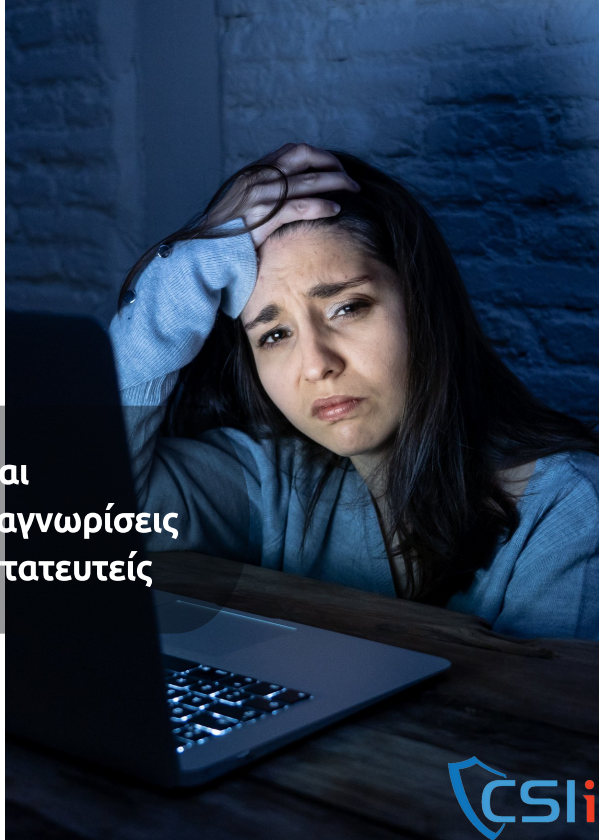


ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ

## Διαδικτυακό εκφοβισμό (Cyber Bullying)

Τι είναι  
Πως να τον αναγνωρίσεις  
Πως να προστατευτείς



## Τι είναι...

Διαδικτυακός εκφοβισμός (Cyber Bullying) είναι ένα είδος εκφοβισμού το οποίο **λαμβάνει χώρο στο διαδίκτυο** μέσω κινητών τηλεφώνων και άλλων ψηφιακών τεχνολογιών.

Μπορεί να συμβεί μέσω των **social media**, των **e-mail** των **διαδικτυακών παιχνιδιών**, των **chat rooms**, και των γραπτών μηνυμάτων (**sms**).

Αφορά κυρίως παιδιά, εφήβους και προεφήβους.

# Παραδείγματα Cyber Bullying

Δημιουργία ψεύτικου προφίλ και  
υποκλοπή ταυτότητας

Hacking ενός ξένου λογαριασμού

Προσβλητικά σχόλια



Αποστολή ή δημοσίευση  
προσβλητικού ή  
ακατάλληλου περιεχομένου

Επεξεργασία φωτογραφιών με  
σκοπό την έκθεση κάποιου

Διάδοση φημών

# Οι μορφές του



## Γνώριζες ότι...

**60%**

των νέων έχει γίνει μάρτυρας διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι περισσότεροι δεν παρεμβαίνουν.

**Μόνο 1 στους 10**

έφηβους θύματα θα ενημερώσει έναν γονέα ή έναν έμπιστο ενήλικα για την κακοποίησή του.

Περίπου **οι μισοί** μαθητές LGBTQ+ βιώνουν διαδικτυακή παρενόχληση.

**37%**

των νέων μεταξύ 12 και 17 ετών έχουν πέσει θύματα εκφοβισμού μέσω Διαδικτύου.

Το **Instagram** είναι ο ιστότοπος κοινωνικής δικτύωσης όπου οι περισσότεροι νέοι αναφέρουν ότι βιώνουν διαδικτυακό εκφοβισμό. (Το 42% των ερωτηθέντων υφίστανται παρενόχληση).

# Αναγνωριστικά χαρακτηριστικά των θυμάτων

Βιώνουν έντονα αρνητικά συναισθήματα (άγχος, μοναχικότητα, θυμός, χαμηλή αυτοεκτίμηση).



Διακόπτουν απότομα τη χρήση υπολογιστή ή κινητού.

Εμφανίζουν έντονο άγχος σε κοινωνικές περιστάσεις.

Παρουσιάζουν δυσκολίες στον ύπνο.

Αποσύρονται ή είναι απομονωμένα και κόβουν επικοινωνία με κοντινού φίλους και συγγενείς.



# Υποψιάζεσαι κάτι; Μπορείς να βοηθήσεις

Μίλησε σε κάποιο έμπιστο άτομο  
για το περιστατικό.

Μίλησε στην οικογένεια του παιδιού.

Μπορείς να αναφέρεις το περιστατικό στο  
σχολείο ώστε να ληφθούν μέτρα.

Μίλησε στο ίδιο το άτομο και  
παρότρυνε το να αναζητήσει βοήθεια.

Είναι σημαντικό να δείξεις στο άτομο  
ότι μπορεί να σε εμπιστευτεί και να  
σου μιλήσει.



# Χρειάζεσαι στήριξη;



Μπορείς να μιλήσεις με ένα σύμβουλο ψυχικής υγείας.

Μπορείς να αναφέρεις ό,τι συνέβη σε κάποιον φίλο ή συγγενή.

Αναζήτησε βοήθεια σε κάποιον που εμπιστεύεσαι.

Αν βρίσκεσαι σε περιβάλλον σχολείου, μπορείς να απευθυνθείς στον διευθυντή ή σε κάποιον καθηγητή.





# Τηλεφωνικές Γραμμές Υποστήριξης

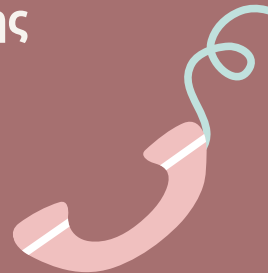
Κάλεσε στην Αστυνομία (100)



Επικοινωνήσε με την επιστημονική ομάδα  
της εκστρατείας "Γίνε Άνθρωπος"  
στο **215 215 1011** (CSI Institute)  
ή στείλε μας email (μπορείς και ανώνυμα)  
στο **info@gineanthropos.gr**

# Τηλεφωνικές Γραμμές Υποστήριξης

Επικοινωνήστε με τη  
Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος στο 1188



Μπορείτε να καλέσετε στη  
Γραμμή Άμεσης Κοινωνικής Βοήθειας στο 197  
και στη  
Γραμμή βοήθειας για παιδιά στο 1056

Μπορείτε επίσης να κατεβάσετε δωρεάν την εφαρμογή **ABC (Antibullying Center)** του **Διεθνούς Ινστιτούτου Κυβερνοασφάλειας** και να μιλήσετε με τον τρόπο που επιθυμείτε (chat/call/video call) με έναν εξειδικευμένο σύμβουλο ψυχικής υγείας.

