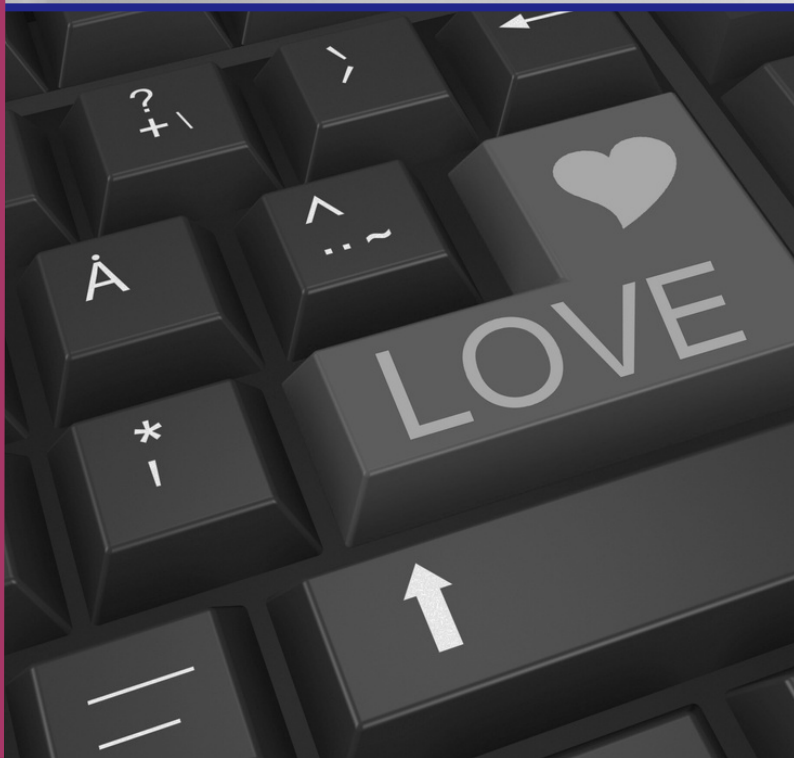




2025
**CONSCIOUS
BODIES:
E-NTIMACY**
εγχειρίδιο



2025

CONSCIOUS BODIES: E-NTIMACY εγχειρίδιο

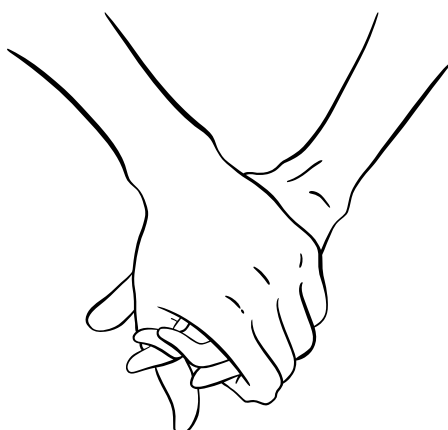
ΑΠΟ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΕΝΟΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ERASMUS+



Agenzia Italiana
per la Gioventù

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Πρόλογος.....	5
Παρουσίαση του έργου Conscious Bodies: E-ntimacy (επισκόπηση).....	6
Παρουσίαση του έργου Conscious Bodies: E-ntimacy (στόχοι).....	7
Παρουσίαση του έργου Conscious Bodies: E-ntimacy (αναμενόμενα αποτελέσματα και αντίκτυπος).....	8
Εταίροι.....	9
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
I.1. Κατανόηση της Ψηφιακής Εγγύτητας.....	11
I.2. Κίνδυνοι και Ευκαιρίες στη Ψηφιακή Σφαίρα.....	12
2. Εκδικητική Πορνογραφία.....	13
2.1. Τι είναι η εκδικητική πορνογραφία;.....	14
2.2. Παραδείγματα εκδικητικής πορνογραφίας.....	14
2.2.1. Βίντεο καμπάνιας ευαισθητοποίησης του κοινού.....	14
2.2.2. Βίντεο τηλεφωνικής γραμμής βοήθειας για θύματα στο Ηνωμένο Βασίλειο.....	14
2.3. Άρθρα.....	15
2.3.1. Άρθρο της Jasmine.....	15
2.3.2. Άρθρο των Zara και Giorgia.....	15
2.3.3. Άρθρο του DL.....	15
2.4. Γιατί έχει σημασία η εκδικητική πορνογραφία;.....	16
2.5. Πώς να αναγνωρίσεις τα προειδοποιητικά σημάδια της εκδικητικής πορνογραφίας;.....	16
2.6. Πώς να προληφθεί η εκδικητική πορνογραφία;.....	18
2.7. Τι να κάνεις όταν συμβεί εκδικητική πορνογραφία;.....	19
3. Σέξιτινγκ.....	22
3.1. Τι είναι το σέξιτινγκ;.....	23
3.2. Παραδείγματα σέξιτινγκ.....	23
3.3. Γιατί έχει σημασία το σέξιτινγκ;.....	23
3.4. Πώς να αναγνωρίσεις τα προειδοποιητικά σημάδια του σέξιτινγκ;.....	24
3.5. Πώς να προληφθούν οι κίνδυνοι του σέξιτινγκ;.....	26
3.6. Τι να κάνεις όταν το σέξιτινγκ πάει στραβά;.....	29
3.7. Όταν το συναινετικό σέξιτινγκ γίνεται μη συναινετικό.....	31
3.8. Αν εμπλέκεται ανήλικος στο σέξιτινγκ.....	32



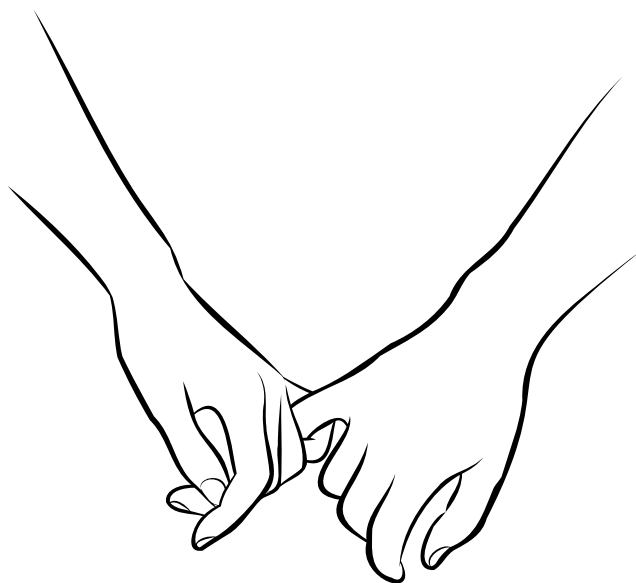
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

4. Διαδικτυακός Εκφοβισμός και Deep Fake/AI Ερωτικά Περιεχόμενα.....	33
4.1. Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;.....	34
4.1.2. Παραδείγματα διαδικτυακού εκφοβισμού.....	35
4.1.2.1. Παράδειγμα από μελέτη του ΠΟΥ/Ευρώπη.....	35
4.1.2.2. Η αυτοκτονία της Amanda Todd.....	35
4.1.3. Γιατί έχει σημασία ο διαδικτυακός εκφοβισμός;.....	36
4.1.4. Πώς να αναγνωρίσεις τον διαδικτυακό εκφοβισμό;.....	36
4.1.5. Προειδοποιητικά σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού.....	37
4.1.6. Πώς να προλάβεις τον διαδικτυακό εκφοβισμό;.....	38
4.1.7. Πώς να ανταποκριθείς στον διαδικτυακό εκφοβισμό;.....	39
4.2. Deep Fake και AI Ερωτικά Περιεχόμενα.....	40
4.2.1. Παράδειγμα Deep Fake και AI ερωτικού περιεχομένου.....	41
4.2.2. Γιατί έχουν σημασία τα Deep Fake και τα AI ερωτικά περιεχόμενα;.....	42
4.2.3. Πώς να αναγνωρίσεις τα Deep Fake και τα AI ερωτικά περιεχόμενα;.....	42
4.2.4. Πώς να προλάβεις περιστατικά Deep Fake και AI ερωτικού περιεχομένου;.....	43
4.2.5. Πώς να ανταποκριθείς σε Deep Fake και AI ερωτικά περιεχόμενα;.....	44
5. Σεξουαλικός Εκβιασμός (Sextortion).....	45
5.1. Τι είναι ο σεξουαλικός εκβιασμός;.....	46
5.2. Παράδειγμα σεξουαλικού εκβιασμού.....	46
5.3. Γιατί έχει σημασία ο σεξουαλικός εκβιασμός;.....	46
5.4. Πώς να αναγνωρίσεις τον σεξουαλικό εκβιασμό;.....	47
5.5. Πώς να τον προλάβεις;.....	47
5.6. Πώς να ανταποκριθείς σε σεξουαλικό εκβιασμό;.....	47
6. Υπερβολική Κοινοποίηση (Oversharing).....	48
6.1. Τι είναι η υπερβολική κοινοποίηση;.....	49
6.2. Παράδειγμα υπερβολικής κοινοποίησης.....	49
6.3. Γιατί έχει σημασία η υπερβολική κοινοποίηση;.....	50
6.4. Πώς να αναγνωρίσεις την υπερβολική κοινοποίηση;.....	51
6.5. Πώς να την προλάβεις και να υποστηρίξεις τους νέους;.....	51
6.6. Τι να κάνεις αν συμβεί;.....	51



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

6. ΕΞΑΠΑΤΗΣΗ (GROOMING).....	52
6.1. Τι είναι η εξαπάτηση (grooming);.....	53
6.2. Παραδείγματα εξαπάτησης.....	53
6.2.1. Εξαπάτηση μέσω κοινωνικών δικτύων και διαδικτυακών πλατφορμών.....	53
6.2.2. Εξαπάτηση που οδηγεί σε σεξουαλικό εκβιασμό (sextortion).....	54
6.3. Γιατί έχει σημασία η εξαπάτηση;.....	54
6.4. Πώς να αναγνωρίσεις την εξαπάτηση;.....	55
6.5. Πώς να προλάβεις την εξαπάτηση;.....	57
6.6. Τι να κάνεις όταν συμβεί εξαπάτηση;.....	58
7. ΨΕΥΔΗ ΠΡΟΦΙΛ ΣΕ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΓΝΩΡΙΜΙΩΝ.....	59
7.1. Τι είναι τα ψεύδη προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;.....	60
7.2. Παραδείγματα ψεύτικων προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών.....	60
7.2.1. Συναισθηματική χειραγώγηση.....	60
7.2.2. Ερωτικές απάτες.....	60
7.2.3. Συλλογή προσωπικών δεδομένων.....	61
7.2.4. Ενίσχυση εγώ ή κατασκοπεία.....	61
7.2.5. Ακατάλληλες συνέπειες εκτός διαδικτύου.....	62
7.3. Γιατί έχουν σημασία τα ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;.....	62
7.4. Πώς να αναγνωρίσεις τα ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;.....	63
7.5. Πώς να προλάβεις τα ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;.....	64
7.6. Τι να κάνεις όταν επηρεαστείς από ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;.....	65
8. ΓΛΩΣΣΑΡΙ ΟΡΩΝ.....	67
9. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ.....	73



Πρόλογος

Αυτό το εγχειρίδιο είναι το αποτέλεσμα μιας συλλογικής διαδικασίας μεταξύ εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας και εκπαιδευτικών που επέλεξαν να αντιμετωπίσουν άμεσα ένα θέμα που συχνά παραμένει ασαφές, άβολο ή αγνοημένο – το πώς οι νέοι άνθρωποι βιώνουν την οικειότητα στο διαδίκτυο. Οι ψηφιακοί χώροι δεν αποτελούν μια ξεχωριστή πραγματικότητα· για πολλούς, είναι η ίδια η πραγματικότητα, εκεί όπου αρχίζουν οι σχέσεις, δοκιμάζονται τα όρια και διαμορφώνεται η ταυτότητα. Ως επαγγελματίες της νεολαίας, η άγνοια αυτού θα σήμαινε ότι χάνουμε τον πυρήνα της δουλειάς μας.

Οι επόμενες σελίδες δεν είναι ένα σύνολο οδηγιών ή οριστικών απαντήσεων. Είναι ένα ζωντανό έγγραφο, διαμορφωμένο μέσα από διάλογο, πράξη και πειραματισμό πέρα από σύνορα. Κατά τη διάρκεια αρκετών μηνών, εργαζόμενοι στον τομέα της νεολαίας από έξι οργανισμούς – Mosaica (Ιταλία), Kultur und Art (Γερμανία), Caminho (Πορτογαλία), Pangaea Youth Network (Δανία), Club for UNESCO of Piraeus and Islands (Ελλάδα) και Uno (Ισπανία) – πρόσφεραν τον χρόνο, τα ερωτήματά τους και την εμπειρογνωσία τους σε αυτή τη διαδικασία. Το κίνητρό τους δεν ήταν η υποχρέωση, αλλά η πεποίθηση ότι η εργασία με τη νεολαία μπορεί να αποτελέσει χώρο όπου δύσκολες συζητήσεις γίνονται με φροντίδα, και όπου οι ψηφιακές πραγματικότητες αντιμετωπίζονται με την ίδια προσοχή που δίνουμε στη ζωή εκτός διαδικτύου.

Το εγχειρίδιο αυτό αντικατοπτρίζει μια βαθύτερη αρχή: ότι οι εργαζόμενοι με τη νεολαία δεν είναι απλώς παρατηρητές της αλλαγής, αλλά ενεργοί συμμετέχοντες στη διαμόρφωσή της. Τα εργαλεία τους δεν είναι αφηρημένα· είναι ο χρόνος, η εμπιστοσύνη, η υπομονή και η ικανότητα να ακούν. Όταν αυτά τα εργαλεία χρησιμοποιούνται σωστά, βοηθούν τους νέους να περιηγούνται μέσα στην πολυπλοκότητα με αίσθηση αυτονομίας και όχι σύγχυσης. Και όταν οι επαγγελματίες της νεολαίας μεταφέρουν αυτή τη γνώση μέσα στην κοινότητα, ο αντίκτυπος υπερβαίνει τα εργαστήρια ή τις δραστηριότητες. Αλλάζει στάσεις. Αναβαθμίζει τις προσδοκίες. Δημιουργεί χώρο για νέες μορφές ασφάλειας, ευθυνης και σύνδεσης.

