# ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ

ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ

ਇਹ ਗਾਈਡ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਲਈ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲਿੰਕ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

## ਔਨਲਾਈਨ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਨੁਭਵ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

* ਜਾਣੋ ਕਿ ਜਾਣਕਾਰੀ ਕਿੱਥੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ: eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ [ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ](https://www.esafety.gov.au/young-people) - ਇਸਦੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਡੇਟਿੰਗ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤੇ, ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣਾ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣਾ, ਨਕਲੀ ਖ਼ਬਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ।
* ਆਪਣੇ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਔਫਲਾਈਨ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰੋ: ਔਨਲਾਈਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਅਤੇ ਕਿਉਂ ਔਨਲਾਈਨ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੁਚੇਤ ਹੋਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਫਲਾਈਨ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। [ਔਨਲਾਈਨ ਆਪਣੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਕਰਨ](https://www.esafety.gov.au/young-people/balancing-your-time-online) 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ।
* ਆਪਣੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰੋ: ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੀ ਉਮੀਦ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਆਪਣੇ ਪਿੱਛੇ ਡੇਟਾ ਦੀ ਇੱਕ ਲੀਹ ਛੱਡ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਖ਼ਬਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਬੰਧਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸੁਝਾਅ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ [ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਨਿਸ਼ਾਨ](https://www.esafety.gov.au/young-people/digital-footprint) ਵੇਖੋ।
* ਦਬਾਅ ਘਟਾਓ: ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦਾ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਇਸ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ ਬਹੁਤ ਅਸਲੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਾਡੇ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਨਤੀਜੇ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ['ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਤੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਅ'](https://www.esafety.gov.au/young-people/pressures-from-social-media) 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ।
* ਕਿਸੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣੋ: ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਇਹ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਕਿਸੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਣਕੇ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕਿਸੇ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਡਰਾਵਣਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਪਰ ਔਨਲਾਈਨ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਚੇ ਸਾਥੀ ਬਣਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਤਰੀਕੇ ਹਨ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਖੜ੍ਹਾ ਹਾਂ](https://www.vic.gov.au/i-have-your-back) ਨੂੰ ਦੇਖੋ।
* ਔਨਲਾਈਨ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ: ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਔਨਲਾਈਨ ਵਿਵਹਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਔਫਲਾਈਨ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ 'ਤੇ ਮਾੜੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈ ਰਹੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ ਰੁਕਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਪਤਾ-ਸੁੱਧ ਲਵੋ: [ਅਸਲੀ ਦੋਸਤ](https://www.vic.gov.au/secondary-real-friends)।

## ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਕਿਸੇ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਨੁਭਵ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਔਨਲਾਈਨ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵਾਲੀ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਣ, ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ, ਅਣਚਾਹੀਆਂ ਨਗਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅਜਨਬੀ ਦੁਆਰਾ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇੱਥੇ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਇੱਥੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬਾਲਗ਼ ਜਿਸ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਅਧਿਆਪਕ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਨਜ਼ਰੀਆ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਿਪਟਣਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਹਾਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

**ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ**

* ਮੱਦਦ, ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ: ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਇਸਨੂੰ ਰੋਕਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨਾ ਮਦਦਗਾਰ ਰਹੇਗਾ। ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ, ਈਮੇਲ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਟੂਲਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਡਿਜ਼ੀਟਲ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਹੋ: [ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ](https://www.vic.gov.au/cyberbullying); ਅਤੇ ਸਿੱਖੋ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ [ਔਨਲਾਈਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ](https://www.esafety.gov.au/young-people/cyberbullying) ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ।
* ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਵਹਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ [ਮੈਨੂੰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਕਰਨ ਲਈ ਸਫ਼ਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ| ਸਲਾਹ ਲਈ eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ](https://www.esafety.gov.au/young-people/ive-been-called-out)।

**ਔਨਲਾਈਨ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ**

* ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੱਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ: ਐਪਾਂ, ਸਾਈਟਾਂ ਅਤੇ ਗੇਮਾਂ 'ਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ, ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਮੱਦਦ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਜਿਸ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਜੁੜਦੇ ਹੋ, ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਸਹਿਜ ਜਾਂ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ [ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਅਤੇ 'ਗ੍ਰੂਮਿੰਗ'](https://www.esafety.gov.au/young-people/unsafe-contact) 'ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਜਾਣੋ।
* ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਗਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ: ਭਾਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਦਿਆਂ ਹੋਇਆ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਭੇਜਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਤਸਵੀਰ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਲੈਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਇਸਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਆਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ: [ਮੇਰੀਆਂ ਨਗਨ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ](https://www.esafety.gov.au/young-people/my-nudes-have-been-shared) ਜਾਂ [ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ](https://www.esafety.gov.au/young-people/someone-threatening-to-share-my-nudes)

ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ

* ਔਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ: eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਗੰਭੀਰ ਔਨਲਾਈਨ ਸੋਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਤੇ ਪਾਬੰਦੀਸ਼ੁਦਾ ਔਨਲਾਈਨ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮੱਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਈਬਰ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਜੋ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇਸਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਸਬੂਤ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ ਬਣਾਉਣ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ [ਔਨਲਾਈਨ ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨਾ](https://www.esafety.gov.au/report) 'ਤੇ ਜਾਓ।
* ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ: ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਅਜਿਹੀ ਚੀਜ਼ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਔਨਲਾਈਨ ਹੋਣ 'ਤੇ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਸਮੱਗਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਦੁਖਦਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਇੱਕ ਗੰਭੀਰ ਹਿੰਸਕ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। [ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ](https://www.esafety.gov.au/young-people/disturbing-content)।

## ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕਿੱਥੇ ਜਾਣਾ ਹੈ

* ਤੁਰੰਤ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ 000 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
* ਆਪਣੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਬਾਲਗ਼ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ
* ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਂ ਔਨਲਾਈਨ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਨ ਲਈ [eSafety ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।](https://www.esafety.gov.au/)
* ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ: ਵਿਕਟੋਰੀਆ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ ਦੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਹੈੱਡਸਪੇਸ ਤੋਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਕਾਉਂਸਲਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। eheadspace: 1800 650 890 [www.headspace.org.au/eheadspace](http://www.headspace.org.au/eheadspace)
* ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ GP ਨੂੰ ਮਿਲੋ।
* ਕਿੱਡਜ਼ ਹੈਲਪਲਾਈਨ: 1800 551 800 [www.kidhelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)
* ਲਾਈਫ਼ਲਾਈਨ: 13 11 14 [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)
* ਬਿਓਂਡ ਬਲੂ: 1300 224 636 [www.beyondblue.org.au](http://www.beyondblue.org.au)