

**Ghid practic
pentru femei și fete**

Violența digitală în relații



**INTIMITATEA TA ONLINE CONTEAZĂ.
MERITĂ ACELAȘI RESPECT CA VIAȚA TA OFFLINE.**

Hey!

Tehnologia poate fi folosită ca instrument de control și manipulare în relații apropiate sau de cuplu. Supravegherea fără consimțământ, urmărirea online, accesul neautorizat la dispozitive sau conturi și hărțuirea prin mesaje sau rețele sociale sunt forme de violență digitală care pot afecta profund încrederea și libertatea ta.

Acest ghid de buzunar îți oferă informații practice pentru a recunoaște semnele de alarmă, a-ți proteja intimitatea și siguranța în mediul digital și pentru a găsi resurse de sprijin și intervenție.

Povești adevărate *din lumea digitală*

POVESTEA
VIOLETEI

Încrederea mea a fost folosită împotriva mea

Mă numesc Violeta, am 27 de ani și lucrez ca vânzătoare într-un magazin din Chișinău. Într-o relație care părea normală, partenerul meu părea grijuliu și atent. Împărtășeam mesaje, fotografii și detalii din viața mea, crezând că avem încredere unul în celălalt. Treptat, comportamentul lui s-a schimbat. Îmi verifica constant postările pe rețelele sociale și cine le comenta, îmi cerea parola de la contul de Instagram „ca să știe că nu primesc mesaje suspecte”, iar mesajele lui deveneau presante și amenințătoare dacă nu răspundeam imediat. M-a presat să-i trimit poze intime și a amenințat că le va face publice dacă refuz.

Am descoperit că îmi monitoriza locația prin GPS fără acordul meu și că fiecare notificare sau mesaj era verificat obsesiv. Îmi crea conturi false pe rețele sociale și îmi trimitea mesaje jignitoare sau amenințătoare pentru a mă controla și a mă face să mă simt nesigură. Această experiență m-a învățat că încrederea nu poate fi folosită ca instrument de control. Consimțământul rămâne esențial – online sau offline – și orice încălcare a vieții private, prin mesaje, conturi sau imagini, este responsabilitatea exclusivă a persoanei care încalcă limitele. Am apelat la sprijin specializat și am înțeles că legea protejează dreptul meu la intimitate digitală, iar agresorul poate fi tras la răspundere.

Când telefonul NU mai e doar al tău.



Ești într-o relație și ai încredere. Ți dorești să fii deschisă, sinceră, autentică. Îi arăți poze din copilărie, râdeți împreună la mesaje haioase și uneori îi spui: „*Uite parola, nu am nimic de ascuns.*” E natural să împărtășești.

Dar ce faci când lucrurile nu mai sunt despre împărtășire, ci despre supraveghere? Când telefonul tău devine instrumentul de control al partenerului?

La început poate părea un gest de grijă: vrea să știe unde ești, îți trimite mesaje constante, verifică prezența ta online. Dar cu timpul, aceste gesturi devin apăsătoare. Te simți urmărită, îți dai seama că îți cunoaște locația fără să îi fi spus nimic, că parola contului de Instagram a fost schimbată, că mesajele devin amenințătoare dacă nu răspunzi imediat.

Aceasta este **violența digitală** – o formă de control care nu lasă urme fizice, dar afectează profund încrederea și independența ta.

Ce este **violența digitală**?



Violența digitală apare atunci când cineva folosește telefoanele, aplicațiile, conturile tale, parolele sau dispozitivele inteligente pentru a te controla, intimida sau manipula.

Nu vine întotdeauna însoțită de amenințări directe; de multe ori se strecoară subtil în viața de zi cu zi.

Cum recunoști **violența digitală**?

La suprafață, totul poate părea „normal”: un partener care vrea să știe unde ești, care oferă sugestii despre ce să postezi, care „glumește” că are acces la parolele tale. Dar, în spatele acestor gesturi, se poate ascunde o nevoie de control, nu de conexiune.

Te-ai întrebat vreodată:

- ✓ *De ce îți cere parola contului bancar?*
- ✓ *De ce verifică fiecare „like” de pe Instagram?*
- ✓ *De ce spune că a instalat o aplicație „ca să te protejeze”?*
- ✓ *Ai trimis o dată o imagine intimă și acum ești amenințată că va fi publicată/ distribuită altcuiva?*

Formele violenței digitale includ:

- ✓ *Mesaje jignitoare sau amenințătoare constante;*
- ✓ *Control asupra conturilor și dispozitivelor tale;*
- ✓ *Presiuni pentru a trimite poze intime;*
- ✓ *Amenințări cu publicarea unor imagini sau informații compromițătoare;*
- ✓ *Înregistrarea video în timpul actului sexual fără acordul tău;*
- ✓ *Urmărire prin GPS fără consimțământ;*
- ✓ *Manipularea camerelor și microfoanelor din casă;*

Toate acestea te consumă, te izolează și te fac să te îndoiești de propria realitate.

Violența digitală are consecințe reale, indiferent de formele sale. Recunoaște-le.