Αν υπάρχει μια καθοδηγητική ιδέα εδώ, είναι η εξής: η ψηφιακή οικειότητα δεν αποτελεί απειλή ή καινοτομία – είναι πλέον μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας. Η υποστήριξη των νέων ανθρώπων ώστε να την εξερευνούν συνειδητά δεν είναι προαιρετική· είναι μέρος του τι πρέπει να γίνει η εργασία με τη νεολαία.

Αυτό το εγχειρίδιο είναι μια συμβολή προς αυτήν την κατεύθυνση. Ελπίζουμε να σας φανεί χρήσιμο. Και ελπίζουμε, επίσης, να είναι μόνο η αρχή.

Arsen Sartayev
Hadi Ghamlouch
Dilara Levent
Lena Grünter
Kanat Uzakbayev

Carlos Pérez Valera
Isabel Agudo Rueda
Martin Reverte
Ainhua Andreu
Laura Monje

José Dias
Gabriela Henriques
Mafalda Rego
Ari Alves
Beatriz Sá

Algimantas Dževečka
Bogdan Triboi
Bogdan Cociurca
Adriana Fisticanu
Stoilka Georgieva

Ariadni Mavrogiannaki
Athina Kargakou
Elina Tsirkinidis
Kristiliana Pupi
Ektoras Kevrekidis

Isatou Camara
Angelica Carozza
Fatima Daffy
Tamara Hodak
Luca Bellino

Παρουσίαση του έργου **Conscious Bodies: E-ntimacy**

Επισκόπηση

Το έργο «Conscious Bodies: E-ntimacy» είναι μια διακρατική πρωτοβουλία που στοχεύει στην ενίσχυση των ικανοτήτων των εργαζομένων στον τομέα της νεολαίας, ώστε να μπορούν να αντιμετωπίζουν τις ευαίσθητες και συχνά παραμελημένες προκλήσεις που βιώνουν οι νέοι στις διαδικτυακές σχέσεις οικειότητας. Καθώς οι ψηφιακές πλατφόρμες διαμορφώνουν ολοένα και περισσότερο τον τρόπο με τον οποίο οι σχέσεις ξεκινούν, εξελίσσονται και μερικές φορές τελειώνουν, το έργο εξοπλίζει τους επαγγελματίες με τα εργαλεία και την κατανόηση που χρειάζονται για να ενθαρρύνουν πιο υγιείς και ασφαλείς ψηφιακές συνδέσεις.

Το έργο ενδυναμώνει τους εργαζόμενους με τη νεολαία ώστε να υποστηρίζουν αποτελεσματικότερα τους νέους στην πλοήγησή τους μέσα στις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις, με ενσυναίσθηση, επίγνωση και αυτοπεποίθηση, διερευνώντας τις ψηφιακές διαστάσεις της οικειότητας – όπως το sexting, η ανταλλαγή εικόνων, η συναίνεση στο διαδίκτυο, οι κίνδυνοι που ενισχύονται από την τεχνητή νοημοσύνη και άλλα.



Παρουσίαση του έργου **Conscious Bodies: E-ntimacy**

Στόχοι

- Δημιουργία ενός ασφαλούς και ανοιχτού περιβάλλοντος: Εγκαθίδρυση ενός ασφαλούς και διαφανούς κλίματος μέσω της ενθάρρυνσης ανοιχτής επικοινωνίας μεταξύ των εργαζομένων με τη νεολαία σχετικά με τις δυσκολίες, τις ανάγκες και τις ανησυχίες που συνδέονται με τις διαδικτυακές σχέσεις οικειότητας. Στόχος είναι η ενίσχυση της αμοιβαίας εμπιστοσύνης και κατανόησης.
- Αποδόμηση επιβλαβών αντιλήψεων: Κριτική ανάλυση και αντιμετώπιση των βλαβερών αφηγήσεων και παραδοχών σχετικά με τις ρομαντικές και σεξουαλικές σχέσεις που είναι διαδεδομένες στους νέους και στους εργαζόμενους με τη νεολαία. Αυτή η διαδικασία θα ενθαρρύνει την υιοθέτηση πιο ασφαλών και υγιών συνηθειών.
- Καθοδήγηση των εργαζομένων για την ασφάλεια στο διαδίκτυο: Δημιουργία χρήσιμων πόρων και μακροπρόθεσμων εργαλείων μη τυπικής εκπαίδευσης, όπως διαδικτυακό εγχειρίδιο και βιντεοοδηγός, με στόχο την ενημέρωση και εκπαίδευση των νέων και των youth workers σχετικά με:
 - Τον εντοπισμό κλοπής ταυτότητας, παραβίασης προσωπικών δεδομένων και διαδικτυακής απάτης
 - Την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους και τις συνέπειες της διαδικτυακής έκθεσης σε ζητήματα οικειότητας (όπως sexting, ανταλλαγή εικόνων, εκδικητική πορνογραφία και τεχνητή νοημοσύνη)
 - Την εφαρμογή προληπτικών μέτρων και την προετοιμασία για αποτελεσματική ανταπόκριση σε διαδικτυακές απειλές
- Ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους της διαδικτυακής οικειότητας: Εξοπλισμός των εργαζομένων με τη νεολαία με δεξιότητες που θα τους επιτρέψουν να εκπαιδεύουν τους νέους σχετικά με τους πιθανούς νομικούς, κοινωνικούς και συναισθηματικούς κινδύνους που συνδέονται με ακατάλληλες ή μη ασφαλείς διαδικτυακές συμπεριφορές σε οικεία συμφραζόμενα, όπως η εκμετάλλευση ή ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

Παρουσίαση του έργου **Conscious Bodies: E-ntimacy**

Αναμενόμενα αποτελέσματα και αντίκτυπος

Κύρια παραδοτέα

- Ένα ψηφιακό εγχειρίδιο που θα παρέχει εκπαιδευτικό περιεχόμενο και κατευθυντήριες γραμμές για τους εργαζομένους με τη νεολαία σχετικά με τη διαχείριση θεμάτων ψηφιακής οικειότητας.
- Ένας βιντεοοδηγός, ο οποίος θα συνοδεύει το εγχειρίδιο, προσφέροντας οπτικά εργαλεία μάθησης και ενισχύοντας την κατανόηση των θεμάτων που παρουσιάζονται.

Πολλαπλασιαστικές εκδηλώσεις

Κάθε εταίρος θα οργανώσει μια τοπική εκδήλωση με σκοπό την παρουσίαση των αποτελεσμάτων του έργου, την προβολή του εγχειριδίου και του βιντεοοδηγού, καθώς και την ενεργή συμμετοχή της κοινότητας μέσα από συζητήσεις και παρουσιάσεις.

Μακροπρόθεσμος αντίκτυπος

- Δημιουργία μιας νέας κουλτούρας ασφαλέστερης διαδικτυακής συμπεριφοράς μεταξύ των νέων.
 - Ενίσχυση των δεξιοτήτων και των ικανοτήτων των εργαζομένων με τη νεολαία σε όλη την Ευρώπη.
 - Ανάπτυξη ενός συνεχώς διευρυνόμενου δικτύου εκπαιδευμένων επαγγελματιών και peer educators που προάγουν την ψηφιακή ευημερία και υπεύθυνες πρακτικές οικειότητας.
- Μέσα από αυτές τις δράσεις, το έργο στοχεύει στη δημιουργία γνώσης και ενός ευρύτερου κύματος θετικού αντίκτυπου, καθώς οι συμμετέχοντες επιστρέφουν στις κοινότητές τους με βαθύτερη κατανόηση και δέσμευση να υποστηρίξουν συνειδητές, σεβαστικές και ασφαλείς διαδικτυακές σχέσεις.

Συνεργάτες

ΙΤΑΛΙΑ - Η Mosaica είναι ένας σύλλογος με εκτενή εμπειρία στην εκπαίδευση νέων, την επικοινωνία, την ανάπτυξη έργων και τη μη κερδοσκοπική εργασία. Ιδρύθηκε για να υποστηρίξει την ισότητα, την κοινωνική ένταξη και τη μη τυπική εκπαίδευση, δημιουργώντας ασφαλείς, μεταμορφωτικούς χώρους για διάλογο, δημιουργικότητα και συμμετοχή. Σε τοπικό επίπεδο, η Mosaica διοργανώνει εργαστήρια σχετικά με τη διευκόλυνση, την ισότητα των φύλων, την καταπολέμηση των διακρίσεων και τη συναισθηματική νοημοσύνη, τα οποία βοηθούν τους νέους στη Ρώμη να συνδεθούν, να εξελιχθούν και να εμπνεύσουν αλλαγή. Η Mosaica συνεργάζεται με θεσμούς και στοχεύει στην ενδυνάμωση των νέων ώστε να γίνουν ενεργοί, συμπεριληπτικοί πολίτες τόσο σε τοπικό όσο και σε διεθνές επίπεδο.



**PANGAEA
YOUTH
NETWORK**

ΔΑΝΙΑ - Το Pangaea Youth Network συνδέει νέους ανθρώπους από διαφορετικούς πολιτισμούς μέσω εκπαιδευτικών ανταλλαγών, διαπολιτισμικών εμπειριών και ευκαιριών Erasmus+/Nordplus. Προωθεί τη δια βίου μάθηση, τη διεθνή συνεργασία και την ενδυνάμωση των νέων. Τα προγράμματά του εστιάζουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, στην ενθάρρυνση της ποικιλομορφίας και στην προώθηση της καινοτομίας που βασίζεται στην κοινότητα. Με δραστηριότητες που κυμαίνονται από τοπικά εργαστήρια έως διεθνείς κινητικότητες, το Pangaea υποστηρίζει τους νέους ώστε να γίνουν ενεργοί, συνειδητοποιημένοι και συμπεριληπτικοί πολίτες, ικανοί να διαμορφώσουν ένα βιώσιμο μέλλον.

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ - Η Caminho Coop είναι μια μη κερδοσκοπική κοινωνική επιχείρηση που ιδρύθηκε το 2022 για να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις της νεολαίας μέσω της δημόσιας πολιτικής, της μη τυπικής εκπαίδευσης και της κοινωνικής καινοτομίας. Η ομάδα διαθέτει εμπειρία από το τοπικό έως το διεθνές επίπεδο, εστιάζοντας στην ανάπτυξη ικανοτήτων για εργαζομένους με τη νεολαία, εκπαιδευτικούς και υπεύθυνους χάραξης πολιτικής. Ειδικεύεται στα Δημοτικά Σχέδια Νεολαίας, τα Συμβούλια Νεολαίας και τη μάθηση μέσω παιχνιδιών σε θέματα όπως η βιωσιμότητα, η επιχειρηματικότητα και οι ψηφιακές δεξιότητες. Η Caminho αναπτύσσει και διαχειρίζεται επίσης έργα Erasmus+ και πολιτικής συμμετοχής, παρέχοντας στους νέους τα εργαλεία για να στοχαστούν, να δημιουργήσουν και να ηγηθούν αλλαγών στις κοινότητές τους.



Συνεργάτες

ΙΣΠΑΝΙΑ - Η Asociación Uno είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση με έδρα τη Βαλένθια, που επικεντρώνεται στη δια βίου μάθηση και στην ανάπτυξη της κοινωνικο-συναισθηματικής νοημοσύνης. Ιδρύθηκε το 2021 και δραστηριοποιείται σε τέσσερις κύριους τομείς: κοινωνική ένταξη, ισότητα των φύλων, βιωσιμότητα και συναισθηματική ανάπτυξη. Ο σύλλογος υποστηρίζει περιθωριοποιημένες κοινότητες μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης, πολιτιστικών και αθλητικών εκδηλώσεων, καθώς και δράσεων ενδυνάμωσης της κοινότητας. Η Uno έχει εμπειρία σε πολλά έργα Erasmus+ και συμμετέχει επίσης σε προτάσεις του προγράμματος Horizon Europe. Η ομάδα της ειδικεύεται στη διαχείριση έργων, το σχεδιασμό μη τυπικής εκπαίδευσης, την κατάρτιση και τη διάδοση.



ΕΛΛΑΔΑ - Το Club for UNESCO of Piraeus and Islands είναι μια μη κερδοσκοπική οργάνωση που ιδρύθηκε το 2004. Προωθεί τις αξίες της UNESCO, εστιάζοντας στην εκπαίδευση, τα ανθρώπινα δικαιώματα, την πολιτιστική κληρονομιά και τη βιώσιμη ανάπτυξη. Ο οργανισμός εργάζεται με νέους, μετανάστες και ευάλωτες κοινωνικές ομάδες μέσω της μη τυπικής εκπαίδευσης, των τεχνών, του διαπολιτισμικού διαλόγου και έργων που χρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Διοργανώνει τακτικά τοπικές και διεθνείς δραστηριότητες, όπως εργαστήρια, εκπαιδεύσεις και καμπάνιες ευαισθητοποίησης, με στόχο την ενδυνάμωση των νέων και την προώθηση της κοινωνικής ένταξης.

ΓΕΡΜΑΝΙΑ - Η Kultur & Art Initiative, που ιδρύθηκε το 2002, προωθεί τον διαπολιτισμικό διάλογο, την ένταξη και την ενεργό πολιτεϊότητα μέσω των μέσων επικοινωνίας και της μη τυπικής εκπαίδευσης. Με έδρα το Detmold, διοργανώνει το Διεθνές Φεστιβάλ Ταινιών Μικρού Μήκους του Detmold, μια προσβάσιμη και συμπεριληπτική πολιτιστική εκδήλωση που προσελκύει χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο. Η δράση της στον τομέα της νεολαίας περιλαμβάνει διαπολιτισμικά εργαστήρια, δημιουργικά έργα πολυμέσων και ενεργή συμμετοχή σε ευρωπαϊκά προγράμματα όπως το Erasmus+. Επικεντρώνεται στο να δίνει φωνή σε διαφορετικές κοινότητες, επιτρέποντας στους νέους να συμμετέχουν ενεργά στην πολιτιστική δημιουργία και την κοινωνική αλλαγή.



