

## Εάν αντιμετωπίζετε διαδικτυακή βία...

*Μιλήστε σε κάποιον που εμπιστεύεστε. Μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε το άγχος και τη συναισθηματική αναταραχή που βιώνετε μετά από μία διαδικτυακή παρενόχληση. Οι έφηβοι που βιώνουν διαδικτυακή κακοποίηση μπορούν να μιλήσουν σε έναν ενήλικα που εμπιστεύονται για να τους βοηθήσει.*

**Κρατείστε αποδεικτικά στοιχεία.** Είναι σημαντικό να διατηρείτε

ένα αρχείο με το τι συμβαίνει. Οι φίλοι ή/και τα μέλη της

οικογένειας μπορούν επίσης να υποστηρίξουν τα θύματα που

υφίστανται παρενόχληση στο διαδίκτυο, συλλέγοντας τα

αποδεικτικά στοιχεία που απαιτούνται.

*Κάντε αναφορά και block. Αν κάποιος σας παρενοχλεί σε μία πλατφόρμα κοινωνικής δικτύωσης κάντε αναφορά του χρήστη και block αφού κρατήσετε αποδεικτικά στοιχεία της παρενόχλησης.*

**Επικοινωνήστε με την αστυνομία.** Εάν αισθάνεστε ανασφάλεια ή η κακοποίηση επιδεινωθεί, υποβάλετε μια αναφορά στην αστυνομία. Αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε αστυνομική έρευνα, καθώς και σε ποινικές διώξεις.

## Αν δείτε κάποιον να βιώνει διαδικτυακή βία...

*Εξασκηθείτε στην ασφαλή διαδικτυακή παρέμβαση. Εάν δείτε κάποιον να δέχεται επίθεση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στείλτε του ένα προσωπικό μήνυμα για να ρωτήσετε πώς είναι και να μάθετε αν χρειάζεται βοήθεια.*

**Αναφέρετε τη διαδικτυακή παρενόχληση ή το επιβλαβές**

**περιεχόμενο.** Μπορείτε να αναφέρετε παρενόχληση και επιβλαβές

περιεχόμενο σχετικά με κάποιον στις πλατφόρμες μέσω

κοινωνικής δικτύωσης και να λάβετε μέτρα για να αποκλείσετε

τους κακόβουλους χρήστες ή στην Ανοιχτή Γραμμή Καταγγελιών

για το Παράνομο Περιεχόμενο στο διαδίκτυο Safeline.gr.

*Μιλήστε για τη διαδικτυακή βία. Συζητήστε για την διαδικτυακή βία με όλους όσους γνωρίζετε και μοιραστείτε πληροφορίες για την αποφυγή της.*