરેક માટે મનોરંજક છે તેઓ કોઈને

તેઓ દરેક માટે મનોરંજક છે તેઓ કોઈને અલગ કરવાનો કે અપમાનિત કરવાનો પ્રયાસ કરતા નથી.

તે હળવા-હૃદયના વાતાવરણમાં થાય છે, જ્યાં પરસ્પર આદર હોય છે.



સાયબર ધમકી



શબ્દો અથવા ક્રિયાઓ કોઈને દુઃખી, ભયભીત અથવા છોડી દે છે.

સાયબર ધમકીઓ વારંવાર ટોણા અને અપમાન દ્વારા કોઈને વારંવાર નિશાન બનાવે છે.

તે ડરાવતા સંદર્ભોમાં થાય છે, જ્યાં પરસ્પર આદર નથી.



સ્વ-પ્રતિબિંબ ચેકલિસ્ટ: શું હું મજાક કરું છું કે સાયબર ધમકીઓ?

તમારી પોતાની ઓનલાઇન વર્તણૂક પર પ્રતિબિંબિત કરવા માટે આ ચેકલિસ્ટનો ઉપયોગ કરો અને ખાતરી કરો કે તમે સકારાત્મક, આદરણીય અને અન્ય લોકોનું ધ્યાન રાખવા જેવી રીતે ઓનલાઇન જોડાઈ રહ્યા છો. સાયબર ધમકીઓમાં સામેલ થવાનું ટાળો!

- શું મેં તપાસ કરી છે કે સામેલ વ્યક્તિ આ પ્રકારની રમૂજ સાથે ઠીક છે કે કેમ?
- શું મારા શબ્દો અથવા છબીઓને નુકસાનકારક અથવા અનાદરકારક તરીકે અર્થઘટન કરી શકાય?
- શું હું આ પોસ્ટ કરી રહ્યો છું જેથી કોઈને તેમની સાથે કે તેમના પર હસવું આવે?
- જ્યારે હું મજાક કરું છું ત્યારે શું હું અન્ય લોકો કેવો પ્રતિભાવ આપું છું તેના પર ધ્યાન આપું છું?
- જો કોઈ મારા વિશે સમાન ટિપ્પણી કરે તો શું હું આરામદાયક અનુભવું છું?
- જો મારા કહેવાથી કોઈને દુઃખ થયું હોય, તો શું હું માફી માગું?



જો તમે ઓનલાઇન જૂથોમાં કોઈને સાયબર ધમકીઓ ફરતી જાશો, તો તમે કયા પગલાં લઈ શકો છો?

1. પ્લેટફોર્મ પર ધમકાવનારની જાણ કરો અને જો જરૂરી હોય તો વિશ્વાસપાત્ર પુખ્ત વ્યક્તિનો સંપર્ક કરો.
2. જે વ્યક્તિને ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહી છે તેને સમર્થન આપો.
3. આદર અને મૈત્રીપૂર્ણ ક્રિયાપ્રતિક્રિયાના જૂથના ધોરણોને પ્રોત્સાહિત કરો.
4. જો ગુંડાગીરી ચાલુ રહે, તો ગુંડાગીરી કરવામાં આવી રહેલી વ્યક્તિની સંમતિ સાથે, જૂથમાં ધમકાવનારને બોલાવો.



શું તમે જાણો છો?

યુનિસેફ અને યુએનના સેક્રેટરી-જનરલના સ્પેશિયલ રિપ્રેઝન્ટેટિવ દ્વારા 2019માં બહાર પાડવામાં આવેલા મતદાન અનુસાર 30 દેશોમાં ત્રણમાંથી એક યુવાને જણાવ્યું કે તેઓ ઓનલાઇન ગુંડાગીરીનો ભોગ બન્યા છે, જેમાં પાંચમાંથી એક વ્યક્તિએ સાયબર ધમકી અને હિંસાને કારણે શાળા છોડી દીધી હોવાની જાણ કરી છે. (SRSG) બાળકો સામેની હિંસા પર.



સાયબર ધમકીઓને પ્રતિસાદ આપવાની સકારાત્મક રીતો શીખવા અને દરેક માટે ઓનલાઇન જગ્યાઓ વધુ સુરક્ષિત બનાવવા માટે આ બિન્ગોનો ઉપયોગ કરો. દરેક ચોરસને ચિહ્નિત કરો કારણ કે તમે આ ક્રિયાઓનો અભ્યાસ કરો છો અથવા તેમને ક્રિયામાં જુઓ છો।