Εισαγωγή Εξερευνώντας τον κόσμο της ψηφιακής οικειότητας

Καλώς ήρθατε σε έναν οδηγό που έχει σχεδιαστεί για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε και να περιηγηθείτε στον πολύπλοκο και συνεχώς εξελισσόμενο κόσμο της ψηφιακής οικειότητας. Σε μια εποχή όπου οι ζωές μας είναι όλο και περισσότερο συνδεδεμένες με την τεχνολογία, οι σχέσεις μας, οι δεσμοί μας και οι τρόποι με τους οποίους εκφράζουμε τον εαυτό μας διαμορφώνονται συχνά από τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις. Αυτό το εγχειρίδιο στοχεύει να ρίξει φως στο τι σημαίνει να είσαι οικείος μέσα σε έναν ψηφιακό χώρο, εξερευνώντας τόσο τις συναρπαστικές δυνατότητες όσο και τις σημαντικές προκλήσεις που αυτό συνεπάγεται.

Κατανόηση της ψηφιακής οικειότητας

Η ψηφιακή οικειότητα αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο τα άτομα συνδέονται, μοιράζονται και εκφράζουν εγγύτητα και ευαλωτότητα μέσω ψηφιακών πλατφορμών και τεχνολογιών. Αφορά το πώς δημιουργούμε, διατηρούμε και βιώνουμε προσωπικές σχέσεις στο διαδίκτυο – από απλές συνομιλίες έως βαθιά προσωπικές ανταλλαγές. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τα πάντα, από την ανταλλαγή σκέψεων και συναισθημάτων σε ιδιωτικές συνομιλίες έως την αποστολή αποκαλυπτικού περιεχομένου σε έναν σύντροφο. Καθώς η εξάρτησή μας από την ψηφιακή επικοινωνία αυξάνεται, αυξάνεται και η πολυπλοκότητα αυτών των σχέσεων οικειότητας.



Εισαγωγή

Εξερευνώντας τον κόσμο της ψηφιακής οικειότητας

Κίνδυνοι και ευκαιρίες στη ψηφιακή σφαίρα

Η ψηφιακή σφαίρα αποτελεί ένα δίκτυο μαχαίρι όταν πρόκειται για την οικειότητα. Από τη μία πλευρά, προσφέρει πρωτοφανείς ευκαιρίες:

- **Ενισχυμένη σύνδεση:** Τα ψηφιακά εργαλεία μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση σχέσεων από απόσταση, να ενισχύσουν τη σύνδεση για άτομα με κοινωνικό άγχος και να προσφέρουν πλατφόρμες για αυτοέκφραση.
- **Σεξουαλική εξερεύνηση:** Για πολλούς ενήλικες, η ψηφιακή οικειότητα (e-ntimacy) επιτρέπει μια ασφαλή και ιδιωτική εξερεύνηση και επικοινωνία γύρω από τη σεξουαλικότητα με τους συντρόφους τους.
- **Δημιουργία κοινοτήτων:** Οι ψηφιακοί χώροι μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να βρουν κοινότητες και δίκτυα υποστήριξης βασισμένα σε κοινά ενδιαφέροντα ή ταυτότητες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα. Από την άλλη πλευρά, το ψηφιακό περιβάλλον ενέχει σημαντικούς κινδύνους:
- **Παραβιάσεις ιδιωτικότητας:** Η ευκολία με την οποία το ψηφιακό περιεχόμενο μπορεί να αντιγραφεί, να κοινοποιηθεί και να διανεμηθεί καθιστά την ιδιωτικότητα μια συνεχή ανησυχία.
- **Μη συναινετική κοινοποίηση:** Ένας σημαντικός κίνδυνος, όπως αναδεικνύεται από την «εκδικητική πορνογραφία», είναι η κοινοποίηση οικείων εικόνων ή βίντεο χωρίς συναίνεση, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει σοβαρή συναισθηματική και κοινωνική βλάβη.
- **Εκμετάλλευση και κακοποίηση:** Η ανωνυμία του διαδικτύου μπορεί να διευκολύνει διάφορες μορφές εκμετάλλευσης, συμπεριλαμβανομένων του εξαναγκασμού, του εκβιασμού και της διαδικτυακής αποπλάνησης (grooming).
- **Παραπληροφόρηση και εξαπάτηση:** Το ψηφιακό περιβάλλον μπορεί να δυσκολεύει τη διάκριση γνήσιων προθέσεων ή ταυτοτήτων, οδηγώντας σε πιθανή εξαπάτηση.

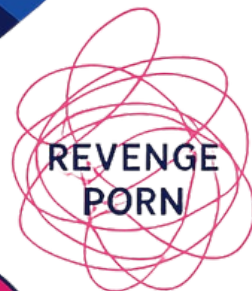
Τα επόμενα κεφάλαια θα σας καθοδηγήσουν μέσα από αυτές τις προκλήσεις και ευκαιρίες, παρέχοντάς σας τη γνώση και τα εργαλεία για να προσεγγίζετε την ψηφιακή οικειότητα με ασφάλεια και υπευθυνότητα.

Εκδικητική πορνογραφία

**REVENGE
PORN**



REVENGE PORN



Εκδικητική πορνογραφία

Τι είναι η εκδικητική πορνογραφία;

Η εκδικητική πορνογραφία είναι η μη συναινετική διανομή οικείων, σεξουαλικά αποκαλυπτικών εικόνων ή βίντεο ενός άλλου ατόμου. Πρόκειται για την κοινοποίηση ιδιωτικού περιεχομένου χωρίς την άδεια του ατόμου που απεικονίζεται, με κακόβουλη πρόθεση.

Η εκδικητική πορνογραφία, γνωστή επίσης ως μη συναινετική πορνογραφία ή σεξουαλική κακοποίηση μέσω εικόνας, είναι η κοινοποίηση ιδιωτικών, σεξουαλικά ρητών εικόνων ή βίντεο ενός άλλου ατόμου χωρίς τη συγκατάθεσή του και με σκοπό να προκληθεί ντροπή, δυσφορία, εξευτελισμός ή άλλη μορφή βλάβης. Οι εικόνες μπορεί να έχουν αποκτηθεί κατά τη διάρκεια μιας συναινετικής σχέσης ή μέσω άλλων μέσων, όπως το χακάρισμα. Αν και συχνά ο δράστης είναι πρώην σύντροφος που επιδιώκει «εκδίκηση», το κίνητρο δεν είναι πάντα η εκδίκηση, και ο όρος «εκδικητική πορνογραφία» μπορεί να θεωρηθεί παραπλανητικός. Πρόκειται για ποινικό αδίκημα σε πολλές χώρες και μπορεί να ισχύει τόσο για τη διαδικτυακή όσο και για την εκτός διαδικτύου διανομή.

Παραδείγματα εκδικητικής πορνογραφίας

Βίντεο καμπάνιας ευαισθητοποίησης του κοινού

«Καμία Δικαιολογία» – Η Ali Ryan για την κοινοποίηση οικείων εικόνων χωρίς συναίνεση.

Η Ali Ryan, ιδρύτρια και διευθύνουσα σύμβουλος της Goss Media, προσθέτει τη φωνή της στην εκστρατεία ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με το ζήτημα της κοινοποίησης οικείων εικόνων χωρίς συναίνεση.

Αυτό το σύντομο βίντεο, μέρος της καμπάνιας «No Excuses» (Καμία Δικαιολογία), αναδεικνύει τη ζημιά που προκαλείται από την κοινοποίηση οικείων εικόνων χωρίς συγκατάθεση και παρουσιάζει τις πρόσφατες νομοθετικές αλλαγές στην Ιρλανδία που στοχεύουν στην προστασία των θυμάτων και τη δίωξη των δραστών.

2. Βίντεο για τη γραμμή βοήθειας θυμάτων στο Ηνωμένο Βασίλειο

Αυτό το βίντεο εξηγεί πώς λειτουργεί η τηλεφωνική γραμμή βοήθειας του Ηνωμένου Βασιλείου για τα θύματα εκδικητικής πορνογραφίας. Περιλαμβάνει τόσο νοηματική γλώσσα όσο και υπότιτλους. Η Revenge Porn Helpline παρέχει υποστήριξη σε ενήλικες άνω των 18 ετών που έχουν επηρεαστεί από την κατάχρηση οικείων εικόνων. Το βίντεο προσφέρει μια συνοπτική παρουσίαση της γραμμής βοήθειας και του τρόπου με τον οποίο μπορεί να υποστηρίξει τα θύματα.

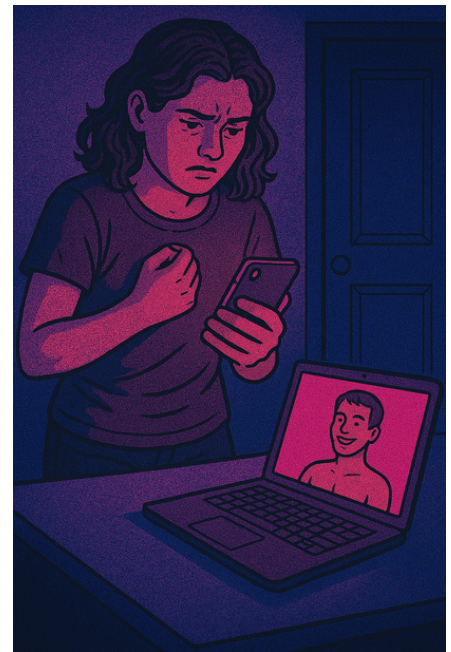
Εκδικητική πορνογραφία

Άρθρα

Άρθρο της Jasmine

Η Jasmine, 28 ετών από το Ηνωμένο Βασίλειο, όπως πολλοί άλλοι, δεν φανταζόταν ποτέ ότι θα μπορούσε να γίνει θύμα εκδικητικής πορνογραφίας. Ωστόσο, απροσδόκητα, ένας φίλος την ενημέρωσε ότι είχε βρει συμβιβαστικές φωτογραφίες της σε διάφορες ιστοσελίδες.

Η Jasmine περιγράφει τη συναισθηματική καταιγίδα που συνεπάγεται μια τόσο τραυματική εμπειρία – από καταστάσεις παράνοιας και εμμονών έως τον συνεχή φόβο και την ντροπή. Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι, όπως αναφέρει η ίδια, κατήγγειλε το περιστατικό στις αρχές, ωστόσο το άτομο/δράστης έλαβε μόνο μια προφορική προειδοποίηση.



Άρθρο των Zara και Giorgia

Το ακόλουθο άρθρο περιλαμβάνει πολλαπλές οπτικές σχετικά με το τραύμα και τις συνέπειες του να είσαι θύμα εκδικητικής πορνογραφίας. Μέσα από το κείμενο παρουσιάζονται οι ιστορίες και οι εμπειρίες των Zara McDermott και Georgia Harrison, καθώς και οι συμβουλές τους για το πώς μπορούν να αποφευχθούν παρόμοιες περιπτώσεις και πώς μπορεί να ενισχυθεί η προστασία των θυμάτων αυτού του είδους κακοποίησης.

Άρθρο της DL

Στο ακόλουθο άρθρο παρουσιάζεται μια επιτυχημένη δικαστική εξέλιξη στην υπόθεση μιας γυναίκας θύματος εκδικητικής πορνογραφίας στο Τέξας. Η γυναίκα αναφέρεται με τα αρχικά DL και κατέθεσε αγωγή για παρενόχληση το 2022, μετά τη δημοσίευση οικείων φωτογραφιών της στο διαδίκτυο από τον πρώην σύντροφό της. Καθ' όλη την ανάγνωση, αναλύεται η θέση του θύματος απέναντι στον κακοποιητή και η ψυχολογική χειραγωγή που χρησιμοποιήθηκε για να τη διατηρεί εγκλωβισμένη, κάνοντάς τη να αισθάνεται αδύναμη και μόνη. Το άρθρο εξετάζει την έκβαση της νομικής μάχης και επισημαίνει ότι, παρόλο που υπήρξε δικαστική νίκη, το τραύμα παραμένει – ωστόσο η επιτυχία της υπόθεσης συμβάλλει στην αποκατάσταση της αξιοπρέπειας και του καλού ονόματος ενός θύματος αυτού του είδους κακοποίησης.

Εκδικητική πορνογραφία

Γιατί έχει σημασία η εκδικητική πορνογραφία;

Η εκδικητική πορνογραφία έχει σημασία γιατί αποτελεί μια σοβαρή παραβίαση της ιδιωτικότητας, της αξιοπρέπειας και της προσωπικής ασφάλειας. Μπορεί να προκαλέσει τεράστια συναισθηματική οδύνη, ψυχολογικό τραύμα, ζημιά στη φήμη, κοινωνικό αποκλεισμό και ακόμη και απειλές για τη σωματική ασφάλεια του θύματος. Πρόκειται για μια μορφή σεξουαλικής κακοποίησης και διαδικτυακού εκφοβισμού, με μακροχρόνιες συνέπειες για την ψυχική υγεία και το μέλλον του θύματος. Επιπλέον, είναι παράνομη πράξη σε πολλές χώρες.

Πώς να αναγνωρίσεις τα προειδοποιητικά σημάδια της εκδικητικής πορνογραφίας;

Η εκδικητική πορνογραφία μπορεί να αναγνωριστεί όταν βλέπεις οικείες εικόνες ή βίντεο κάποιου να κοινοποιούνται δημόσια (ή ημι-δημόσια) χωρίς τη φανερή συναίνεσή του. Αυτό μπορεί να γίνεται αντιληπτό εάν το άτομο εκφράζει δυσφορία ή αγωνία, εάν το περιεχόμενο αναρτάται από πρώην σύντροφο μετά από μια συγκρουσιακή διάλυση σχέσης ή εάν τα συμφραζόμενα της κοινοποίησης υποδηλώνουν κακόβουλη πρόθεση αντί για συναινετική ανταλλαγή.