Tpuri de violență digitală

- 1 Hărțuirea online:** *mesaje insistente, amenințări voalate, comentarii jignitoare, conturi false pentru a compromite imaginea ta.*
- 2 Accesarea fără permisiune:** *conturi, parole, aplicații bancare.*
- 3 Distribuirea neconsensuală a imaginilor intime:** *o fotografie trimisă într-un moment de vulnerabilitate poate fi folosită ca șantaj sau în conținut fals (deepfake).*
- 4 Încălcarea vieții private:** *urmărire digitală („cyberstalking”), acces la camere și microfoane smart, instalarea de aplicații spyware.*

Efectele invizibile ale violenței digitale

Violența digitală nu lasă urme fizice, dar produce:

- ✓ *Anxietate și stres cronic*
- ✓ *Oboseală și epuizare*
- ✓ *Sentiment de vinovăție*
- ✓ *Hipervigilență*
- ✓ *Teama de notificări, postări sau mesaje*

Te poți izola, pierzi curajul de a cere ajutor și te învinovățești – **dar NU este vina ta!**

Cum te poți proteja

ȘI CARE ESTE RESPONSABILITATEA AGRESORULUI?

Nu vine întotdeauna însoțită de amenințări directe; de multe ori se strecoară subtil în viața de zi cu zi.

Pașii practici pentru a te apăra includ:

- ✓ **Recunoașterea faptului că agresorul este responsabil:** Nu este vina ta că cineva invadează viața ta digitală. Controlul coercitiv este un comportament ilegal și abuziv.
- ✓ **Documentarea încălcărilor:** Capturi de ecran, înregistrări de mesaje sau dovezi ale monitorizării neconsensuale pot fi folosite în fața autorităților.
- ✓ **Informarea și accesarea resurselor legale:** Autoritățile și organizațiile specializate pot oferi protecție, ordine de restricție și consiliere juridică.
- ✓ **Contactarea poliției sau a altor instituții:** Dacă ești urmărită, amenințată sau în pericol, sună la 112. Faptele de violență digitală sunt urmărite de lege.
- ✓ **Stabilirea limitelor digitale cu sprijinul legal:** Specialistii pot ajuta la securizarea conturilor și dispozitivelor tale, astfel încât agresorul să nu poată încălca intimitatea ta.

Această perspectivă subliniază că răspunderea revine agresorului, iar victimele au dreptul de a fi protejate și sprijinite, nu de a-și asuma vina pentru încălcările comise împotriva lor.

Recuperează controlul asupra propriilor tehnologii

ȘI STABILEȘTE LIMITE DIGITALE

- ✓ Folosește parole sigure, unice pentru fiecare cont și activează autentificarea în doi pași;
- ✓ Dezactivează localizarea atunci când nu ai nevoie de ea;
- ✓ Nu partaja detalii despre locul în care te afli;
- ✓ Verifică aplicațiile instalate și elimină-le pe cele suspecte;

- ✓ Șterge istoricul de navigare și folosește modul incognito pentru informații sensibile;
- ✓ Fii atentă la ce postezi și cui distribui informații personale.

Păstrează dovezi: capturi de ecran, înregistrări vocale – orice poate documenta violența. Construiește un plan de siguranță digitală: contacte de încredere, parole de rezervă, un telefon de urgență.



Cum poate fi afectat copilul tău?

Copiii pot fi afectați negativ atunci când văd că un părinte experimentează violență fizică, emoțională sau digitală. Ei pot experimenta direct abuzul tehnologic, inclusiv:

- ✓ Monitorizare sau urmărire
- ✓ Hărțuire, amenințări, intimidare
- ✓ Blocarea comunicării online

Partenerul tău poate modifica conturile sau dispozitivele pentru a te monitoriza în prezența copiilor sau pentru a-i controla pe aceștia.

Stabilirea unor reguli privind utilizarea dispozitivelor digitale și a conturilor poate proteja copiii de abuzul tehnologic. Pentru sprijin fizic și emoțional, accesează www.siguronline.md.

Găsește-ți echilibrul :)

Este normal să te simți confuză, neliniștită sau vinovată. Ce trăiești nu este normalitate. Fiecare pas pe care îl faci pentru a ieși dintr-o relație de violență digitală este un act de curaj. Te poți reconecta cu viața ta, prietenii și liniștea ta. Sprijinul există, iar legea te protejează.

Într-o relație sănătoasă:

- ✓ *Nimeni nu trebuie să ceară acces la viața ta digitală ca dovadă de iubire;*
- ✓ *Nu e normal să te simți vinovată pentru că ai spus „nu”;*
- ✓ *Violența digitală nu este doar o ceartă sau neînțelegere, ci o formă de putere și control.*

Un pas înainte, în siguranță.

Spațiul digital poate fi un instrument de sprijin, cunoaștere și libertate, dacă ai informațiile potrivite și oameni de încredere:

- ✓ *Verifică setările telefonului și cere sprijinul unei persoane care cunoaște protecția digitală;*
- ✓ *Decide cui oferi acces și ce păstrezi doar pentru tine;*
- ✓ *Construiește conexiuni care te întăresc, nu care te subminează.*

Ce poți face dacă ești afectată de violență digitală?

- ✓ *Vorbește cu cineva care te ascultă fără să judece: prietene, colege, familie, sau o persoană de încredere;*
- ✓ *Dacă ești în pericol imediat, sună la 112.*

Sprijin gratuit și confidențial.

☎ 080088008 – Telefonul de Încredere pentru Femei și Fete

✉ eviolenta@lastrada.md

🌐 www.eviolenta.md (Live chat)

Află mai multe despre cum să te protejezi online, accesând:

-eviolenta.md