# សម្រាប់សិស្សមធ្យមសិក្សា

គាំទ្រដើម្បីឱ្យអ្នកមានសុវត្ថិភាពនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម

សៀវភៅមគ្គុទ្ទេសក៍នេះផ្តល់នូវគន្លឹះនានាដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពនៅលើប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម និងតំណភ្ជាប់ទៅកាន់ដំបូន្មានអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការគាំទ្រ។

## របៀបទទួលបានបទពិសោធន៍វិជ្ជមាន និងបទពិសោធន៍មានសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ

* ដឹងពីកន្លែងទទួលបានព័ត៌មាន៖ ស្នងការ eSafety Commissioner ផ្តល់ [ព័ត៌មានដ៏មានប្រយោជន៍ជាច្រើន ដើម្បីជួយអ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ](https://www.esafety.gov.au/young-people) - ប្រធានបទនានារួមមានការណាត់ជួប និងទំនាក់ទំនងស្នេហា ការរុករកស្ថានភាពលំបាកៗ ការការពារខ្លួនអ្នកតាមអនឡាញ ព័ត៌មានក្លែងក្លាយ និងជាច្រើនទៀត។
* ធ្វើឱ្យមានតុល្យភាពរវាងពិភពតាមអនឡាញ និងពិភពនៅក្រៅបណ្តាញរបស់អ្នក៖ វាអាចមានភាពងាយស្រួលក្នុង
ការចំណាយពេលវេលាច្រើនតាមអនឡាញ ប៉ុន្តែការដឹងថាពីភាពញឹកញាប់ប៉ុណ្ណា និងមូលហេតុដែលអ្នកចូល
ទៅអនឡញ អាចជួយឱ្យអ្នករៀបចំតុល្យភាពកាន់តែមានសុខភាពល្អ និងរីករាយជាមួយនឹងពេលវេលានៅក្រៅ
បណ្តាញ។ សូមមើល [ការធ្វើតុល្យភាពពេលវេលារបស់អ្នកតាមអនឡាញ](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online)។
* គ្រប់គ្រងដានឌីជីថលរបស់អ្នក៖ អ៊ីនធឺណិតចងចាំអំពីអ្នកច្រើនជាងអ្វីដែលអ្នកអាចរំពឹងទុក។
វាទុកដានទិន្នន័យ ដែលត្រូវបានគេស្គាល់ថាជាដានឌីជីថលរបស់អ្នក។ ដំណឹងល្អគឺមានវិធីមួយចំនួននៅក្នុងការគ្រប់គ្រងដានឌីជីថលរបស់អ្នក។ ពិនិត្យមើល [ដានឌីជីថល](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) សម្រាប់គន្លឹះនានាដើម្បីគ្រប់គ្រងដានឌីជីថលរបស់អ្នក។
* កាត់បន្ថយសម្ពាធ៖ ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមអាចជាមធ្យោបាយដ៏ល្អមួយក្នុងការរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភ័ក្តិ ប៉ុន្តែពេលខ្លះវាក៏អាចបណ្តាលឱ្យយើងប្រៀបធៀបជីវិតរបស់យើងទៅនឹងអ្នកដទៃ ឬមានអារម្មណ៍ថាយើងត្រូវការ ភ្ជាប់ទំនាក់ទំនងជានិច្ច។ សម្ពាធពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមគឺពិតប្រាកដណាស់ ហើយវាមានផលវិបាកសម្រាប់យើងទាំងអស់គ្នា។ សូមមើល [សម្ពាធពីប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) សម្រាប់គន្លឹះមួយចំនួន។
* ធ្វើជាអ្នកឈរតតាំង៖ ខណៈពេលដែលវាអាចពិបាកនឹងឃើញនរណាម្នាក់ត្រូវបានគេគំរាមសម្លុតនៅនឹងមុខដោយផ្ទាល់ ឬតាមអនឡាញក៏ដោយ វាកាន់តែពិបាកថែមទៀតក្នុងការក្លាយជាមនុស្សដែលត្រូវបានគេគំរាម
សម្លុត។ យើងទាំងអស់គ្នាអាចធ្វើអ្វីមួយដើម្បីជួយដោយធ្វើជាអ្នកឈរតតាំង។ អ្នកឈរតតាំងគឺជាអ្នកណាម្នាក់ដែលជ្រើសរើសដើម្បីគាំទ្រមនុស្សម្នាក់ដែលត្រូវបានគេធ្វើរំលោភបំពាន ឬធ្វើឱ្យមានគ្រោះថ្នាក់។ វា អាចហាក់ដូចជាគួរឱ្យខ្លាច ប៉ុន្តែមានវិធីសុវត្ថិភាពមួយចំនួន ដើម្បីក្លាយជាអ្នកឈរតតាំងតាមអនឡាញ និងដោយជួបមុខផ្ទាល់។ សូមមើល [ខ្ញុំមានអ្នកដើម្បីជួយការពារ](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។
* ជំនួយសម្រាប់ការចំណាយពេលច្រើនពេកតាមអនឡាញ៖ តើអាកប្បកិរិយាតាមអនឡាញរបស់អ្នកប៉ះពាល់ដល់អ្នកពេលនៅក្រៅបណ្ដាញទេ? ប្រសិនបើវិធីដែលយើងកំពុងប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គមមានផលប៉ះពាល់អាក្រក់ដល់សុខភាព និងទំនាក់ទំនងរបស់យើង យើងត្រូវបញ្ឈប់វា ហើយគិតអំពីអ្វីដែលកំពុងកើតឡើង។ ពិនិត្យមើល៖ [មិត្តភ័ក្តិពិតប្រាកដក](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends)។

## អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកបានជាប់ពាក់ព័ន្ធនៅក្នុងបទពិសោធន៍តាមអនឡាញដែលគ្មានសុវត្ថិភាព

រឿងមួយចំនួនអាចកើតឡើងតាមអនឡាញ ដែលធ្វើឲ្យយើងមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួល ឬមានអារម្មណ៍មិនមានសុវត្ថិភាព។ នេះអាចមកពីការគំរាមសម្លុត ការមើលឃើញខ្លឹមសារដែលរំខាន ឬហិង្សា ការមានរូបថតដែលបានចែករំលែកដោយគ្មានការយល់ព្រមពីអ្នក ការទទួលបានរូបភាពអាក្រាតដែលមិនចង់បាន ឬសូម្បីតែត្រូវបានទាក់ទងដោយមនុស្សចម្លែកដែលធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួលក្តី។ មានវិធីមួយចំនួនដើម្បីទទួលបានជំនួយ។

អ្នកមិននៅម្នាក់ឯងទេ។ តែងតែមាននរណាម្នាក់ដែលអាចជួយបាន។ មនុស្សពេញវ័យដែលអ្នកទុកចិត្ត ដូចជាសមាជិកគ្រួសារ ឬគ្រូបង្រៀន អាចផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវទស្សនៈថ្មី ក៏ដូចជាជួយអ្នកក្នុងការសម្រេចចិត្តអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ និងរបៀបដោះស្រាយផលប៉ះពាល់ណាមួយ។ ព្យាយាមរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកគាំទ្រអ្នករបស់អ្នក ខណៈពេលអ្នកដោះស្រាយស្ថានការណ៍នោះ។

**ត្រូវបានគេគំរាមសម្លុតតាមអនឡាញ**

* ជំនួយ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងត្រូវបានគេគំរាមសម្លុតតាមអនឡាញ៖ គ្មាននរណាម្នាក់គួរតែត្រូវដោះស្រាយជាមួយនឹងការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិតនោះទេ ប៉ុន្តែការដឹងពីវិធីដ៏មានប្រសិទ្ធភាពបំផុតដើម្បីបញ្ឈប់វានឹងជួយរឿងនេះ។ ការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិតគឺជាគំរាមសម្លុតដោយប្រើបច្ចេកវិទ្យាឌីជីថលដូចជា ទូរសព្ទដៃ អ៊ីមែល និងឧបករណ៍ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយសង្គម។ អ្នកអាចស្វែងយល់បន្ថែមអំពីវានៅទីនេះ៖ [ការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិត (Cyberbullying)](https://www.vic.gov.au/cyberbullying) ហើយស្វែងយល់ពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ ប្រសិនបើអ្នកជួបប្រទះ [ការគំរាមសម្លុតតាមអនឡាញ](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying)។
* អ្វីដែលត្រូវធ្វើប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេហៅថាជាអ្នកគំរាមសម្លុត៖ ប្រសិនបើអ្នកចូលរួមក្នុងអាកប្បកិរិយាគំរាមសម្លុត វាជារឿងសំខាន់ដែលអ្នកគិតអំពីរបៀបដែលអ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយារបស់អ្នក។ អ្នកក៏អាចចាត់វិធានការមួយចំនួដើម្បីធ្វើឱ្យប្រាកដថាវាមិនកើតឡើងម្តងទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវបានគេប្រាប់ថាបានធ្វើខុស សូមមើល [ខ្ញុំត្រូវបានគេប្រាប់ថាបានធ្វើខុសថាជាអ្នកគំរាមសម្លុត | ស្នងការ eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out) សម្រាប់ដំបូន្មាន។