Προειδοποιητικά σημάδια που μπορεί να υποδηλώνουν κίνδυνο κακοποίησης μέσω εικόνων:

- Πίεση για αποστολή οικείων εικόνων/βίντεο:
 - Ένας σύντροφος ή γνωστός ζητά επίμονα ή απαιτεί γυμνές ή σεξουαλικά αποκαλυπτικές φωτογραφίες/βίντεο, ακόμη κι αν εκφράζεις δυσφορία.
 - Χρησιμοποιεί συναισθηματικό εκβιασμό, ενοχές ή απειλές για να σε εξαναγκάσει να στείλεις εικόνες.
 - Σε πιέζει να στείλεις πιο αποκαλυπτικές εικόνες αφότου έχεις ήδη στείλει κάποιες.
- Ελεγκτική ή χειριστική συμπεριφορά:
 - Ο σύντροφος ή γνωστός επιδεικνύει ένα μοτίβο ελέγχου μέσα στη σχέση (π.χ. απομονώνοντάς σε από φίλους ή οικογένεια, παρακολουθώντας το τηλέφωνο ή τα μέσα κοινωνικής σου δικτύωσης, υπαγορεύοντας τις επιλογές σου).
 - Χρησιμοποιεί οικείες εικόνες ως μέσο ελέγχου, απειλώντας να τις κοινοποιήσει εάν δεν συμμορφωθείς με τις απαιτήσεις του.
 - Γίνεται θυμωμένος ή επιθετικός όταν αρνείσαι να στείλεις εικόνες ή προσπαθείς να θέσεις όρια.

Εκδικητική πορνογραφία

- Απειλές για κοινοποίηση εικόνων:

- Ρητές απειλές ότι θα κοινοποιηθούν οικείες εικόνες ή βίντεο σε φίλους, οικογένεια, συναδέλφους ή δημόσια μέσα, εάν χωρίσεις, δεν κάνεις αυτό που θέλουν ή για οποιονδήποτε άλλο λόγο.

- Υπαινικτικές απειλές ή «αστεία» σχετικά με την κοινοποίηση εικόνων.

- Λήψη εικόνων χωρίς συναίνεση:

- Λήψη φωτογραφιών ή βίντεο σου γυμνού/ής ή σε οικείες στιγμές χωρίς τη γνώση ή τη ρητή συναίνεσή σου.

- Μαγνητοσκόπηση κατά τη διάρκεια ιδιωτικών δραστηριοτήτων (π.χ. όταν κάνεις ντους ή χρησιμοποιείς την τουαλέτα) χωρίς την άδειά σου.

- Παραβίαση εμπιστοσύνης σχετικά με εικόνες που είχαν κοινοποιηθεί προηγουμένως:

- Αν έχεις κοινοποιήσει οικείες εικόνες συναινετικά στο πλαίσιο μιας ιδιωτικής σχέσης (π.χ. με έναν σύντροφο), και αυτός/η υπαινίσσεται ή απειλεί άμεσα ότι θα τις δημοσιοποιήσει.

- Εμμονική ή κτητική συμπεριφορά:

- Εκδήλωση υπερβολικής ζήλιας ή κτητικότητας, ειδικά σε σχέση με τις αλληλεπιδράσεις σου με άλλα άτομα.

- Παρακολούθηση ή παρενόχλησή σου, τόσο διαδικτυακά όσο και εκτός διαδικτύου.

- Απαίτηση για αναγνωρίσιμα χαρακτηριστικά στις εικόνες:

- Εμμονη στο να φαίνονται το πρόσωπό σου, τατουάζ, σημάδια γέννησης ή άλλα αναγνωριστικά χαρακτηριστικά στις εικόνες που στέλνεις. Αυτό καθιστά ευκολότερη τη σύνδεση των εικόνων μαζί σου αν κοινοποιηθούν χωρίς συναίνεση.

- Υπερβολικά γρήγορη σεξουαλική προσέγγιση σε νέα σχέση ή διαδικτυακή επαφή:

- Κάποιος που μόλις γνώρισες στο διαδίκτυο ή με τον οποίο ξεκινάς σχέση προσπαθεί να επιταχύνει τη μετάβαση σε σεξουαλικά ρητές συνομιλίες ή ανταλλαγή εικόνων πολύ γρήγορα.

- Στέλνει απρόσκλητες σεξουαλικά ρητές εικόνες του εαυτού του και απαιτεί να ανταποδώσεις.

Αν αναγνωρίζεις κάποιο από αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια, είναι ζωτικής σημασίας να δώσεις προτεραιότητα στην ασφάλειά σου. Δεν φταις εσύ αν κάποιος σε απειλεί ή κοινοποιεί οικείες εικόνες σου χωρίς τη συναίνεσή σου. Υπάρχουν διαθέσιμοι πόροι και οργανισμοί που μπορούν να σε βοηθήσουν.

Εκδικητική πορνογραφία

Πώς να προληφθεί η εκδικητική πορνογραφία;

- Να είσαι προσεκτικός/ή με την κοινοποίηση: Σκέψου πολύ καλά πριν στείλεις ή επιτρέψεις να σε φωτογραφίσουν ή να σε βιντεοσκοπήσουν με σεξουαλικά αποκαλυπτικό τρόπο, ακόμη και με άτομα που εμπιστεύεσαι. Μόλις μια εικόνα βγει εκτός ελέγχου σου, δεν μπορείς να την ανακτήσεις.
- Χρησιμοποίησε ρυθμίσεις ιδιωτικότητας: Βεβαιώσου ότι οι συσκευές και οι διαδικτυακοί σου λογαριασμοί διαθέτουν ισχυρές ρυθμίσεις ασφαλείας και ιδιωτικότητας.
- Συζήτησε για τη συναίνεση: Αν δημιουργείς οικείο περιεχόμενο με έναν σύντροφο, κάνε μια ξεκάθαρη συζήτηση για το τι επιτρέπεται και τι όχι να γίνει με αυτές τις εικόνες, τονίζοντας ότι προορίζονται αποκλειστικά για ιδιωτική χρήση.
- Γνώριζε τα δικαιώματά σου: Ενημερώσου για τους νόμους που ισχύουν στη χώρα ή την περιοχή σου σχετικά με τη μη συναινετική κοινοποίηση εικόνων.

Πώς να προληφθεί η εκδικητική πορνογραφία (από την οπτική ενός εργαζομένου με τη νεολαία):

- Εκπαίδευση στη συναίνεση και καθαρά όρια: Αυτό είναι θεμελιώδες. Δεν αφορά μόνο το «να μην κοινοποιείς», αλλά την κατανόηση ότι κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να πει «όχι» σε οτιδήποτε, οποιαδήποτε στιγμή, και ότι η εμπιστοσύνη δεν αναιρεί τη συναίνεση. Δώσε έμφαση στη σημασία του ανοιχτού διαλόγου για το τι είναι άνετο ή δυσάρεστο πριν από οποιαδήποτε μορφή οικείας κοινοποίησης.
- Ψηφιακός γραμματισμός και κριτική σκέψη: Βοήθησε τους νέους να κατανοήσουν πώς λειτουργούν οι ψηφιακές πλατφόρμες, ποιος έχει πρόσβαση σε τι και ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες συνέπειες της κοινοποίησης στο διαδίκτυο. Προώθησε την κριτική σκέψη σχετικά με τις κοινωνικές πιέσεις και τις διαδικτυακές προσδοκίες γύρω από την οικειότητα.
- Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της ανθεκτικότητας: Πολλές περιπτώσεις sexting ή κοινοποίησης οικείων εικόνων συμβαίνουν λόγω πίεσης από συνομηλίκους, ανασφάλειας ή ανάγκης για επιβεβαίωση. Η ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης των νέων μπορεί να τους βοηθήσει να λαμβάνουν πιο συνειδητές αποφάσεις και να αντιστέκονται στις πιέσεις. Η ανθεκτικότητα είναι κρίσιμη για την αντιμετώπιση των συνεπειών, εάν κάτι πάει στραβά.

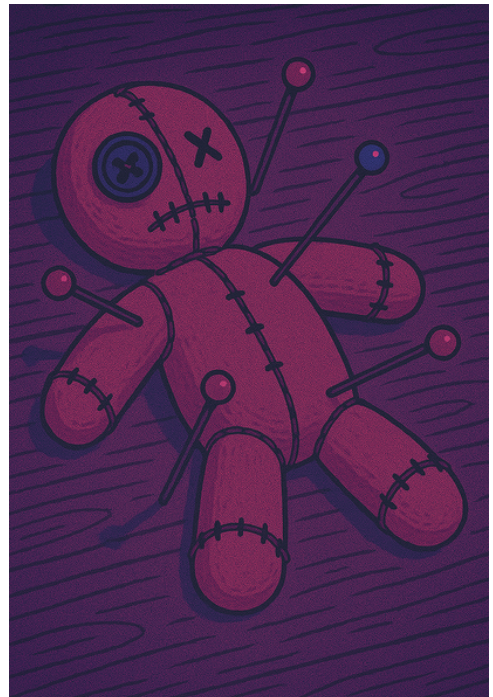
Εκδικητική πορνογραφία

● Δίκτυα υποστήριξης και εμπιστοσύνη: Δημιούργησε ένα περιβάλλον όπου οι νέοι αισθάνονται ασφαλείς να μιλήσουν για αυτά τα θέματα χωρίς φόβο κριτικής. Κάνε ξεκάθαρο ότι υπάρχουν αξιόπιστοι ενήλικες (γονείς, εκπαιδευτικοί, youth workers κ.ά.) και υπηρεσίες υποστήριξης (γραμμές βοήθειας, ψυχολόγοι) στις οποίες μπορούν να απευθυνθούν αν χρειάζονται βοήθεια ή αν συμβεί κάτι.

● Κατανόηση νομικών και συναισθηματικών συνεπειών: Δεν πρόκειται απλώς για ένα «λάθος»· μπορεί να έχει σοβαρές νομικές συνέπειες (δυσφήμιση, παραβίαση ιδιωτικότητας κ.ά.) και καταστροφικές συναισθηματικές επιπτώσεις (άγχος, κατάθλιψη, στιγματισμός). Είναι σημαντικό οι νέοι να κατανοήσουν το βάρος και τον αντίκτυπο που μπορεί να έχει μια τέτοια πράξη τόσο στη δική τους ζωή όσο και στη ζωή των άλλων.

Τι να κάνεις όταν συμβεί εκδικητική πορνογραφία;

- ΜΗΝ κατηγορείς τον εαυτό σου: Ο δράστης είναι ο μόνος υπεύθυνος για αυτό το έγκλημα.
- Διατήρησε τα αποδεικτικά στοιχεία: Κάνε στιγμιότυπα οθόνης, αποθήκευσε τους συνδέσμους (URLs) και κατέγραψε όλες τις περιπτώσεις όπου οι εικόνες έχουν κοινοποιηθεί.
- Αναφορά στις πλατφόρμες: Επικοινωνήσε με τους ιστότοπους, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή τις εφαρμογές όπου έχει αναρτηθεί το περιεχόμενο και ζήτησε την άμεση αφαίρεσή του.
- Ζήτησε νομική βοήθεια: Συμβουλέψου έναν δικηγόρο για να ενημερωθείς σχετικά με τις νομικές σου επιλογές, όπως επιστολές παύσης και αποχής, αστικές αγωγές ή ποινικές κατηγορίες εναντίον του δράστη.
- Επικοινωνήσε με τις αρχές: Κατάθεσε αναφορά στην αστυνομία. Πρόκειται για ποινικό αδίκημα σε πολλές χώρες.
- Αναζήτησε υποστήριξη: Επικοινωνήσε με αξιόπιστους φίλους, μέλη της οικογένειας ή επαγγελματικούς φορείς υποστήριξης (όπως ομάδες θυμάτων ή θεραπευτές) για να σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις τον συναισθηματικό αντίκτυπο.



Εκδικητική πορνογραφία

Τι να κάνεις όταν συμβεί εκδικητική πορνογραφία
(από την οπτική ενός εργαζομένου με τη νεολαία):

Όταν ένας νέος άνθρωπος βιώνει sexting ή εκδικητική πορνογραφία, πρόκειται για μια εξαιρετικά δύσκολη κατάσταση – και ο ρόλος του youth worker είναι καθοριστικός για την παροχή στήριξης και καθοδήγησης. Δες πώς μπορείς να την προσεγγίσεις:

● Επικύρωσε τα συναισθήματά τους και διασφάλισε πρώτα την ασφάλεια:
Η απόλυτη προτεραιότητα είναι η ευημερία του νέου. Ξεκίνα λέγοντας: «Δεν είναι δικό σου λάθος. Αυτό που συνέβη είναι άδικο και αξίζεις υποστήριξη.» Δημιούργησε έναν ασφαλή χώρο όπου μπορεί να εκφράσει τα συναισθήματά του χωρίς φόβο ή κριτική. Ρώτησε αν αισθάνεται ασφαλής και αν υπάρχουν άμεσοι κίνδυνοι.

● Ενδυνάμωσέ τους ώστε να ανακτήσουν τον έλεγχο (όπου είναι δυνατόν):
Αν και μπορεί να νιώθουν ότι έχουν χάσει κάθε έλεγχο, βοήθησέ τους να αναγνωρίσουν τι μπορούν ακόμα να διαχειριστούν. Αυτό περιλαμβάνει:

1. Ασφαλή συλλογή αποδεικτικών στοιχείων:

Καθοδήγησέ τους στο πώς να κάνουν στιγμιότυπα οθόνης, να αποθηκεύσουν συνδέσμους και να καταγράψουν ημερομηνίες και ώρες όπου το περιεχόμενο κοινοποιείται. Εξήγησε γιατί αυτό είναι σημαντικό – βοηθά στην αναφορά του περιστατικού και σε πιθανές νομικές ενέργειες. Τόνισε ότι δεν χρειάζεται να δουν τις εικόνες αν αυτό τους προκαλεί έντονη δυσφορία· αρκεί να καταγράψουν την απόδειξη.