કોઈને અવરોધિત કર્યા જે મીન હતી	સરેરાશ ટિપ્પણીની જાણ કરી	જવાબ આપવાને બદલે અસંસ્કારી સંદેશને અવગણ્યો	સાયબર ધમકીઓ વિશે વિશ્વાસપાત્ર પુખ્ત વ્યક્તિને કહ્યું
મિત્રને ઓનલાઇન દયાળુ બનવાની યાદ અપાવી	કોઈને મીન કોમેન્ટ્સ પોસ્ટ કરવાનું બંધ કરવા કહ્યું	કોઈને ઓનલાઇન ખુશામત આપી	એક મિત્રને મદદ કરી કે જેને ઓનલાઇન ગુંડાગીરીનો અનુભવ થયો
ઇન્ટરનેટ પરથી વિરામ લીધો	કોઈની દાદાગીરી થઈ રહી છે તે માટે ઉભા થયા	ગુસ્સામાં પ્રતિક્રિયા આપવાને બદલે શાંત રહ્યા	વાજબી અને માયાળુ રમત રમી
સકારાત્મક સ્વ-વાર્તાનો અભ્યાસ કર્યો	ઓનલાઇન ગેમમાં મારા બધા મિત્રોને સામેલ કર્યા	નકલી એકાઉન્ટ/ ઢોંગની જાણ કરી	ઓનલાઇન સુરક્ષિત રહેવા વિશે શીખ્યા

યાદ રાખો, જો આપણે બધા સાયબર ધમકીઓને દૂર કરવા અને એકબીજાને સક્રિયપણે ટેકો આપવા માટે કામ કરીએ તો જ ઓનલાઇન જગ્યાઓ સુરક્ષિત બની શકે છે।

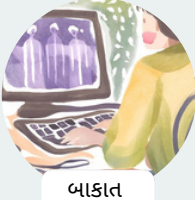
સાયબર ધમકી



ઢોંગ



સાયબરસ્ટોર્કિંગ



બાકાત



સાયબર હેરેસમેન્ટ



સહેલગાહ

ઓનલાઈન કોઈને પરેશાન કરવા માટે તેને વારંવાર ખરાબ અથવા ધમકીભર્યા સંદેશાઓ મોકલવા.

તેમની પ્રતિષ્ઠાને હાનિ પહોંચાડતા હાનિકારક સંદેશાઓ પોસ્ટ કરવા અથવા મોકલવા માટે કોઈ અન્ય ઓનલાઈન હોવાનો ડોળ કરવો.

ડરામણી અથવા ધમકીભરી લાગે તેવી રીતે કોઈને સતત ઓનલાઈન જોવું અથવા તેને અનુસરવું.

કોઈની ખાનગી માહિતી અથવા ચિત્રો તેમની પરવાનગી વિના ઓનલાઈન શેર કરવાથી શરમ આવે છે.

કોઈને ઓનલાઈન જૂથો, રમતો અથવા ચેટ્સમાંથી હેતુપૂર્વક છોડીને તેમને છૂટાછવાયા હોવાનો અનુભવ થાય છે.



સાયબર ધમકીઓ બંધ કરો

એક દિવસ, માયાને સોશિયલ મીડિયા પર એક મીન મેસેજ મળ્યો. આનાથી તેણીને દુઃખ અને દુઃખ થયું, પરંતુ જવાબ આપવાને બદલે, તેણીએ સંદેશને અવગણવાનો અને તેને મોકલનાર વ્યક્તિને અવરોધિત કરવાનું નક્કી કર્યું. તેણી જાણતી હતી કે તેણી જે વિશ્વાસ કરતી હોય તેની સાથે વાત કરવી મહત્વપૂર્ણ છે, તેથી તેણી તેની મોટી બહેન સુધી પહોંચી અને જે બન્યું તે શેર કર્યું. તેણીની બહેને સાંભળ્યું, તેણીને આશ્વાસન આપ્યું અને તેણીને યાદ અપાવ્યું કે ટિપ્પણીઓ સાચી નથી. એકસાથે, તેઓએ ગુંડાગીરીને રોકવામાં મદદ કરવા માટે પ્લેટફોર્મ પર વપરાશકર્તાની જાણ પણ કરી. વધુ સલામત રહેવા માટે, તેઓએ ઘટનાની જાણ કરવા માટે 1930 પર સાયબર હેલ્પલાઈન પર ફોન કર્યો, વ્યક્તિએ પછી માયાને ભવિષ્યમાં સાયબર ધમકીઓને કેવી રીતે હેન્ડલ કરવી તે અંગે સલાહ આપી. તેના વિશે વાત કરવાથી માયાને વધુ સારું અનુભવવામાં મદદ મળી, અને પરિસ્થિતિને સુરક્ષિત અને શાંતિથી હેન્ડલ કરવા બદલ તેણીએ પોતાની જાત પર ગર્વ અનુભવ્યો.