**ការមានអារម្មណ៍មិនមានសុវត្ថិភាពតាមអនឡាញ**

* ទទួលបានជំនួយប្រសិនបើនរណាម្នាក់ធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួល ឬមិនមានសុវត្ថិភាព៖ ការជួបមនុស្ស ការបង្កើតមិត្តថ្មី និងការរក្សាទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកដទៃដែលអ្នកស្គាល់រួចមកហើយគឺជារឿងធម្មតានៅលើកម្មវិធី គេហទំព័រ និងហ្គេមនានា។ អ្នកណាក៏ដោយដែលអ្នកភ្ជាប់ជាមួយ វាជារឿងសំខាន់ត្រូវដឹងពីវិធីទទួលជំនួយ ប្រសិនបើពួកគេធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍មិនសុខស្រួល ឬមិនមានសុវត្ថិភាព។ សូមអានបន្ថែមអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើនៅ [ទំនាក់ទំនងមិនមានសុវត្ថិភាព និង 'ការប្រើកលល្បិចដើម្បីបង្ខិតបង្ខំឱ្យចូលរួមក្នុងសកម្មភាពផ្លូវភេទ'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact)
* ប្រសិនបើនរណាម្នាក់បានចែករំលែក ឬគំរាមកំហែងចែករំលែករូបភាពអាក្រាតរបស់អ្នក៖ ទោះបីជាអ្នកផ្ញើរូបភាព ឬវីដេអូស្និទ្ធស្នាលរបស់អ្នកឱ្យនរណាម្នាក់ ឬយល់ព្រមឱ្យពួកគេទទួលយកវាក៏ដោយ នោះមិនមានន័យថាពួកគេត្រូវបានអនុញ្ញាតឱ្យចែករំលែកវាជាមួយនរណាម្នាក់ផ្សេងទៀតនោះទេ។ ស្វែងយល់អំពីអ្វីដែលអ្នកគួរធ្វើនៅទីនេះ៖ [រូបភាពអាក្រាតរបស់ខ្ញុំត្រូវបានចែករំលែក](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) ឬ [មាននរណាម្នាក់កំពុងគំរាមកំហែងចែករំលែករូបភាពអាក្រាតរបស់ខ្ញុំ](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

ការរាយការណ៍អំពីខ្លឹមសារដែលបង្កគ្រោះថ្នាក់

* ការរាយការណ៍ពីគ្រោះថ្នាក់តាមអនឡាញ៖ ស្នងការ eSafety Commissioner អាចជួយអ្នកក្នុងការលុបបំបាត់ការរំលោភបំពានតាមអនឡាញធ្ងន់ធ្ងរ
និងខ្លឹមសារតាមអនឡាញខុសច្បាប់ និងដាក់កំហិតខ្លឹមសារតាមអនឡាញ រួមទាំងការគំរាមកំហែងតាមអ៊ីនធឺណិតដែលទំនងធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាពផ្លូវកាយ ឬផ្លូវចិត្តរបស់មនុស្សដែលបានកំណត់គោលដៅ។ សូមចូលទៅកាន់ [រាយការណ៍គ្រោះថ្នាក់តាមអនឡាញ](https://www.esafety.gov.au/report) ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែមអំពីអ្វីដែលអាចត្រូវបានរាយការណ៍ របៀបរាយការណ៍វា និងភស្តុតាងអ្វីខ្លះដែលត្រូវរក្សាទុក និងដើម្បីធ្វើរបាយការណ៍។
* ខ្លឹមសារដែលរំខាន៖ ពេលខ្លះអ្នកជួបអ្វីមួយដែលអ្នកមិនចង់ឃើញនៅពេលអ្នកនៅតាមអ៊ីនធឺណិត។ វាអាចរួមបញ្ចូលខ្លឹមសារដែលគួរឱ្យរំខាន ឬគួរឱ្យធុញថប់ ពីព្រោះវាបង្ហាញពីព្រឹត្តិការណ៍ហិង្សា ឬប្រមាថយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ។ អ្នកអាចធ្វើអ្វីមួយអំពីវា។ [ខ្លឹមសារដែលរំខាន](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content)។

## កន្លែងដែលត្រូវទៅ ប្រសិនបើអ្នក ឬមិត្តភក្តិត្រូវការជំនួយបន្ថែម

* ហៅទូរសព្ទលេខ 000 សម្រាប់ជំនួយបន្ទាន់
* និយាយជាមួយនរណាម្នាក់នៅសាលារបស់អ្នក ឬមនុស្សពេញវ័យដែលអាចទុកចិត្តបាននៅខាងក្រៅសាលា
* ទាក់ទង [ស្នងការ eSafety Commissioner](https://www.esafety.gov.au/) សម្រាប់ដំបូន្មាន ឬរាយការណ៍អំពីការរំលោភបំពានតាមអនឡាញ
* ការពិគ្រោះយោបល់របស់ headspace៖ សិស្សមធ្យមសិក្សានៅសាលារៀនរដ្ឋក្នុងរដ្ឋវិចថូរៀ អាចចូលប្រើប្រាស់សេវាពិគ្រោះយោបល់ពី headspace។ eheadspace៖ 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* ទៅជួបគ្រូពេទ្យព្យាបាលជំងឺទូទៅ (G) ក្នុងតំបន់របស់អ្នក ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការការគាំទ្រសុខភាពផ្លូវចិត្ត
* បណ្តាញទូរសព្ទជំនួយកុមារ (Kids Helpline)៖ 1800 551 800 [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* អង្គការ Lifeline៖ 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* អង្គការ Beyond Blue៖ 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)