

Interneto pavojai



Internetas yra didžiulė kibernetinė erdvė, kurią yra gana sunku stebėti ir reguliuoti. Nors čia galima rasti daug svarbios ir naudingos informacijos, tačiau taip pat gali tykoti pavojai, pavyzdžiui, **melagingos naujienos, kenkėjiškos programos, internetinės patyčios**. Todėl svarbu, kad interneto naudotojai patys gebėtų **atpažinti** įvairius pavojus ir mokėtų jų **išvengti**.

Internetinės patyčios – tai, virtualioje erdvėje vykstančios patyčios, kuomet tyčiojama elektroniniais laiškais, žinutėmis, pokalbių svetainėse, socialiniuose tinkluose, taip pat naudojant mobiliuosius telefonus.

Vienas iš **didžiausių pavojų** paaugliams internete yra seksualinis išnaudojimas. Bendraamžiai ir suaugusieji, pasislėpę už kompiuterių ekranų, gali bandyti įvairiais būdais tavimi **manipuliuoti**, kad išgautų provokuojančias nuotraukas, vaizdo įrašus. Tokie asmenys dažniausiai naudoja gerai **suplanuotą taktiką** – pokalbiai prasideda nuo draugiško bendravimo, komplimentų, lėtai pripratama prie nuolatinio bendravimo, įvairių nuotraukų siuntimo ir gavimo. Vėliau **prašymai progresuoja**, prašoma atsiųsti apnuogintų nuotraukų ar vaizdo įrašų. Daugelis paauglių klaidingai mano, kad jei jie nusiųs vieną ar dvi nuotraukas, prašymai sustos. Tačiau atsitinka priešingai, prašymai tampa vis dažnesni, **reikalaujama vis daugiau**. Neretai supratęs, kad patekai į pinkles ir sustabdžius šį bendravimą, šios **nuotraukos gali būti panaudotos prieš tave** – grasinama, kad bus pavišintos senos nuotraukos, jei nesiųsi naujų.

Požymiai, kad esi seksualiai išnaudojamas:

- Gauni seksualinio pobūdžio prašymus iš pažystamų ir nepažįstamų asmenų internete
- Susilauki grasinimų atskleisti tavo nuotraukas ar susirašinėjimus tavo draugams ar šeimos nariams, jei nutrauksi bendravimą

- Siūloma tau sumokėti už nuotraukas
- Jautiesi nesaugus, išsigandęs, emociškai atskirtas nuo savo draugų ir šeimos dėl asmens, kuriuo kažkada patikėjai internete

Kaip atpažinti, jei tavo draugas ar artimasis patiria internetinį išnaudojimą:

- Dažnai yra užsidaręs, liūdnas, nerimastingas, piktas ar prislėgtas
- Dažnai slapukauja apie tai, ką veikia telefone ir internete
- Gana pastebimas interneto naudojimo padidėjimas / sumažėjimas
- Prarastas susidomėjimas veiklomis, kurios anksčiau patiko
- Miego problemos
- Staigūs nuotaikos pasikeitimai po žvilgtelėjimo į telefoną

Kaip išvengti interneto pavojų

- Apribok savo socialinių tinklų privatumo nustatymus, kad tavo asmeninę informaciją matytų tik tavo draugai.
- Atidžiai peržiūrėk informaciją, kuri yra tavo profilyje, ir apsvarstyk, kaip gali kilti pavojus tavo saugumui, jei ta informacija pateks į netinkamas rankas.
- Žinok, kaip atpažinti pavojingą bendravimą:
 - Seksualinių ar pernelyg asmeniškų klausimų uždavimas
 - Seksualinio turinio siuntimas ar prašymas
 - Gailesčio ir kaltės jausmo naudojimas, kad padarytum, ko asmuo nori
 - Gautos informacijos naudojimas, siekiant tave pažeminti ir įskaudinti
 - Pinigų ar dovanų siūlymas už nuotraukas
 - Atsakymo „ne“ nepriėmimas ir negirdėjimas
 - Grasinimas ir šantažavimas

Pagalba sau

Jei manai, kad patiri seksualinį išnaudojimą internete, nebijok pasakyti suaugusiajam. Tu nesi kaltas dėl šios situacijos, tau tik reikia sukaupti drąsą ir kreiptis pagalbos. Papasakok tėvams, mėgstamiausiam mokytojui ar klasės auklėtojai, jie suras būdą tau padėti. Jei situacija paaštrėjo ir manai, kad kyla pavojus tavo saugumui, susisiek su policija.

Parengė: Visuomenės sveikatos specialistė Audra Bertašienė

(Medžiaga iš pagalba.lt)