

Η σημασία της ασφάλειας στο διαδίκτυο

Στατιστικό: Το 60% των εφήβων το 2023 ανέφερε ότι έχει υποστεί κάποια μορφή διαδικτυακής παρενόχλησης (Πηγή: Pew Research Center, 2023).

Γιατί η ασφάλεια στο διαδίκτυο είναι σημαντική:

- Προστατεύει τα προσωπικά σας στοιχεία από κακή χρήση.
- Σας βοηθά να αποφύγετε τον εκφοβισμό στο διαδίκτυο και τις ανεπιθύμητες αλληλεπιδράσεις.
- Σας επιτρέπει να συμμετέχετε με ασφάλεια σε θετικές διαδικτυακές κοινότητες.



Κοινές ψηφιακές απειλές και κίνδυνοι

Η διαδικτυακή παρενόχληση περιλαμβάνει το cyberbullying, το doxxing και το trolling.

- Το **cyberbullying** είναι η χρήση ψηφιακών πλατφορμών για να παρενοχλεί, να απειλεί ή να ταπεινώνει κάποιον επανειλημμένα.
- Το **doxxing** είναι η πράξη της δημόσιας κοινοποίησης των ιδιωτικών, προσωπικών πληροφοριών κάποιου στο διαδίκτυο χωρίς τη συγκατάθεσή του, συχνά με σκοπό την παρενόχληση ή τον εκφοβισμό.
- Το **trolling** είναι η πράξη της σκόπιμης δημοσίευσης προκλητικών, προσβλητικών ή διαταρακτικών μηνυμάτων στο διαδίκτυο με σκοπό να προκαλέσει έντονη αντίδραση ή να προκαλέσει δυσφορία.

Ο αντίκτυπος της διαδικτυακής παρενόχλησης στους ανθρώπους μπορεί να περιλαμβάνει συναισθηματική δυσφορία, άγχος και πιθανά προβλήματα ασφάλειας εκτός διαδικτύου.



Κοινές ψηφιακές απειλές και κίνδυνοι

Οι πιο προηγμένες διαδικτυακές απειλές και κίνδυνοι μπορεί να περιλαμβάνουν:

- **Phishing:** Δόλιες προσπάθειες απόκτησης ευαίσθητων πληροφοριών.
- **Κλοπή ταυτότητας:** Κλοπή προσωπικών πληροφοριών με σκοπό την τέλεση απάτης.
- **Κυβερνο-παρενόχληση:** Χρήση του διαδικτύου για την παρενόχληση ή την καταδίωξη ενός ατόμου.
- **Παραβιάσεις δεδομένων:** Μη εξουσιοδοτημένη πρόσβαση σε προσωπικά δεδομένα.

Το ξέρατε; 1 στους 3 νέους αντιμετώπισε ένα ψεύτικο προφίλ το 2023 (Πηγή: Norton Cyber Safety Insights).

Για να προστατευτείτε από αυτές τις διαδικτυακές απειλές και κινδύνους, μπορείτε:

- Να αναγνωρίζετε ύποπτες δραστηριότητες - Να είστε επιφυλακτικοί απέναντι σε ανεπιθύμητα μηνύματα που ζητούν προσωπικές πληροφορίες.
- Να χρησιμοποιείτε ισχυρούς κωδικούς πρόσβασης - Να χρησιμοποιείτε μοναδικούς κωδικούς πρόσβασης και να ενεργοποιείτε την επαλήθευση δύο παραγόντων.
- Να διαχειρίζεστε τις ρυθμίσεις απορρήτου - Να διατηρείτε τα προσωπικά σας στοιχεία ιδιωτικά και να είστε προσεκτικοί όταν μοιράζεστε πληροφορίες στο διαδίκτυο.

Κατανόηση των ρυθμίσεων απορρήτου



Γιατί να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις απορρήτου σας;



Για να ελέγχετε ποιος βλέπει τις αναρτήσεις σας, ποιος μπορεί να αλληλεπιδράσει μαζί σας και ποιες πληροφορίες είναι διαθέσιμες στο κοινό.



Συμβουλή από επαγγελματία:
Ελέγχετε πάντα τις ρυθμίσεις απορρήτου όταν ενημερώνονται οι εφαρμογές!

Πλατφόρμες στις οποίες πρέπει να εστιάσετε:

Instagram: Πώς να κάνετε τον λογαριασμό σας ιδιωτικό, να ελέγχετε τα σχόλια και να αποκλείετε χρήστες.

TikTok: Πώς να αλλάξετε τις ρυθμίσεις απορρήτου, να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία περιορισμένης πρόσβασης και να περιορίσετε τις αλληλεπιδράσεις.

Σενάριο: Παραβίαση της ιδιωτικότητας στο διαδίκτυο

Σενάριο

Ένας 17χρονος μοιράστηκε προσωπικές φωτογραφίες σε ένα δημόσιο προφίλ. Οι φωτογραφίες χρησιμοποιήθηκαν κατά λάθος από άλλους, με αποτέλεσμα να υποστεί παρενόχληση.

