

Значението на онлайн безопасността

Статистика: 60% от тийнейджърите през 2023 г. са съобщили, че са преживели някаква форма на онлайн тормоз (Източник: Pew Research Center, 2023 г.).

Защо онлайн безопасността е важна:

- Тя предпазва личната ви информация от злоупотреба.
- Помага ви да избегнете кибертормоза и нежелани взаимодействия.
- Тя ви позволява да участвате безопасно в положителни онлайн общности.



Чести цифрови заплахи и рискове

Онлайн тормозът включва кибертормоз, доксинг и троллинг.

- **Кибертормозът** е използването на цифрови платформи за многократно тормозене, заплашване или унижаване на дадено лице.
- **Доксингът** е актът на публично споделяне на лична информация за някого онлайн без неговото съгласие, често с цел тормоз или заплашване.
- **Тролингът** е актът на умишлено публикуване на провокативни, обидни или разрушителни съобщения онлайн с цел да се предизвика силна реакция или да се причини дистрес.

Въздействието на онлайн тормоза върху хората може да включва емоционален стрес, тревожност и потенциални опасения за безопасността им извън интернет.



Чести дигитални заплахи и рискове

По-сложните онлайн заплахи и рискове могат да включват:

- **Фишинг:** Измамни опити за получаване на чувствителна информация.
- **Кражба на самоличност:** Кражба на лична информация с цел измама.
- **Киберпреследване:** Използване на интернет за преследване или тормоз на дадено лице.
- **Нарушения на сигурността на данните:** Неоторизиран достъп до лични данни

Знаете ли, че

1 от 3 млади хора се е сблъскал с фалшив профил през 2023 г.
(Източник: Norton Cyber Safety Insights).

За да се предпазите от тези онлайн заплахи и рискове, можете да:

- **Разпознавате подозрителни дейности** – Бъдете предпазливи към непоискани съобщения, в които се изисква лична информация.
- **Използвайте силни пароли** – Използвайте уникални пароли и активирайте двуфакторна автентификация.
- **Управлявайте настройките за поверителност** – пазете личните си данни в тайна и бъдете предпазливи при споделянето на информация онлайн.

Разбиране на настройките за поверителност



Защо да
настройвате
настройките си за
поверителност?



За да контролирате
кой вижда вашите
публикации, кой
може да
взаимодейства с вас
и каква информация
е публично
достъпна.

Платформи, на които да се фокусирате:

Instagram: Как да направите профила си частен, да контролирате коментарите и да блокирате потребители.

TikTok: Как да промените настройките за поверителност, да активирате ограничен режим и да ограничите взаимодействията.



**Съвет от
професионалист:**
Винаги преглеждайте
настройките за
поверителност, когато
приложенията се
актуализират!

Сценарий: Нарушение на поверителността онлайн

Сценарий

17-годишен младеж сподели лични снимки в публичен профил. Снимките бяха злоупотребени от други лица, което доведе до тормоз.



Какво се случи

Потребителят изпитал тревога и стрес поради злоупотребата с неговите снимки.



Резултат

Той се свърза с поддръжката на платформата, съобщи за злоупотребата и направи профила си частен.







Изводи

Винаги мислете, преди да споделяте, и настройте настройките за поверителност, за да избегнете подобни ситуации.

Как да сигнализирате за онлайн тормоз

Стъпки за докладване:

-  **Документирайте инцидента:** Направете екранни снимки.
-  **Докладвайте директно на платформата:** Повечето платформи имат функция за докладване.
-  **Блокирайте потребителя:** предотвратете по-нататъшни взаимодействия.
-  **Потърсете подкрепа:** обърнете се към доверен приятел или член на семейството.



Съвет от професионалист:
Докладването не е „доносничество“ – то е самозащита.

Как да разпознаете заплахата?

Подозрителни връзки, съобщения от неизвестни потребители, оферти, които са прекалено добри, за да са истински.

Реална история: Преодоляване на онлайн тормоза

Казус: Млад геймър е бил подложен на непрекъснат тормоз в онлайн форуми.

Предприети действия: Той използва инструментите за сигнализиране на платформата, присъедини се към група за подкрепа на геймъри и сподели своя опит, за да помогне на другите.

Въздействие: Историята му доведе до по-добри практики за модерация в този форум.



Какво е „Looksmaxxing“?

Определение

Вредна онлайн тенденция, която насърчава прекомерно фокусиране върху физическата външност, често поощрява козметични промени и нереалистични стандарти за красота.

Защо е вредна?

Тя може да създаде несигурност, да повлияе на самочувствието и да доведе до нездравословно поведение.

Пример

Популярни форуми, където младите хора обсъждат крайни начини за „подобряване“

Гледайте това видео, за да научите повече...

Знаете ли, че 45% от младите хора са почувствали повишен натиск да променят външния си вид поради тенденции като „looks maxxing“ през 2023 г. (Източник: Mental Health Foundation, 2023).



Как да разпознаете вредни онлайн тенденции

Червени флагове, за които да
внимавате...



Обещания за мигновена промяна.



Акцент върху външния вид, а не върху благосъстоянието.



Насърчаване на козметични процедури или екстремни диети.

Въпроси за размисъл:

Виждали ли сте тези тенденции
онлайн?

Как ви накараха да се почувствате?

Съвети за запазване на равновесие:

- Не забравяйте: социалните медии често показват „най-добрите моменти“ от живота на хората.
- Фокусирайте се върху самоприемането и празнувайте това, което ви прави уникални.
- Ограничете излагането си на профили, които ви карат да се чувствате под натиск или тревожни за външния си вид.

Сценарий: История за издръжливостта

Сценарий

Млад инфлуенсър сподели своя път от съдържание, фокусирано върху външния вид, към насърчаване на самоприемането.



Резултат

Той спечели по-подкрепящи и позитивни последователи.



Ключово заключение

Преминаването от фокус върху външния вид към фокус върху ценностите може да подобри онлайн преживяванията.