



# Διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyberbullying)



## Ορισμός

Η άνοδος της τεχνολογίας έχει δημιουργήσει μια νέα μορφή εκφοβισμού, διαδικτυακού εκφοβισμού (cyberbullying), που ορίζεται ως διαδικτυακή κακομεταχείριση και επαναλαμβανόμενες επιθέσεις μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των πλατφορμών ανταλλαγής μηνυμάτων.



## Γιατί είναι σημαντικό;

Σύμφωνα με την [Ετήσια Έρευνα Εκφοβισμού του Ηνωμένου Βασιλείου για το 2017](#), το 17% των νέων έχουν βιώσει διαδικτυακό εκφοβισμό μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Το [Ερευνητικό Κέντρο Pew](#) ανέφερε το 2021 ότι το 41% των ενηλίκων των ΗΠΑ έχουν υποστεί παρενόχληση μέσω Διαδικτύου, με την αύξηση των σοβαρών συναντήσεων να φτάνει το 25%, όπως σωματικές απειλές, καταδίωξη και σεξουαλική κακοποίηση.



## Συμβουλές και κόλπα

- ➔ Αναγνωρίστε τους όρους και τις προϋποθέσεις της πλατφόρμας μέσω ενημέρωσης σχετικά με τον εκφοβισμό και αναφέρετε στις νόμιμες αρχές. Εάν διαπράττεται καταδίωξη, σοβαρή παρενόχληση και άλλα εγκλήματα, τραβήξτε στιγμιότυπα οθόνης και αναφέρετε τα στοιχεία στις τοπικές αρχές.
- ➔ Ζητήστε βοήθεια, καθοδήγηση και υποστήριξη εάν εσείς ή κάποιος που γνωρίζετε πέσει θύμα αυτού του ζητήματος. Για περισσότερες λεπτομέρειες, ελέγξτε το φύλλο εργασίας Ασφάλεια «Πώς και από ποιον να ζητήσετε βοήθεια».



## Χρήσιμες πηγές και εργαλεία







Οι Lockett & Lawrenz στο HealthLine, [“Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για τον διαδικτυακό εκφοβισμό”](#), εξηγούν τους διαφορετικούς τύπους διαδικτυακού εκφοβισμού και παρέχουν αριθμούς, συμβουλές και πόρους.



Η Angelica Bottaro στο Very Well Health, [«Η άνοδος και οι συνέπειες του διαδικτυακού εκφοβισμού»](#), παρέχει στατιστικά στοιχεία, νόμους, παραδείγματα και συμβουλές για γονείς και θύματα όλων των ηλικιών.



-  Η UNICEF, [«Διαδικτυακός εκφοβισμός: Τι είναι και πώς να τον σταματήσετε»](#), απαριθμεί και απαντά σε 11 ερωτήσεις σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό, πώς να τον εντοπίσετε ή να τον αντιμετωπίσετε, να βοηθήσετε τα θύματα ή να τιμωρήσετε τους δράστες.
-  Το [Stop Bullying](#), ένας ιστότοπος της ομοσπονδιακής κυβέρνησης που διαχειρίζεται το Υπουργείο Υγείας και Ανθρωπίνων Υπηρεσιών των ΗΠΑ, παρέχει ορισμούς, συμβουλές και πόρους για την καταπολέμηση του εκφοβισμού.
-  Το [ReThink](#) είναι μια κίνηση και μια εφαρμογή που εντοπίζει προσβλητικό ή βλαβερό περιεχόμενο πριν από τη δημοσίευσή του και ζητά τη διαγραφή, τον αποκλεισμό ή την αναφορά, βοηθώντας τους χρήστες να γίνουν υπεύθυνοι.
-  Το [FindAHelpline](#) είναι ένας ιστότοπος που σας επιτρέπει να βρείτε μια γραμμή βοήθειας στη χώρα σας για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού, της κακοποίησης, της ψυχικής υγείας, των διακρίσεων και πολλά άλλα.