

Практическое руководство
для женщин и девушек

Домогательство в интернете

КОГДА ИХ СЛОВА **НЕ ДОЛЖНЫ** ВАС РАНИТЬ
ЭТО НЕ **ПРОСТО ОНЛАЙН** — РЕЧЬ ИДЁТ О ВАС,
ВАШЕЙ СВОБОДЕ И ВАШЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ.

Введение

Вы когда-нибудь публиковали фотографию и получали оскорбительный комментарий? Или, может быть, вы получали настойчивые сообщения, сексуальные намёки, угрозы или даже обнаруживали, что ваши личные данные были опубликованы без вашего согласия.

Публикуете ли вы фотографию, делитесь своим мнением, пишете комментарий или просто просматриваете интернет, цифровая среда является частью вашей жизни. Здесь вы общаетесь с друзьями, учитесь, работаете, самовыражаетесь.

Но, к сожалению, цифровое пространство не всегда безопасно, особенно для женщин. Одной из самых распространённых форм насилия в этой среде является онлайн-травля или кибербуллинг – молчаливое, но глубоко болезненное явление, которое затрагивает всё больше и больше из нас.

Правдивые истории из цифрового мира

ИСТОРИЯ
ДИАНЫ

Меня зовут Диана, мне 26 лет, я студентка факультета социальных наук. Мне нравится писать о феминизме и правах женщин в социальных сетях.

Поначалу комментарии были позитивными – я получала сообщения поддержки и чувствовала себя частью сообщества, где мой голос имеет значение.

Затем тон изменился. Сначала появились ироничные замечания: «Ты что, возомнила себя великой активисткой?» Затем комментарии становились всё более агрессивными: «Разочарованная феминистка!», «Лучше заткнись!», «Мы знаем твою позицию». Группа фейковых аккаунтов начала следить за мной и постоянно нападать.

Однажды кто-то опубликовал мою фотографию и домашний адрес на форуме. Это был шок. Мне было страшно, стыдно и я чувствовала себя беспомощной. Я боялась выходить из дома одна, перестала публиковать посты и на какое-то время закрыла свои аккаунты.

Только поговорив с близкой подругой, я поняла кое-что важное: это была не моя вина. Это была кибербуллинг, и ответственность лежала исключительно на обидчиках. Я поняла, что мне не нужно молчать, и что есть поддержка для женщин, оказавшихся в подобных ситуациях.

Что такое **цифровая травля**?

Онлайн-травля — это не просто оскорбительные комментарии. Это форма психологического насилия, которая часто повторяется и обостряется.

Она может начаться с «невинной» шутки и перейти в откровенные угрозы, публикацию личной информации без согласия («доксинг») или распространение интимных изображений без согласия.

Частые проявления:

- ✓ нежелательные сообщения сексуального характера;
- ✓ оскорбительные или унижительные комментарии;
- ✓ прямые угрозы физического или сексуального насилия;
- ✓ распространение слухов, сплетен или ложного контента, наносящего ущерб вашей репутации;
- ✓ публикация вашей личной информации («доксинг»);
- ✓ обмен интимными изображениями без вашего согласия;
- ✓ навязчивое преследование («киберпреследование»);
- ✓ люди, выдающие себя за вас или взламывающие ваши аккаунты;
- ✓ коллективные атаки («троллинг»).

У всех этих действий есть одна общая черта: **они затрагивают ваше право чувствовать себя в безопасности** — как в сети, так и за ее пределами.



Мифы против реальности?

- ✓ **Миф:** «Это просто онлайн, ничего страшного».
Реальность: Онлайн-буллинг имеет реальные последствия – тревожность, изоляцию, потерю доверия.
- ✓ **Миф:** «Если не отвечать, всё прекратится».
Реальность: Агрессоры часто продолжают настойчиво или даже обостряют ситуацию. Молчание не гарантирует защиту.
- ✓ **Миф:** «Если вы публикуете информацию публично, вы берёте на себя ответственность».
Реальность: Никто не «берёт на себя ответственность» за то, что подвергается травле. Уважение и безопасность – основополагающие права.
- ✓ **Миф:** «Цифровая травля не является противозаконной».
Реальность: В Республике Молдова травля и распространение изображений без согласия преследуются по закону.

Сигналы тревоги

Иногда бывает сложно определить, является ли то, что вы переживаете, формой травли. Вот несколько признаков:

- ✓ вы испытываете тревогу или страх при получении уведомлений;
- ✓ вы избегаете публикации или комментирования из-за страха;
- ✓ вы чувствуете, что за вами следят или вас разоблачают;
- ✓ вам угрожали или вас публично унижали;
- ✓ вы испытываете стыд или вину за сложившуюся ситуацию.

**Если вы распознали эти признаки,
вы не одиноки — и это не ваша вина.**



Что вы можете сделать, если вас преследуют в Интернете?



Кибербуллинг противозаконен. Никто не имеет права преследовать вас или разоблачать вас без вашего согласия.

Конкретные шаги:

- 1 Документируйте всё**
сохраняйте сообщения, скриншоты, ссылки.
- 2 Блокируйте и сообщайте о нарушениях**
используйте инструменты платформы.
- 3 Измените настройки конфиденциальности**
используйте надёжные пароли, двухэтапную аутентификацию, ограничьте видимость публикаций.
- 4 Поговорите с тем, кому доверяете**
другом, коллегой, сестрой.
- 5 Обратитесь в полицию,**
если вам угрожают или ваши данные/изображения были опубликованы.

Практические советы по безопасности в Интернете

- ✓ Будьте осторожны с теми, с кем общаетесь в интернете.
- ✓ Разделите личную и профессиональную жизнь.
- ✓ Изучите настройки конфиденциальности.
- ✓ Сделайте свои аккаунты максимально конфиденциальными.
- ✓ Не публикуйте информацию о своём местоположении.
- ✓ Предупредите друзей, чтобы они не публиковали информацию о вас.
- ✓ Используйте более безопасные приложения для общения.

Как поддержать подругу, подвергающуюся травле в Интернете?

- ✓ Выслушайте её, не осуждая.
- ✓ Скажите, что это не её вина.
- ✓ Поощряйте её сохранять улики.
- ✓ Предложите ей сопровождать её, если она обратится в полицию или попросит о помощи.
- ✓ Предоставьте ей полезную информацию о ресурсах поддержки.

ПОМНИТЕ:

- ✓ Вы не одиноки.
- ✓ Это не ваша вина.
- ✓ Онлайн-преследование является оскорблением и противозаконно.
- ✓ Вы имеете право на защиту и поддержку.

Цифровое пространство тоже ваше. Нуждаетесь в помощи?

Получите помощь немедленно – бесплатно и конфиденциально:

- ☎ 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.

