

Практическое руководство
для женщин и девушек

Цифровое насилие **В ОТНОШЕНИЯХ**



ВАША КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ ВАЖНА.
ОНА ЗАСЛУЖИВАЕТ ТАКОГО ЖЕ УВАЖЕНИЯ,
КАК И ВАША РЕАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ.

Введение

Технологии могут использоваться как инструмент контроля и манипуляции в близких или романтических отношениях. Слежка без согласия, онлайн-преследование, несанкционированный доступ к устройствам или аккаунтам, а также травля через сообщения или социальные сети – все это формы цифрового насилия, которые могут серьёзно повлиять на ваше доверие и свободу. Данное руководство содержит практическую информацию о том, как распознать тревожные сигналы, защитить свою конфиденциальность и безопасность в цифровой среде, а также найти ресурсы для поддержки и вмешательства.

Правдивые истории из цифрового мира

ИСТОРИЯ
ВИОЛЕТЫ

Моё доверие было использовано против меня

Меня зовут Виолета, мне 27 лет, я работаю продавцом в магазине в Кишинёве. В отношениях, которые казались нормальными, мой партнёр казался заботливым и внимательным. Мы обменивались сообщениями, фотографиями и подробностями из моей жизни, полагая, что доверяем друг другу.

Постепенно его поведение изменилось. Он постоянно проверял мои публикации в социальных сетях, и кто их комментировал, спрашивал пароль от Instagram, «чтобы знать, что мне не приходят подозрительные сообщения», а его сообщения становились настойчивыми и угрожающими, если я не отвечала немедленно. Он давил на меня, чтобы я отправляла ему интимные фотографии, и угрожал опубликовать их, если я откажусь.

Я обнаружила, что он отслеживает моё местоположение по GPS без моего согласия и что каждое уведомление или сообщение проверялось с маниакальной одержимостью. Он создавал фейковые аккаунты в социальных сетях и отправлял мне оскорбительные или угрожающие сообщения, чтобы контролировать меня и вызывать у меня чувство неуверенности.

Этот опыт научил меня, что доверие нельзя использовать как инструмент контроля. Согласие остаётся обязательным – как онлайн, так и офлайн – и любое нарушение конфиденциальности, будь то посредством сообщений, учётных записей или изображений, является исключительной ответственностью нарушителя. Я обратился за профессиональной помощью и понял, что закон защищает моё право на цифровую конфиденциальность, и что нарушитель может быть привлечён к ответственности.

Когда твой телефон уже не только твой.

Вы в отношениях и доверяете друг другу. Вы хотите быть открытыми, честными, искренними. Вы показываете ему фотографии из детства, смеётесь вместе над забавными сообщениями и иногда говорите: «Вот пароль, мне нечего скрывать». Делиться – это естественно.

Но что делать, когда речь идёт не о том, чтобы делиться, а о слежке? Когда ваш телефон становится инструментом контроля вашего партнёра?

Сначала это может показаться проявлением заботы: он хочет знать, где вы, постоянно пишет вам, проверяет, есть ли вы в сети. Но со временем эти жесты становятся гнетущими. Вы чувствуете слежку, понимаете, что он знает ваше местоположение, но ничего ему не говорит, что пароль к вашему аккаунту в Instagram был изменён, что сообщения становятся угрожающими, если вы не отвечаете немедленно.

Это **цифровое насилие** – форма контроля, которая не оставляет физических следов, но глубоко подрывает ваше доверие и независимость.

Что такое цифровое насилие?

Цифровое насилие происходит, когда кто-то использует ваш телефон, приложения, учётные записи, пароли или смарт-устройства, чтобы контролировать, запугивать или манипулировать вами. Оно не всегда сопровождается прямыми угрозами; часто оно незаметно проникает в вашу повседневную жизнь.

Эта форма принудительного контроля может подорвать ваше доверие, свободу и независимость, превращая технологии в оружие, а любовь – в предлог для вторжения в вашу личную жизнь.

Как распознать цифровое насилие?

На первый взгляд всё это может казаться «нормальным»: партнёр, который хочет знать, где вы находитесь, предлагает советы о том, что публиковать, «шутит» о доступе к вашим паролям. Но за этими жестами может скрываться потребность в контроле, а не в установлении связи.

Вы когда-нибудь задумывались:

- ✓ Почему он спрашивает пароль вашего банковского счёта?
- ✓ Почему он проверяет каждый лайк в Instagram?
- ✓ Почему он говорит, что установил приложение «для вашей защиты»?
- ✓ Вы когда-то отправили интимное фото, а теперь вам угрожают его публикацией?

Формы цифрового насилия включают в себя:

- ✓ Постоянные оскорбительные или угрожающие сообщения
- ✓ Контроль над вашими аккаунтами и устройствами
- ✓ Принуждение к отправке интимных фотографий
- ✓ Угрозы опубликовать компрометирующие изображения или информацию
- ✓ Видеозапись полового акта без вашего согласия
- ✓ Отслеживание с помощью GPS без вашего согласия
- ✓ Вмешательство в работу камер и микрофонов в доме

Все это поглощает вас, изолирует вас и заставляет вас сомневаться в собственной реальности.