2. Αναφορά στις πλατφόρμες:

Βοήθησέ τους να πλοηγηθούν στη διαδικασία αναφοράς του περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στις ιστοσελίδες ή στις εφαρμογές όπου έχει κοινοποιηθεί. Δείξε τους πού βρίσκονται οι λειτουργίες αναφοράς και εξήγησε ότι οι περισσότερες πλατφόρμες διαθέτουν πολιτικές που απαγορεύουν τη μη συναινετική κοινοποίηση εικόνων. Πρόσφερε να το κάνετε μαζί, εφόσον αισθάνονται άνετα με αυτό.



Εκδικητική πορνογραφία

Σύνδεσέ τους με επαγγελματική υποστήριξη:

Ο ρόλος σου είναι καθοριστικός, αλλά θα χρειαστούν και πιο εξειδικευμένη βοήθεια.

- Νομική καθοδήγηση:

Εξήγησέ τους ότι πρόκειται για έγκλημα και ότι υπάρχουν νομικές οδοί αντιμετώπισης. Πρότεινέ τους να μιλήσουν με δικηγόρο ή να επικοινωνήσουν με οργανισμούς που παρέχουν δωρεάν νομικές συμβουλές σε θύματα. Μπορείς να τους βοηθήσεις να εντοπίσουν αυτούς τους πόρους.

- Αρχές επιβολής του νόμου:

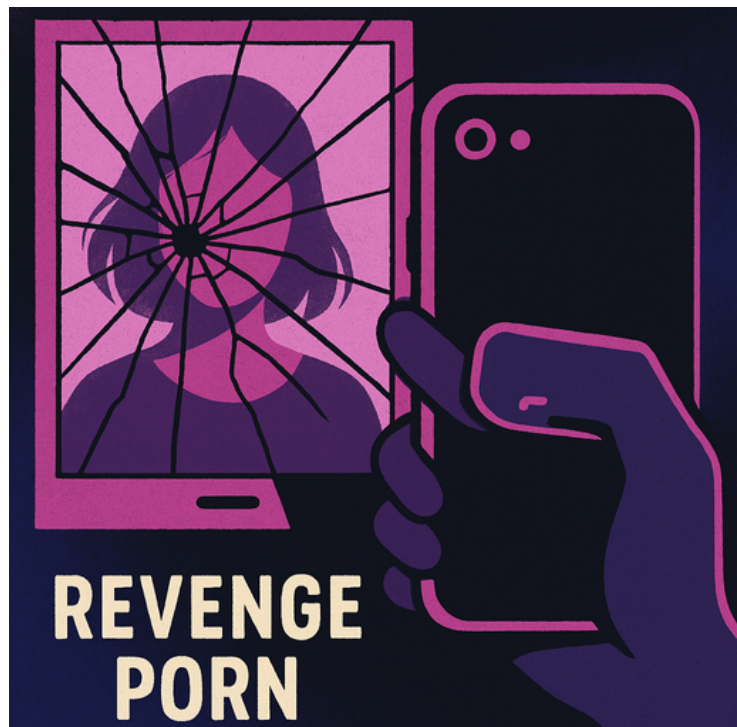
Συζήτησε την επιλογή υποβολής αναφοράς στην αστυνομία. Εξήγησε ότι πρόκειται για σοβαρό ζήτημα και ότι οι αρχές μπορούν να διερευνήσουν την υπόθεση. Διαβεβαίωσέ τους ότι η ιδιωτικότητά τους θα προστατευτεί όσο το δυνατόν περισσότερο και ότι η προσοχή επικεντρώνεται στον δράστη. Πρόσφερε να τους συνοδεύσεις ή να τους βοηθήσεις να προετοιμαστούν, εάν αποφασίσουν να ακολουθήσουν αυτή τη διαδικασία.

- Συναισθηματική και ψυχική υποστήριξη:

Τόνισε τη σημασία της φροντίδας της ψυχικής τους υγείας. Πρότεινέ τους να επικοινωνήσουν με ψυχολόγο, σύμβουλο ή ομάδα υποστήριξης θυμάτων. Εξήγησε ότι το να μιλήσουν με κάποιον που κατανοεί την κατάσταση μπορεί να κάνει τεράστια διαφορά στην επεξεργασία του τραύματος. Μπορείς να τους βοηθήσεις να βρουν τοπικές υπηρεσίες που προσφέρουν αυτή τη βοήθεια.

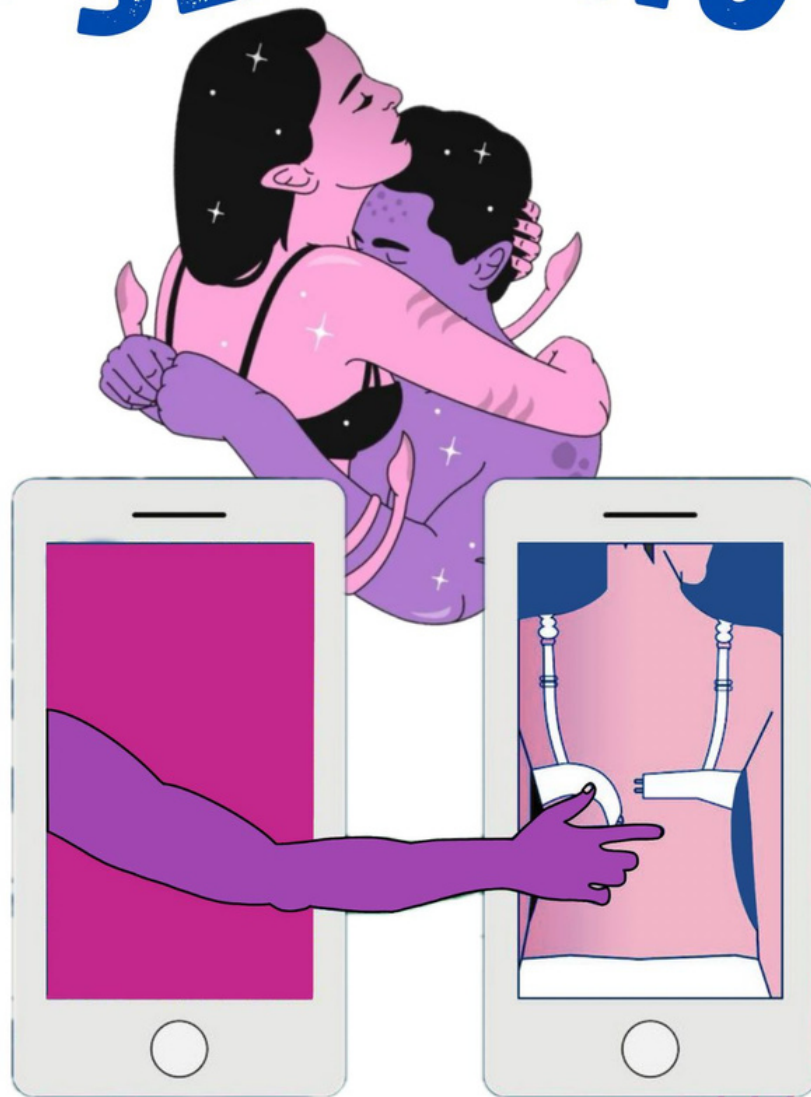
- Ενίσχυσε το μήνυμα ότι δεν είναι μόνοι:

Υπενθύμιζέ τους διαρκώς ότι πολλοί άνθρωποι έχουν βιώσει παρόμοιες καταστάσεις και ότι υπάρχει ένα ισχυρό δίκτυο υποστήριξης διαθέσιμο. Ενθάρρυνέ τους να απευθυνθούν σε άτομα που εμπιστεύονται – φίλους, οικογένεια ή άλλους ενήλικες στη ζωή τους – εφόσον αισθάνονται άνετα να το κάνουν.



Σέξιτινγκ

SEXTING



Σέξτινγκ

Τι είναι το σέξτινγκ;

Το σέξτινγκ είναι η πράξη αποστολής, λήψης ή προώθησης σεξουαλικά αποκαλυπτικών μηνυμάτων, φωτογραφιών ή βίντεο, κυρίως μέσω κινητών τηλεφώνων ή άλλων ψηφιακών συσκευών. Ο όρος προέρχεται από τη σύνθεση των λέξεων «sex» και «texting».

Το σέξτινγκ μπορεί να είναι συναινετικό και να αποτελεί μέρος ρομαντικών ή σεξουαλικών αλληλεπιδράσεων, ωστόσο ενέχει κινδύνους, ιδιαίτερα όταν οι εικόνες κοινοποιούνται χωρίς συναίνεση ή σε άτομα που δεν είναι αξιόπιστα.

Παραδείγματα

Το sexting από εφήβους έχει νομικές συνέπειες

Ένας 14χρονος Βρετανός έστειλε μια γυμνή φωτογραφία σε έναν συμμαθητή του μέσω Snapchat, η οποία αποθηκεύτηκε και κοινοποιήθηκε. Αν και δεν συνελήφθη, το περιστατικό καταγράφηκε ως έγκλημα «δημιουργίας και διανομής άσεμνων εικόνων παιδιού», επηρεάζοντας ενδεχομένως τις μελλοντικές προοπτικές απασχόλησής του.



Γιατί έχει σημασία το σέξτινγκ;

Το σέξτινγκ έχει σημασία γιατί, ενώ μπορεί να αποτελεί μια συναινετική μορφή οικειότητας ή εξερεύνησης για ενήλικες, ενέχει σημαντικούς κινδύνους – ιδιαίτερα για ανηλίκους.

- Για ενήλικες: Οι κίνδυνοι περιλαμβάνουν τη διαρροή ή κακόβουλη χρήση των εικόνων (π.χ. εκδικητική πορνογραφία σε περίπτωση διάλυσης σχέσης), καθώς και την πιθανότητα εξαναγκασμού ή εκβιασμού.

- Για ανηλίκους: Μπορεί να επιφέρει σοβαρές νομικές συνέπειες (λόγω νομοθεσίας περί παιδικής πορνογραφίας), διαδικτυακό εκφοβισμό αν οι εικόνες κοινοποιηθούν χωρίς συναίνεση, εκβιασμό, σεξουαλική εκμετάλλευση από κακοποιούς και έντονη συναισθηματική οδύνη εάν το περιεχόμενο διαδοθεί ευρέως ή πέσει σε λάθος χέρια. Θέτει επίσης κρίσιμα ερωτήματα σχετικά με τη γνήσια συναίνεση, καθώς οι έφηβοι εξακολουθούν να διαμορφώνουν την κριτική τους σκέψη και συναισθηματική ωριμότητα.

Σέξτινγκ

Πώς να αναγνωρίσεις τα προειδοποιητικά σημάδια του σέξτινγκ;

Το σέξτινγκ μπορεί να αποτελεί μια συναινετική και υγιή πτυχή μιας σχέσης, ωστόσο παρουσιάζει σοβαρά προειδοποιητικά σημάδια όταν γίνεται χωρίς συναίνεση, υπό πίεση ή αντικατοπτρίζει ανισορροπίες δύναμης. Παρακάτω αναφέρονται τα κυριότερα red flags που πρέπει να προσέξεις – παρόμοια με τα σημάδια στις γενικές διαδικτυακές συνομιλίες, αλλά με έμφαση στο οικείο περιεχόμενο:

- Πίεση και εξαναγκασμός: Επαναλαμβανόμενα αιτήματα για αποστολή αποκαλυπτικού περιεχομένου αφού έχεις ήδη αρνηθεί· αγνόηση της άρνησής σου ή εκδήλωση απογοήτευσης/θυμού όταν αρνείσαι να στείλεις εικόνες ή βίντεο.
- Συναισθηματικός εκβιασμός ή χειραγώγηση: Φράσεις όπως «Αν μ' αγαπούσες, θα μου έστελνες μια φωτογραφία», «Είσαι πειρασμός και δεν το παραδέχεσαι», ή υπονοούμενα ότι η σχέση θα υποφέρει αν δεν συμμορφωθείς.
- Απειλές λήξης της σχέσης ή αποστέρησης τρυφερότητας: Χρήση της οικειότητας ως μέσου πίεσης, π.χ. «Αν δεν μου στείλεις, τότε δεν με θες πραγματικά».
- Πίεση για πιο αποκαλυπτικό περιεχόμενο: Ξεκινά με ήπιες απαιτήσεις και σταδιακά κλιμακώνει, υπερβαίνοντας τα προσωπικά σου όρια.
- Αποστολή ανεπιθύμητου αποκαλυπτικού περιεχομένου με απαίτηση ανταπόδοσης: Αποστέλλει δικές του γυμνές ή σεξουαλικά ρητές εικόνες χωρίς τη συναίνεσή σου και απαιτεί να κάνεις το ίδιο· αυτό μπορεί να αποτελεί μορφή ψηφιακού εξαναγκασμού.
- Επιμονή σε συγκεκριμένες στάσεις ή αναγνωριστικά χαρακτηριστικά: Απαιτεί να φαίνεται το πρόσωπό σου, τατουάζ ή άλλα αναγνωριστικά σημάδια, γεγονός που διευκολύνει τη σύνδεση των εικόνων με την ταυτότητά σου αν κοινοποιηθούν.
- Πίεση να αναλάβεις ρίσκα (π.χ. σε δημόσιους χώρους ή με άλλους παρόντες): Προτείνει ή απαιτεί να δημιουργήσεις περιεχόμενο σε καταστάσεις που σε κάνουν να νιώθεις άβολα ή ανασφαλής.