Τι συνέβη

Ο χρήστης ένιωσε άγχος και στρες λόγω της κατάχρησης των εικόνων του.

Αποτέλεσμα





Επικοινωνήσαν με την υποστήριξη της πλατφόρμας, ανέφεραν την κατάχρηση και έκαναν το προφίλ τους ιδιωτικό.

Διδάγματα

Πάντα να σκέφτεστε πριν μοιραστείτε κάτι και να προσαρμόζετε τις ρυθμίσεις απορρήτου για να αποφύγετε παρόμοιες καταστάσεις.

Πώς να αναφέρετε διαδικτυακή παρενόχληση

Βήματα για την υποβολή αναφοράς:

-  **Τεκμηριώστε το περιστατικό: Κάντε στιγμιότυπα οθόνης.**
-  **Αναφορά απευθείας στην πλατφόρμα: Οι περισσότερες πλατφόρμες διαθέτουν λειτουργία αναφοράς.**
-  **Αποκλεισμός χρήστη: Αποτροπή περαιτέρω αλληλεπίδρασης.**
-  **Ζητήστε υποστήριξη: Επικοινωνήστε με αξιόπιστους φίλους ή μέλη της οικογένειας.**



Συμβουλή από επαγγελματία:
Η αναφορά δεν είναι «καρφί» — είναι αυτοπροστασία.

Πώς να αναγνωρίσετε μια απειλή;
Ύποπτοι σύνδεσμοι, μηνύματα από άγνωστους χρήστες, προσφορές που φαίνονται πολύ καλές για να είναι αληθινές.

Πραγματική ιστορία: Ξεπερνώντας την ηλεκτρονική παρενόχληση

Μελέτη περίπτωσης: Ένας νεαρός παίκτης αντιμετώπιζε συνεχή παρενόχληση σε διαδικτυακά φόρουμ.

Λήψη μέτρων: Χρησιμοποίησε τα εργαλεία αναφοράς της πλατφόρμας, εντάχθηκε σε μια ομάδα υποστήριξης για παίκτες και μοιράστηκε την εμπειρία του για να βοηθήσει άλλους.

Αντίκτυπος: Η ιστορία του οδήγησε σε καλύτερες πρακτικές διαμεσολάβησης σε αυτό το φόρουμ.



Τι είναι το «Looksmaxxing»;

Ορισμός:

Μια επιβλαβής διαδικτυακή τάση που προωθεί την υπερβολική έμφαση στην εξωτερική εμφάνιση, ενθαρρύνοντας συχνά τις αισθητικές αλλαγές και τα μη ρεαλιστικά πρότυπα ομορφιάς.

Γιατί είναι επιβλαβές;

Μπορεί να δημιουργήσει ανασφάλειες, να επηρεάσει την αυτοεκτίμηση και να οδηγήσει σε ανθυγιεινές συμπεριφορές.

Παράδειγμα:

Δημοφιλή φόρουμ όπου οι νέοι συζητούν ακραίους τρόπους για να «βελτιωθούν»

Δείτε αυτό το βίντεο για να μάθετε περισσότερα...

Το ξέρατε;
Το 45% των νέων αισθάνθηκε αυξημένη πίεση να αλλάξει την εμφάνισή του λόγω τάσεων όπως το «looks maxxing» το 2023(Πηγή: Mental Health Foundation, 2023).



Πώς να αναγνωρίζετε επιβλαβείς διαδικτυακές τάσεις

Κόκκινες σημαίες που πρέπει να προσέξετε...



Υποσχέσεις για άμεση μεταμόρφωση.



Έμφαση στην εμφάνιση παρά στην ευημερία.



Ενθάρρυνση αισθητικών επεμβάσεων ή ακραίων δίαιτων.

Σκέψη:
Έχετε δει αυτές τις τάσεις στο διαδίκτυο;
Πώς σας έκαναν να νιώσετε;

Συμβουλές για να παραμείνετε προσγειωμένοι:

- Να θυμάστε: Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης συχνά δείχνουν τα «καλύτερα στιγμιότυπα» της ζωής των ανθρώπων.
- Εστιάστε στην αποδοχή του εαυτού σας και γιορτάστε αυτό που σας κάνει μοναδικούς.
- Περιορίστε την έκθεση σε λογαριασμούς που σας κάνουν να νιώθετε πίεση ή άγχος για την εμφάνισή σας.

Σενάριο: Μια ιστορία ανθεκτικότητας

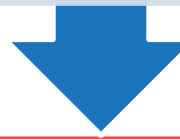
Σενάριο

Ένας νεαρός influencer μοιράστηκε την πορεία του από το περιεχόμενο που εστίαζε στην εμφάνιση προς την προώθηση της αποδοχής του εαυτού.



Αποτέλεσμα

Απέκτησαν ένα πιο υποστηρικτικό και θετικό κοινό.



Βασικό συμπέρασμα

Η μετατόπιση της εστίασης από την εμφάνιση στις αξίες μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία στο διαδίκτυο.