**Цифровое насилие имеет реальные
последствия, независимо от его форм.
Распознай их.**



Когда контроль становится рутиной: виды цифрового насилия

- ✓ **Онлайн-преследования:** постоянные сообщения, завуалированные угрозы, оскорбительные комментарии, фейковые аккаунты для дискредитации вашего имиджа.
- ✓ **Доступ без разрешения:** к аккаунтам, паролям, банковским приложениям.
- ✓ **Распространение интимных изображений без согласия:** фотография, отправленная в момент уязвимости, может быть использована для шантажа или в фейковом контенте (дипфейк).
- ✓ **Нарушение конфиденциальности:** цифровое слежение («киберпреследование»), доступ к смарт-камерам и микрофонам, установка шпионских программ.

Невидимые последствия цифрового насилия

Цифровое насилие не оставляет физических следов, но порождает:

- ✓ Тревогу и хронический стресс
- ✓ Усталость и истощение
- ✓ Чувство вины
- ✓ Повышенную бдительность
- ✓ Страх уведомлений, публикаций или сообщений

Вы можете изолировать себя, потерять смелость обратиться за помощью и винить себя – **но это не ваша вина!**

Как можно защитить себя

И КАКОВА ОТВЕТСТВЕННОСТЬ АГРЕССОРА?

Цифровое насилие – исключительная ответственность того, кто контролирует, запугивает или отслеживает без согласия. Закон защищает право каждого человека на неприкосновенность частной жизни и цифровую безопасность, и нарушитель может быть привлечён к ответственности.

Практические шаги по самозащите включают в себя:

- ✓ **Признание ответственности обидчика:** *Вы не виноваты в том, что кто-то вторгается в вашу цифровую жизнь. Принудительный контроль является незаконным и оскорбительным поведением.*
- ✓ **Документирование нарушений:** *скриншоты, записи сообщений или доказательства несанкционированного мониторинга могут быть использованы против властей.*
- ✓ **Информирование и доступ к юридическим ресурсам:** *специализированные органы и организации могут предоставить защиту, запретительные судебные приказы и юридические консультации.*
- ✓ **Обращение в полицию или другие учреждения:** *если за вами следят, вам угрожают или вы находитесь в опасности, позвоните по номеру 112. Акты цифрового насилия преследуются по закону.*
- ✓ **Установление цифровых границ с юридической поддержкой:** *специалисты помогут защитить ваши аккаунты и устройства, чтобы обидчик не смог нарушить вашу конфиденциальность.*

Такая точка зрения подчеркивает, что ответственность лежит на агрессоре, а жертвы имеют право на защиту и поддержку, а не на то, чтобы брать на себя вину за совершенные против них.

Верните себе контроль над технологиями

И УСТАНОВИТЕ ЦИФРОВЫЕ ГРАНИЦЫ:

- ✓ *Используйте надежные уникальные пароли для каждой учетной записи и включите двухэтапную аутентификацию.*
- ✓ *Отключайте геолокацию, когда она вам не нужна.*
- ✓ *Не делитесь информацией о своем местоположении.*
- ✓ *Проверяйте установленные приложения и удаляйте подозрительные.*

- ✓ Очищайте историю браузера и используйте режим инкогнито для конфиденциальной информации.
- ✓ Будьте осторожны с тем, что публикуете и с кем делитесь личной информацией.

Сохраните доказательства: скриншоты, голосовые записи – всё, что может задокументировать насилие. **Разработайте план цифровой безопасности:** доверенные контакты, резервные пароли, номер телефона для экстренной связи.



Как это может повлиять на вашего ребенка

Дети могут быть негативно затронуты, когда видят, как родитель подвергается физическому, эмоциональному или цифровому насилию. Они могут лично столкнуться с технологическим насилием, включая:

- ✓ Мониторинг или преследование
- ✓ Преследование, угрозы, запугивание
- ✓ Блокировка онлайн-общения

Ваш партнер может изменять учетные записи или устройства, чтобы следить за вами в присутствии ваших детей или контролировать их.

Установка правил использования цифровых устройств и учетных записей может защитить детей от злоупотреблений с использованием технологий. Для получения физической и эмоциональной поддержки посетите сайт www.siguronline.md

Восстановите равновесие

Нормально чувствовать себя растерянным, тревожным или виноватым. То, что вы переживаете, ненормально. Каждый шаг, который вы предпринимаете, чтобы разорвать отношения, связанные с кибернасилием, — это акт мужества. Вы сможете восстановить связь с жизнью, друзьями и миром. Поддержка есть, и закон защищает вас.

В здоровых отношениях:

- ✓ Никто не должен просить доступ к вашей цифровой жизни в качестве доказательства любви.
- ✓ Чувствовать себя виноватым, говоря «нет», ненормально.
- ✓ Цифровое насилие – это не просто спор или недопонимание, а форма власти и контроля.

Шаг вперед, безопасно

Цифровое пространство может стать инструментом поддержки, знаний и свободы, если у вас есть нужная информация и заслуживающие доверия люди:

- ✓ Проверьте настройки телефона и обратитесь за помощью к тому, кто разбирается в цифровой защите.
- ✓ Решите, кому вы предоставите доступ, а что оставите себе.
- ✓ Создавайте связи, которые вас укрепляют, а не разрушают.

Что вы можете сделать, если вы стали жертвой цифрового насилия?

- ✓ Поговорите с тем, кто выслушает вас без осуждения: с другом, коллегой, членом семьи или доверенным лицом.
- ✓ Если вам угрожает непосредственная опасность, позвоните по номеру 112.

 0 8008 8008 - Телефон Доверия для женщин и девушек
 trustline@lastrada.md
 www.eviolenta.md онлайн-чат

 **eviolenta**.md

Данный материал был разработан Международным Центром «La Strada» и Фондом ООН в области народонаселения (UNFPA в Молдове) при финансовой поддержке Великобритании.