Σέξτινγκ

● Έλλειψη σεβασμού προς τα όρια και την ιδιωτικότητα:

- Κοινοποίηση ή απειλή κοινοποίησης του αποκαλυπτικού σου περιεχομένου σε άλλους: Αυτό αποτελεί σοβαρό προειδοποιητικό σημάδι και, στις περισσότερες περιπτώσεις, είναι παράνομο. Ακόμη και αν γίνεται «ως αστείο», είναι λόγος σοβαρής ανησυχίας.
- Λήψη στιγμιότυπων οθόνης ή αποθήκευση περιεχομένου χωρίς άδεια: Αν έχεις στείλει κάτι με την κατανόηση ότι είναι προσωρινό ή μόνο για τα μάτια του αποδέκτη, και εκείνος δείχνει ότι το έχει αποθηκεύσει χωρίς να ρωτήσει.
- Απαίτηση πρόσβασης στη συσκευή ή στους λογαριασμούς σου για έλεγχο του ιστορικού sexting: Πρόκειται για σοβαρή παραβίαση ιδιωτικότητας και ένδειξη ελεγκτικής συμπεριφοράς.
- Κριτική για το σώμα ή την εμφάνισή σου βάσει του περιεχομένου sexting: Αρνητικά ή υποτιμητικά σχόλια για το σώμα σου μετά τη λήψη οικείων εικόνων.
- Προώθηση του αποκαλυπτικού σου περιεχομένου στον εαυτό τους μέσω άλλης συσκευής/λογαριασμού: Αν αποθηκεύουν το περιεχόμενο σε διαφορετικό τηλέφωνο ή το στέλνουν στο email τους χωρίς να το γνωρίζεις, αυτό δείχνει πλήρη έλλειψη σεβασμού προς την ιδιωτικότητά σου.
- «Αστεία» για την κοινοποίηση του περιεχομένου σου: Ακόμη και αν παρουσιάζεται ως χιούμορ, μπορεί να είναι τρόπος δοκιμής των ορίων ή έμμεση απειλή.

● Ελεγκτική και χειριστική συμπεριφορά:

- Χρήση του σέξτινγκ ως μέσο ελέγχου: Άρνηση τρυφερότητας ή προσοχής εκτός αν στείλεις αποκαλυπτικό περιεχόμενο.
- Παρακολούθηση της διαδικτυακής σου δραστηριότητας που σχετίζεται με σεξουαλικό περιεχόμενο: Έλεγχος των κοινωνικών σου δικτύων για «φλερτ» ή αποκαλυπτικές αλληλεπιδράσεις με άλλους.
- Gaslighting σχετικά με προηγούμενες συμφωνίες sexting: Άρνηση ότι υπήρξε συμφωνία για τη διατήρηση του περιεχομένου ιδιωτικού ή ισχυρισμός ότι «συμφώνησες» σε κάτι που δεν έκανες ποτέ.
- Ντροπιασμός ή ενοχοποίηση για το σεξουαλικό σου παρελθόν ή τις προτιμήσεις σου: Χρήση πληροφοριών που αποκτήθηκαν μέσω του sexting για να σε μειώσουν ή να σε χειραγωγήσουν.
- Έμμονή με το sexting από τα πρώτα στάδια της σχέσης: Όταν η κύρια ή σχεδόν αποκλειστική εστίαση της επικοινωνίας είναι η πίεση για αποστολή αποκαλυπτικού περιεχομένου, αντί για τη δημιουργία μιας πραγματικής συναισθηματικής σύνδεσης.



Σέξτινγκ

● Γενικά προειδοποιητικά σημάδια (ενισχυμένα στο πλαίσιο του σέξτινγκ):

- Το ένστικτό σου: Αν οποιαδήποτε πτυχή της επικοινωνίας σε κάνει να νιώθεις άβολα, πιεσμένα, εκμεταλλευμένα ή ανασφαλή, δώσε βάση σε αυτό το συναίσθημα.
- Το αίσθημα ότι “τους χρωστάς” αποκαλυπτικό περιεχόμενο: Αυτή είναι μια επικίνδυνη νοοτροπία· δεν οφείλεις ποτέ σε κανέναν οικείες εικόνες.
- Απομόνωση: Αν η επιμονή τους στο sexting σε κάνει να απομακρύνεσαι από φίλους ή δραστηριότητες, ή αν σε αποθαρρύνουν να συνδέεσαι με άλλους ανθρώπους.
- Ασυνεπής συμπεριφορά: Όταν είναι γοητευτικοί και τρυφεροί, αλλά γίνονται απαιτητικοί και πιεστικοί όταν πρόκειται για αποκαλυπτικό περιεχόμενο.

Αν αναγνωρίζεις οποιοδήποτε από αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια, είναι κρίσιμο να δώσεις προτεραιότητα στην ασφάλεια και την ευημερία σου. Σταμάτα να στέλνεις αποκαλυπτικό περιεχόμενο, θέσε ξεκάθαρα όρια και, αν η συμπεριφορά συνεχιστεί ή επιδεινωθεί, ζήτησε υποστήριξη από αξιόπιστους φίλους, μέλη της οικογένειας ή επαγγελματικούς φορείς. Η μη συναινετική κοινοποίηση οικείων εικόνων είναι παράνομη σε πολλές χώρες και υπάρχουν οργανισμοί αφιερωμένοι στην υποστήριξη θυμάτων κακοποίησης μέσω εικόνων.

Πώς να προληφθούν οι κίνδυνοι του σέξτινγκ;

1. Κατανόησε τους κινδύνους: Να γνωρίζεις ότι μόλις στείλεις μια εικόνα, χάνεις τον έλεγχο της. Μπορεί να αποθηκευτεί, να αντιγραφεί ή να προωθηθεί σε άλλους.
2. Σκέψου πριν στείλεις: Σκέψου τις πιθανές συνέπειες της αποστολής αποκαλυπτικού περιεχομένου. Θα μπορούσε αυτή η εικόνα να χρησιμοποιηθεί εναντίον σου στο μέλλον;
3. Η συναίνεση είναι το κλειδί: Μην στέλνεις ποτέ αποκαλυπτικό περιεχόμενο κάποιου άλλου χωρίς τη ρητή και ενθουσιώδη συγκατάθεσή του. Μην πιέζεις ποτέ κανέναν να στείλει περιεχόμενο.
4. Ρυθμίσεις ιδιωτικότητας: Χρησιμοποίησε ισχυρούς κωδικούς και ενεργοποίησε τις ρυθμίσεις απορρήτου στις συσκευές και στους λογαριασμούς σου.
5. Να θυμάσαι ότι πρόκειται για συχνό φαινόμενο – προσπάθησε να το κάνεις με τον πιο ασφαλή και υγιή τρόπο:

Απόφυγε να δείχνεις το πρόσωπό σου ή άλλα αναγνωρίσιμα χαρακτηριστικά (όπως τατουάζ, φόντο, τοποθεσίες). Απόφυγε επίσης να εκθέτεις τον εαυτό σου σε ευάλωτες καταστάσεις, όπως το να γράφεις πράγματα που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο την αξιοπρέπειά σου ή να χρησιμοποιηθούν εναντίον σου.

Σέξιτινγκ

6. Για γονείς (όσον αφορά ανηλίκους):

- **Ανοιχτή επικοινωνία:** Μιλήστε με τα παιδιά σας για το σέξιτινγκ, τους κινδύνους του και τις νομικές του συνέπειες με τρόπο χωρίς επικρίσεις ή ενοχοποίηση. Μην κατηγορείτε το παιδί· κάντε το να νιώσει ότι ακούγεται, γίνεται κατανοητό και ότι τα συναισθήματά του είναι αποδεκτά.
- **Θέσπιση ορίων:** Καθιερώστε σαφείς κανόνες σχετικά με τη χρήση του τηλεφώνου και τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις. Μην προσπαθείτε να είστε «ο/η καλύτερος/η φίλος/η» του παιδιού· χρειάζεται να υπάρχουν όρια και κανόνες. Εκπαιδεύστε το παιδί με τρόπο παιγνιώδη αλλά ουσιαστικό. Ανοίξτε τη συζήτηση, δώστε του χώρο να εκφραστεί και εξηγήστε του γιατί λέτε «όχι» ή γιατί δεν μπορεί να κάνει κάτι.
- **Παρακολούθηση (με μέτρο):** Να γνωρίζετε τι κάνει το παιδί σας στο διαδίκτυο, χωρίς όμως να παραβιάζετε υπερβολικά την ιδιωτικότητά του. Χρησιμοποιήστε εργαλεία γονικού ελέγχου εάν είναι απαραίτητο, αλλά να είστε πάντα ειλικρινείς σχετικά με τη χρήση τους.

Πώς να προληφθούν οι κίνδυνοι του σέξιτινγκ (από την οπτική ενός εργαζομένου με τη νεολαία):

- **Κατανόηση και συζήτηση των πραγματικών κινδύνων:**
Αντί να εστιάζουμε μόνο στην ιδέα της «απώλειας ελέγχου», είναι σημαντικό να ανοίγουμε μια βαθύτερη συζήτηση για τους πολλούς τρόπους με τους οποίους οι εικόνες μπορούν να διαρρεύσουν.
 - Μόλις σταλούν, είναι σχεδόν αδύνατο να ανακληθούν. Βοήθησε τους νέους να κατανοήσουν ότι, ακόμη κι αν εμπιστεύονται κάποιον, ένα τηλέφωνο μπορεί να χαθεί, να κλαπεί, να παραβιαστεί ή η σχέση να τελειώσει. Οι εικόνες μπορούν να αποθηκευτούν, να αντιγραφούν και να προωθηθούν χωρίς τη γνώση ή τη συναίνεσή τους.
 - Πίεση και εκβιασμός: Συζήτησε πώς το σέξιτινγκ μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις πίεσης ή εκβιασμού (σεξουαλικού εκβιασμού / sextortion), όπου κάποιος μπορεί να απειλήσει ότι θα κοινοποιήσει τις εικόνες για να αποσπάσει περισσότερες ή να πετύχει κάτι άλλο.
 - Επίδραση στη φήμη και στο μέλλον: Εξήγησε πώς η κυκλοφορία μιας εικόνας μπορεί να επηρεάσει τη φήμη τους στο σχολείο, στις φίλεις, στην οικογένεια, αλλά και σε μελλοντικές επαγγελματικές ευκαιρίες ή πανεπιστημιακές εισαγωγές.
- **Σκέψου πριν στείλεις (το “τεστ του παππού/της γιαγιάς”):**
Ενθάρρυνε τους νέους να κάνουν μια παύση και να σκεφτούν:
«Θα ένιωθα άνετα αν αυτή η εικόνα τη δουν οι παππούδες μου, ο/η δάσκαλός/ά μου ή ένας μελλοντικός εργοδότης;»
Αν η απάντηση είναι «όχι», τότε δεν πρέπει να τη στείλουν. Πρόκειται για ένα απλό και αποτελεσματικό εργαλείο αξιολόγησης κινδύνου.

Σέξτινγκ

Τι να κάνεις όταν το σέξτινγκ πάει στραβά;

- Η συναίνεση είναι ΑΠΟΛΥΤΩΣ καθοριστική:
 - Αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο κάθε συζήτησης γύρω από το σέξτινγκ. Το σώμα μου, οι κανόνες μου. Τόνισε ότι κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να αποφασίζει τι κάνει ή δεν κάνει με το σώμα του και τις εικόνες του. Κανείς δεν πρέπει να νιώθει πίεση ή εξαναγκασμό να στείλει σεξουαλικό περιεχόμενο.
 - Η συναίνεση είναι διαρκής και ανακλητή. Εξήγησε ότι η συναίνεση για την αποστολή μιας εικόνας δεν σημαίνει συναίνεση για τη διαμοίρασή της σε τρίτους. Και η συναίνεση μπορεί να αποσυρθεί ανά πάσα στιγμή – αν κάποιος αλλάξει γνώμη, η εικόνα πρέπει να διαγραφεί.
 - Δεν είναι παιχνίδι. Κάνε σαφές ότι η πίεση προς κάποιον να στείλει σεξουαλικό περιεχόμενο είναι απαράδεκτη και μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες.
- Ρυθμίσεις απορρήτου και ψηφιακή ασφάλεια:
 - Προστάτεψε τον ψηφιακό σου χώρο. Βοήθησε τους νέους να δημιουργήσουν ισχυρούς κωδικούς, να ενεργοποιήσουν τις ρυθμίσεις απορρήτου σε όλες τις πλατφόρμες (social media, εφαρμογές μηνυμάτων) και να γνωρίζουν ποιος έχει πρόσβαση στις πληροφορίες τους.
 - Μην κοινοποιείς τους κωδικούς σου. Τόνισε τη σημασία του να μην μοιράζονται ποτέ τα στοιχεία σύνδεσής τους, ούτε με κοντινούς φίλους ή συντρόφους.
- Για γονείς (από την οπτική του youth worker – πώς να τους υποστηρίξεις):
 - Ανοιχτή, χωρίς κριτική επικοινωνία ως βασικό μέσο πρόληψης. Συμβούλεψε τους γονείς να δημιουργήσουν ένα περιβάλλον όπου τα παιδιά αισθάνονται ασφαλή να μιλήσουν για το σέξτινγκ, τους φόβους, τις απορίες ή τις πιέσεις που δέχονται. Τόνισε ότι η επίρριψη ευθυνών στο παιδί θα το κάνει να κλειστεί στον εαυτό του. Είναι κρίσιμο να επικυρώνουν τα συναισθήματά του και να δείχνουν κατανόηση.
 - Σαφή, αιτιολογημένα και δίκαια όρια και κανόνες. Βοήθησε τους γονείς να κατανοήσουν τη σημασία του να θέτουν κανόνες σχετικά με τη χρήση τηλεφώνου και τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις. Εξήγησε ότι είναι σημαντικό να εξηγούν το «γιατί» πίσω από τους κανόνες και να εμπλέκουν τα παιδιά στη συζήτηση, ώστε να κατανοούν τους λόγους των «όχι». Δεν πρόκειται να γίνουν οι «κολλητοί» τους, αλλά καθοδηγητές και προστάτες.
 - Συνειδητή και διαφανής παρακολούθηση. Καθοδήγησε τους γονείς να παρακολουθούν τη διαδικτυακή δραστηριότητα των παιδιών τους με τρόπο που να σέβεται την αυξανόμενη ανάγκη τους για ιδιωτικότητα. Αν χρησιμοποιούν εργαλεία γονικού ελέγχου, είναι ζωτικής σημασίας να είναι ειλικρινείς σχετικά με τη χρήση και τον σκοπό τους, ώστε να καλλιεργείται εμπιστοσύνη και όχι μυστικοπάθεια. Τόνισε ότι η παρακολούθηση πρέπει να αποσκοπεί στην ασφάλεια, όχι στην τιμωρία.

