

Ghid practic
pentru femei și fete

Hărțuirea în mediul digital



CUVINTELE LOR **NU AU VOIE** SĂ TE RĂNEASCĂ.
NU E „**DOAR ONLINE**” – ESTE DESPRE TINE,
LIBERTATEA ȘI SIGURANȚA TA.

Introducere

Ai postat vreodată o fotografie și ai primit un comentariu jignitor? Sau poate ai primit mesaje insistente, aluzii sexuale, amenințări ori chiar ai descoperit că datele tale personale au fost făcute publice fără acordul tău.

Fie că postezi o fotografie, distribui o opinie, scrii un comentariu sau pur și simplu navighezi, mediul digital face parte din viața ta. Este locul în care te conectezi cu prietene, înveți, lucrezi, te exprimi.

Dar, din păcate, spațiul digital nu este întotdeauna sigur, mai ales pentru femei. Una dintre cele mai răspândite forme de violență în acest mediu este hărțuirea online sau hărțuirea digitală – un fenomen tăcut, dar profund dureros, care afectează tot mai multe dintre noi.

Povești adevărate *din lumea digitală*

POVESTEA DIANEI

Mă numesc Diana, am 26 de ani și sunt studentă la științe sociale. Îmi place să scriu pe rețele sociale despre feminism și drepturile femeilor. La început, comentariile erau pozitive – primeam mesaje de susținere și simțeam că fac parte dintr-o comunitate unde vocea mea contează.

Apoi, tonul s-a schimbat. Mai întâi au apărut remarci ironice: „Ce te crezi tu, mare activistă?”. Apoi comentariile au devenit tot mai agresive: „Feministă frustrată!”, „Mai bine taci!”, „Știm unde stai.” Un grup de conturi false a început să mă urmărească și să mă atace constant.

Într-o zi, cineva a publicat pe un forum fotografia mea și adresa de acasă. A fost un șoc. Am simțit frică, rușine și neputință. Îmi era teamă să ies singură din casă, am încetat să mai postez și mi-am închis conturile pentru o vreme.

Abia după ce am vorbit cu o prietenă apropiată am realizat ceva esențial: nu eu eram de vină. Era hărțuire digitală, iar responsabilitatea era exclusiv a agresorilor. Am înțeles că nu trebuie să tac și că există sprijin pentru femeile care trec prin astfel de situații.

Ce este **hărțuirea digitală**?



Hărțuirea online înseamnă mai mult decât simple comentarii neplăcute. Este o formă de abuz psihologic care, de cele mai multe ori, se repetă și se intensifică.

Poate începe cu o glumă „nevinovată” și ajunge la amenințări explicite, publicarea fără consimțământ a datelor personale („doxing”) sau distribuirea de imagini intime fără acord.

Este important de știut că:

- ✓ *mesaje sexuale nedorite;*
- ✓ *comentarii jignitoare sau umilitoare;*
- ✓ *amenințări directe cu violența fizică sau sexuală;*
- ✓ *postarea de zvonuri, bârfe sau conținut fals care să-ți afecteze reputația;*
- ✓ *publicarea datelor tale personale („doxing”);*
- ✓ *distribuirea de imagini intime fără acordul tău;*
- ✓ *urmărire obsesivă („cyberstalking”);*
- ✓ *persoane care îți sparg conturile și pretind că ești tu;*
- ✓ *atacuri colective („trolling”).*

Toate aceste acțiuni au în comun un lucru:
îți afectează dreptul de a te simți în siguranță –
online și offline.



Mit sau **realitate**?

- ✓ **Mit:** „E doar online, nu e mare lucru.”
Realitate: Hărțuirea online are efecte reale – anxietate, izolare, pierderea încrederii.
- ✓ **Mit:** Odată ce ai spus „da”, nu mai poți spune „nu”.
Realitate: Poți să-ți retragi consimțământul în orice moment.
- ✓ **Mit:** „Dacă nu răspunzi, se oprește.”
Realitate: De multe ori, agresorii insistă sau escaladează. Tăcerea nu garantează protecție.
- ✓ **Mit:** „Dacă postezi public, îți asumi tot.”
Realitate: Nimeni nu își „asumă” să fie agresat. Respectul și siguranța sunt drepturi fundamentale.
- ✓ **Mit:** „Hărțuirea digitală nu e ilegală.”
Realitate: În Republica Moldova, hărțuirea și distribuirea de imagini fără consimțământ sunt sancționate prin lege.

Semnale **de risc**

Poate fi greu să-ți dai seama dacă ceea ce experimentezi este o formă de hărțuire. **Iată câteva semne:**

- ✓ Te simți anxioasă sau speriată când primești notificări;
- ✓ Eviți să mai postezi sau comentezi din teamă;
- ✓ Simți că ești urmărită sau expusă;
- ✓ Ai fost amenințată sau umilită public;
- ✓ Simți rușine sau vinovăție pentru situație.

**Dacă recunoști aceste semne,
nu ești singură – și nu e vina ta.**



Ce poți face dacă ești hărțuită online?



Hărțuirea digitală este ilegală. Nimeni nu are dreptul să te agrezeze sau să te expună fără acordul tău.

Pași concreți:

- 1 Documentează totul**
salvează mesaje, capturi de ecran, linkuri.
- 2 Blochează și raportează**
folosește instrumentele platformelor.
- 3 Reconfigurează-ți intimitatea**
parole puternice, autentificare în doi pași, limitează vizibilitatea postărilor.
- 4 Vorbește cu cineva de încredere**
prietenă, colegă, soră.
- 5 Adresează-te poliției**
dacă primești amenințări sau datele/imaginile tale au fost publicate.

Sfaturi practice de siguranță online

- ✓ Fii atentă cu cine interacționezi online.
- ✓ Separă viața personală de cea profesională.
- ✓ Învăță setările de confidențialitate.
- ✓ Fă-ți conturile cât mai private.
- ✓ Nu posta informații despre locația ta.
- ✓ Atenționează-ți prietenii să nu publice date despre tine.
- ✓ Folosește aplicații mai sigure pentru conversații.

Cum poți sprijini o prietenă hărțuită online?

- ✓ Ascult-o fără să o judeci.
- ✓ Spune-i că nu e vina ei.
- ✓ Încurajeaz-o să salveze dovezi.
- ✓ Oferă-te să o însoțești dacă merge la poliție sau cere ajutor.
- ✓ Dă-i informații utile despre resursele de sprijin.

Ține minte!

- ✓ Nu ești singură.
- ✓ Nu e vina ta.
- ✓ Hărțuirea online e abuz și e ilegală.
- ✓ Ai dreptul la protecție și sprijin.

Spațiul digital e și al tău.

Ai nevoie de sprijin?

**Cere ajutor imediat
gratuit și confidențial:**

☎ 0 8008 8008 - Telefonul de Încredere
pentru Femei și Fete

✉ trustline@lastrada.md

💬 www.eviolenta.md (Live chat)

eviolenta.md

Acest material a fost elaborat de Centrul Internațional
„La Strada” și Fondul Națiunilor Unite pentru Populație
(UNFPA Moldova), cu sprijinul financiar al Regatului Unit al
Mării Britanii.