Σέξιτινγκ

Τι να κάνεις όταν το σέξιτινγκ πάει στραβά;

- Αν είσαι ανήλικος/η που εμπλέκεται σε σέξιτινγκ (ή αν πρόκειται για το παιδί σου):
 - ΜΗΝ διαγράψεις τίποτα: Διατήρησε όλα τα αποδεικτικά στοιχεία, όπως μηνύματα και εικόνες.
 - Μίλησε σε έναν αξιόπιστο ενήλικα: Εάν είσαι ανήλικος/η, εμπιστεύσου έναν γονέα, κηδεμόνα, δάσκαλο ή άλλον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.
 - Ζήτησε βοήθεια: Αν οι εικόνες έχουν κοινοποιηθεί χωρίς συναίνεση ή υπάρχει οποιαδήποτε μορφή εκμετάλλευσης, επικοινωνήσε αμέσως με τις αρχές. Υπάρχουν οργανισμοί που ειδικεύονται στην υποστήριξη νέων σε τέτοιες καταστάσεις.
 - Αναφορά στις πλατφόρμες: Αν οι εικόνες έχουν κοινοποιηθεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάνε αναφορά στην πλατφόρμα.
 - Αναζήτησε ψυχολογική υποστήριξη: Επικοινωνήσε με σύμβουλο ή ψυχολόγο για να διαχειριστείς τη συναισθηματική πίεση ή τον τραυματισμό που μπορεί να έχει προκληθεί.
- Αν λάβεις ανεπιθύμητο σεξουαλικό περιεχόμενο (sexts):
 - Μπλόκαρε τον αποστολέα και, αν χρειάζεται, κάνε αναφορά στην πλατφόρμα.
 - Μην εμπλακείς με το περιεχόμενο και μην απαντήσεις.
 - Ενημέρωσε τις αρχές αν η συμπεριφορά συνεχιστεί ή περιλαμβάνει παράνομο περιεχόμενο.

Τι να κάνεις όταν το σέξιτινγκ πάει στραβά (από την οπτική ενός εργαζομένου με τη νεολαία):

- Αν είσαι ανήλικος/η που εμπλέκεται σε σέξιτινγκ (ή αν πρόκειται για το παιδί σου):
 - ΜΗΝ διαγράψεις τίποτα: Διατήρησε όλα τα αποδεικτικά στοιχεία, συμπεριλαμβανομένων μηνυμάτων και εικόνων.
 - Μίλησε σε έναν αξιόπιστο ενήλικα: Εάν είσαι ανήλικος/η, εμπιστεύσου έναν γονέα, κηδεμόνα, δάσκαλο ή άλλον ενήλικα που εμπιστεύεσαι.
 - Ζήτησε βοήθεια: Αν οι εικόνες έχουν κοινοποιηθεί χωρίς συναίνεση ή υπάρχει οποιαδήποτε μορφή εκμετάλλευσης, επικοινωνήσε αμέσως με τις αρχές. Πολλοί οργανισμοί ειδικεύονται στην υποστήριξη νέων ανθρώπων σε τέτοιες καταστάσεις.
 - Αναφορά στις πλατφόρμες: Αν οι εικόνες έχουν κοινοποιηθεί στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάνε αναφορά στην πλατφόρμα.
 - Αναζήτησε υποστήριξη: Επικοινωνήσε με σύμβουλο ή θεραπευτή για να διαχειριστείς οποιαδήποτε συναισθηματική δυσφορία.
- Αν λάβεις ανεπιθύμητο σεξουαλικό περιεχόμενο:
 - Μπλόκαρε τον αποστολέα και κάνε αναφορά στην πλατφόρμα, αν χρειάζεται. Μην εμπλακείς με το περιεχόμενο. Μην απαντήσεις. Κάνε αναφορά στις αρχές.

Σέξιτινγκ

Όταν το συναινετικό σέξιτινγκ γίνεται μη συναινετικό

Εάν ένας νέος άνθρωπος έχει στείλει συναινετικά οικείες εικόνες, οι οποίες στη συνέχεια κοινοποιούνται χωρίς την άδειά του (γεγονός που μπορεί εύκολα να φτάσει στο επίπεδο της εκδικητικής πορνογραφίας), η προσέγγιση είναι παρόμοια με εκείνη που εφαρμόζεται σε περιπτώσεις εκδικητικής πορνογραφίας:

- Δεν είναι δικό σου λάθος. Αυτό που συνέβη είναι λάθος. Ξεκίνα επικυρώνοντας τα συναισθήματά τους και επανέλαβε ότι η ευθύνη ανήκει αποκλειστικά σε αυτόν που κοινοποίησε τις εικόνες. Αυτό είναι καθοριστικής σημασίας για τη συναισθηματική τους ευημερία.

- Ε εκείνη που εφαρμόζεται σε περιπτώσεις εκδικητικής πορνογραφίας: Διατήρησε τα αποδεικτικά στοιχεία (με ασφάλεια!): Καθοδήγησέ τους στο πώς να κάνουν στιγμιότυπα οθόνης, να αποθηκεύσουν συνδέσμους (URLs) και να τεκμηριώσουν οποιαδήποτε μηνύματα ή περιστατικά όπου οι εικόνες κοινοποιούνται. Τόνισε ότι δεν χρειάζεται να κοιτάξουν οι ίδιοι τις εικόνες αν αυτό τους προκαλεί δυσφορία, αλλά τα αποδεικτικά στοιχεία είναι ζωτικής σημασίας για την αναφορά του περιστατικού.

- Άμεση αναφορά στις πλατφόρμες: Βοήθησέ τους να κατανοήσουν και να ακολουθήσουν τη διαδικασία αναφοράς του περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, στις ιστοσελίδες ή στις εφαρμογές όπου έχει αναρτηθεί. Οι περισσότερες πλατφόρμες έχουν αυστηρές πολιτικές ενάντια στη μη συναινετική κοινοποίηση οικείων εικόνων. Πρόσφερε να είσαι μαζί τους όταν κάνουν την αναφορά.

- Αναζήτησε στήριξη από αξιόπιστο ενήλικα: Ενθάρρυνέ τους να εμπιστευτούν έναν ενήλικα – γονέα, κηδεμόνα, σχολικό σύμβουλο ή συγγενή. Πρόσφερε να τους βοηθήσεις να ανοίξουν αυτή τη συζήτηση, εφόσον νιώθουν άνετα.

- Εξερεύνησε νομικές επιλογές (είναι έγκλημα): Εξήγησε ότι η κοινοποίηση εικόνων χωρίς συναίνεση είναι έγκλημα σε πολλές χώρες. Σύνδεσέ τους με πηγές νομικής βοήθειας ή τις τοπικές αρχές. Διαβεβαίωσέ τους ότι η εστίαση θα είναι στον δράστη, όχι σε αυτούς. Μπορείς να προσφερθείς να τους συνοδεύσεις εάν αποφασίσουν να καταθέσουν αναφορά στην αστυνομία.

- Δώσε προτεραιότητα στη συναισθηματική υποστήριξη: Το συναισθηματικό βάρος μπορεί να είναι τεράστιο. Βοήθησέ τους να βρουν ψυχολογική υποστήριξη, θεραπεία ή ομάδες στήριξης θυμάτων. Υπενθύμισέ τους ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν καταβεβλημένοι και ότι η επαγγελματική βοήθεια μπορεί να κάνει ουσιαστική διαφορά.

Σέξιτινγκ

Αν ένας ανήλικος εμπλέκεται σε σέξιτινγκ

Είτε πρόκειται για συναινετικό σέξιτινγκ που μπορεί να τον/την θέσει σε κίνδυνο, είτε για περίπτωση πίεσης, η άμεση και υποστηρικτική δράση είναι καθοριστική.

● ΜΗΝ διαγράψετε τίποτα (προς το παρόν): Συμβουλευτέ τον/την να διατηρήσει όλα τα αποδεικτικά στοιχεία, όπως μηνύματα, εικόνες και συνομιλίες. Η διαγραφή μπορεί να δυσκολέψει τη διαχείριση της κατάστασης αργότερα.

● Μιλήστε με έναν αξιόπιστο ενήλικα: Αν απευθύνεται σε εσάς, ακούστε χωρίς κριτική. Αν διστάζει να μιλήσει στους γονείς, προσφερθείτε να είστε εσείς αυτός, ο αξιόπιστος ενήλικας ή βοηθήστε τον/την να εντοπίσει κάποιον άλλο με τον οποίο αισθάνεται ασφάλεια. Ο στόχος είναι να εμπλακούν ενήλικες που μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη και καθοδήγηση.

● Αξιολογήστε αν υπάρχει εξαναγκασμός ή εκμετάλλευση: Πρόκειται για ένα κρίσιμο βήμα. Κάντε προσεκτικές ερωτήσεις για να κατανοήσετε αν υπήρξε πίεση, απειλή ή οποιοδήποτε στοιχείο εκμετάλλευσης. Αν υπάρχει, επικοινωνήστε αμέσως με τις αρχές. Οργανισμοί που ειδικεύονται στην προστασία ανηλίκων από σεξουαλική εκμετάλλευση μπορούν επίσης να προσφέρουν ουσιαστική βοήθεια.

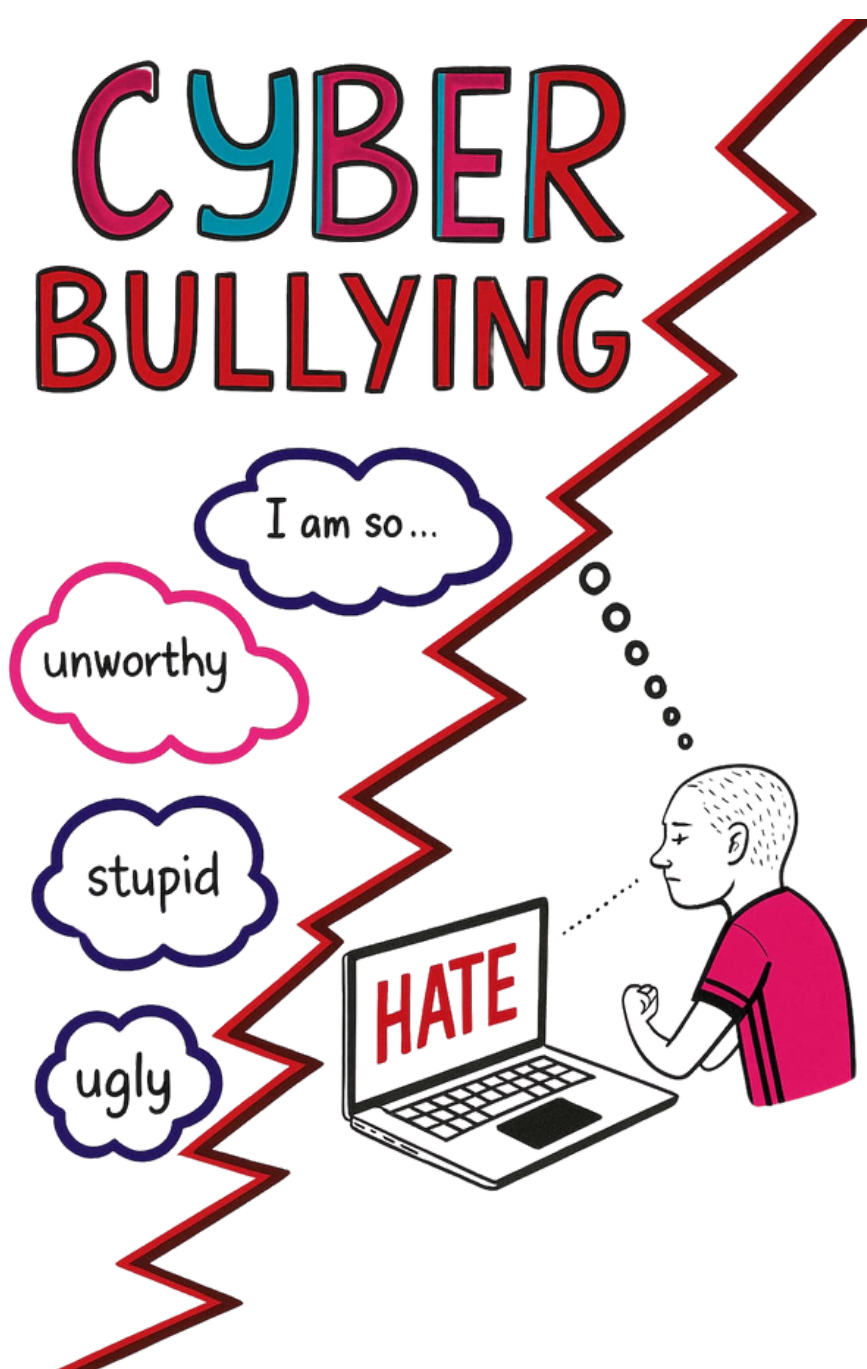
● Αν έχουν κοινοποιηθεί εικόνες (χωρίς συναίνεση): Εάν οποιεσδήποτε εικόνες έχουν διαμοιραστεί χωρίς τη συγκατάθεσή τους, καθοδηγήστε τους στα βήματα αναφοράς του περιεχομένου στις πλατφόρμες, όπως περιγράφεται παραπάνω.

● Συνδέστε τους με υπηρεσίες ψυχικής υγείας: Οι καταστάσεις σέξιτινγκ, ειδικά όταν περιλαμβάνουν πίεση ή διαμοιρασμό, μπορεί να προκαλέσουν σημαντική συναισθηματική αναστάτωση. Διευκολύνετε την πρόσβασή τους σε σύμβουλο ή θεραπευτή που μπορεί να τους βοηθήσει να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους και να αναπτύξουν στρατηγικές διαχείρισης.

● Αν λάβουν ανεπιθύμητο σεξουαλικό περιεχόμενο:

- ΜΗΝ απαντήσουν ούτε να εμπλακούν! Αυτό είναι το πιο σημαντικό μήνυμα. Η αλληλεπίδραση μπορεί να επιδεινώσει την κατάσταση ή να ενθαρρύνει τον αποστολέα.
- Μπλοκάρτε τον αποστολέα άμεσα.
- Κάντε αναφορά στην πλατφόρμα. Οι περισσότερες εφαρμογές μηνυμάτων και κοινωνικής δικτύωσης διαθέτουν επιλογές αναφοράς ακατάλληλου ή ανεπιθύμητου περιεχομένου και χρηστών.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο ενημέρωσης των αρχών, ειδικά αν η συμπεριφορά είναι επίμονη, απειλητική ή περιλαμβάνει ανήλικο που στέλνει σε άλλον ανήλικο.

Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο



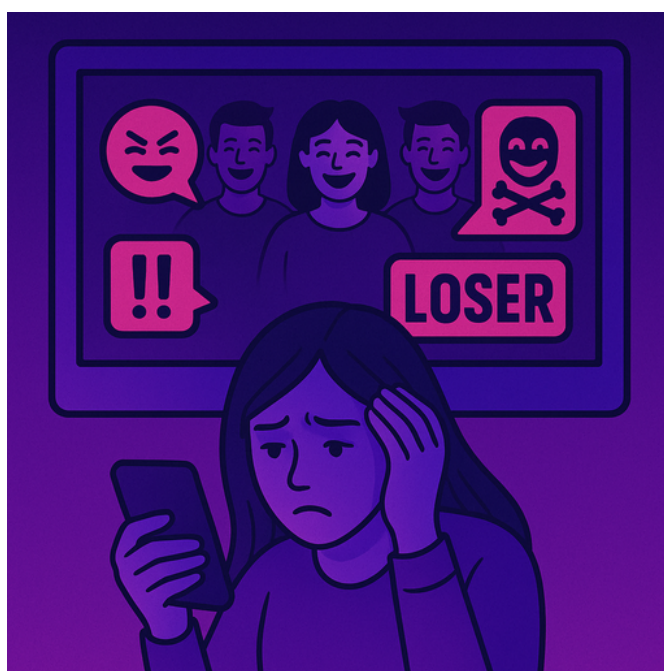
Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Τι είναι ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι εκφοβισμός με τη χρήση ψηφιακών τεχνολογιών. Μπορεί να λάβει χώρα σε κάθε ψηφιακή συσκευή και πλατφόρμα. Είναι επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά που στοχεύει στο να τρομάξει, να εξοργίσει ή να εξευτελίσει αυτούς που αποτελούν στόχο.

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιλαμβάνει επιβλαβή και επιθετική συμπεριφορά που πραγματοποιείται μέσω ηλεκτρονικών μέσων, όπως έξυπνα τηλέφωνα, υπολογιστές ή tablets. Μπορεί να συμβεί σε πλατφόρμες όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα μηνύματα, τα email, τα διαδικτυακά παιχνίδια ή τα chat rooms. Συνηθισμένα παραδείγματα περιλαμβάνουν την αποστολή προσβλητικών μηνυμάτων, τη διάδοση ψεμάτων ή φημών, την κοινοποίηση ντροπιαστικών φωτογραφιών ή βίντεο ή την προσποίηση κάποιου με σκοπό να βλάψει τη φήμη του. Επειδή μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή και να φτάσει σε μεγάλο κοινό άμεσα, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να έχει σοβαρές συναισθηματικές και ψυχολογικές επιπτώσεις στο θύμα, καθιστώντας δύσκολη την εύρεση ενός ασφαλούς χώρου ή υποστήριξης.

- Διάδοση ψεμάτων ή ανάρτηση ντροπιαστικών φωτογραφιών ή βίντεο κάποιου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Αποστολή πληγωτικών, υβριστικών ή απειλητικών μηνυμάτων, εικόνων ή βίντεο μέσω πλατφορμών ανταλλαγής μηνυμάτων.
- Προσποίηση κάποιου άλλου και αποστολή προσβλητικών μηνυμάτων σε άλλους εκ μέρους του ή μέσω ψεύτικων λογαριασμών.
- Εμπλοκή σε σεξουαλική παρενόχληση ή εκφοβισμό με τη χρήση εργαλείων γενετικής τεχνητής νοημοσύνης.



Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Παραδείγματα διαδικτυακού εκφοβισμού

Παράδειγμα μελέτης ΠΟΥ/Ευρώπη

Ένα στα έξι παιδιά σχολικής ηλικίας βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό, σύμφωνα με νέα μελέτη του ΠΟΥ/Ευρώπη - 27 Μαρτίου 2024. Ο ΠΟΥ/Ευρώπη δημοσίευσε σήμερα τον δεύτερο τόμο της μελέτης Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), η οποία εστιάζει στα μοτίβα εκφοβισμού και βίας μεταξύ συνομηλίκων σε εφήβους από 44 χώρες και περιοχές.

Η αυτοκτονία της Amanda Todd

Η Amanda Todd ήταν μια 15χρονη έφηβη από τον Καναδά που έγινε θύμα σοβαρού διαδικτυακού εκφοβισμού, αφού ένας άγνωστος την έπεισε να εκτεθεί μπροστά σε μια κάμερα web και στη συνέχεια χρησιμοποίησε την εικόνα για να την εκβιάσει, απειλώντας ότι θα τη μοιραστεί με την οικογένεια και τους φίλους της εκτός αν του έστελνε περισσότερο αποκαλυπτικό περιεχόμενο. Παρά το γεγονός ότι άλλαξε σχολείο πολλές φορές, η Amanda συνέχισε να αντιμετωπίζει αδιάκοπη παρενόχληση τόσο διαδικτυακά όσο και δια ζώσης, καθώς η φωτογραφία κυκλοφόρησε ευρέως, οδηγώντας σε προσβολές, slut-shaming και κοινωνική απομόνωση. Σε μια προσπάθεια να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο, ανάρτησε ένα βίντεο στο YouTube χρησιμοποιώντας χειρόγραφες κάρτες για να αφηγηθεί τη δύσκολη εμπειρία της, όμως τραγικά, αυτοκτόνησε λίγες εβδομάδες αργότερα. Η ιστορία της συγκλόνισε τη διεθνή κοινή γνώμη, αποτελώντας ένα ισχυρό παράδειγμα των κινδύνων του διαδικτυακού εκφοβισμού και της διαδικτυακής εκμετάλλευσης, και οδήγησε τελικά σε νομικές μεταρρυθμίσεις και στην καταδίκη ενός Ολλανδού άνδρα που συνδεόταν με την υπόθεσή της και άλλες παρόμοιες.

Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Γιατί έχει σημασία ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

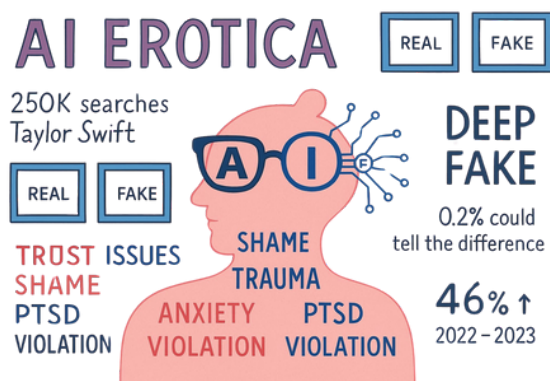
Ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει βαθύ αντίκτυπο στα άτομα και στην κοινωνία. Ψυχικά, μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρά προβλήματα όπως άγχος, κατάθλιψη και αυτοκτονικές σκέψεις, που συχνά επιδεινώνονται από τη συνεχή και αναπόδραστη φύση της διαδικτυακής παρενόχλησης. Επηρεάζει επίσης την ακαδημαϊκή επίδοση και την επαγγελματική απόδοση, καθώς τα θύματα δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν, να παραμείνουν κινητοποιημένα και να διατηρήσουν την ψυχική τους ισορροπία.

Η αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ζωτικής σημασίας για τη δημιουργία πιο υγιών ψηφιακών περιβαλλόντων. Με την πρόληψη τοξικών συμπεριφορών στο διαδίκτυο, προάγουμε πιο ασφαλείς και πιο σεβαστικές κοινότητες. Η εκπαίδευση των ανθρώπων –ιδιαίτερα των νέων χρηστών– σχετικά με την ηθική και υπεύθυνη χρήση της τεχνολογίας ενισχύει την ενσυναίσθηση και βοηθά στην αποτροπή μελλοντικών περιστατικών διαδικτυακού εκφοβισμού. Υπάρχουν επίσης νομικές και κοινωνικές συνέπειες για όσους εμπλέκονται σε τέτοιες συμπεριφορές, γεγονός που ενισχύει τη σημασία του σεβασμού προς τους άλλους στο διαδίκτυο. Τέλος, με την αποτελεσματική αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορούμε να συμβάλουμε στη διακοπή του κύκλου της κακοποίησης και να μειώσουμε τις πιθανότητες τα θύματα να γίνουν οι ίδιοι θύτες στο μέλλον.

Πώς να αναγνωρίσεις τον διαδικτυακό εκφοβισμό;

Η αναγνώριση των σημείων του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι καθοριστική για την έγκαιρη αντιμετώπισή του και την προστασία των εμπλεκόμενων.

Τα θύματα συχνά παρουσιάζουν συναισθηματικές, συμπεριφορικές και κοινωνικές αλλαγές, ενώ οι θύτες μπορεί να επιδεικνύουν επαναλαμβανόμενη επιβλαβή ή χειριστική διαδικτυακή συμπεριφορά. Η επίγνωση αυτών των προειδοποιητικών σημείων μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη περαιτέρω βλάβης και στην παροχή της κατάλληλης υποστήριξης ή παρέμβασης.



Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Προειδοποιητικά σημάδια διαδικτυακού εκφοβισμού

Στο θύμα:

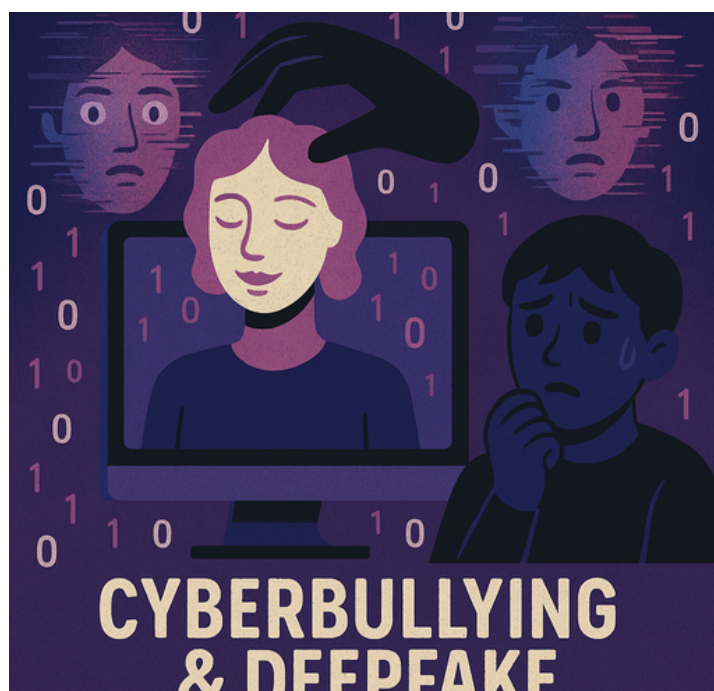
● Αλλαγές στη συμπεριφορά:
Αιφνίδια απόσυρση από διαδικτυακές ή κοινωνικές δραστηριότητες.
Αποφυγή σχολείου ή ομαδικών εκδηλώσεων.
Μυστικοπαθής χρήση ηλεκτρονικών συσκευών.
Αποφυγή συζητήσεων σχετικά με τη διαδικτυακή ζωή.
Διαταραχές ύπνου ή διατροφής.

● Συναισθηματικοί δείκτες:
Θλίψη, άγχος ή κατάθλιψη μετά τη χρήση οθόνης.
Χαμηλή αυτοεκτίμηση ή αίσθημα απελπισίας.
Ευερεθιστότητα ή απότομες μεταπτώσεις διάθεσης.

● Αλλαγές στη στάση και στις κοινωνικές σχέσεις:
Απώλεια ενδιαφέροντος για χόμπι.
Απομόνωση από φίλους ή οικογένεια.
Αμυντική ή αποφυγική συμπεριφορά.

Στον θύτη:

- Στέλνει επανειλημμένα πληγωτικά ή κοροϊδευτικά μηνύματα.
- Κρύβει τον εκφοβισμό πίσω από «αστεία» ή σαρκασμό.
- Χρησιμοποιεί ενοχές, απειλές ή πίεση για να χειραγωγήσει.
- Δημόσια ντροπιάζει, αποκλείει ή εξευτελίζει άλλους.
- Συμπεριφέρεται ασυνεπώς – ευγενικός τη μία στιγμή, σκληρός την επόμενη.
- Μοιράζεται προσωπικές πληροφορίες ή φωτογραφίες χωρίς άδεια.
- Προκαλεί φόβο, ντροπή ή άγχος στους άλλους διαδικτυακά.



Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Πώς να προληφθεί ο διαδικτυακός εκφοβισμός;

Η πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού απαιτεί μια προληπτική προσέγγιση τόσο από τους εργαζόμενους με τη νεολαία όσο και από τους ίδιους τους νέους. Οι youth workers παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εκπαίδευση και υποστήριξη των νέων ανθρώπων, ενώ οι νέοι μπορούν να συμβάλουν στη δημιουργία ενός ασφαλέστερου διαδικτυακού περιβάλλοντος μέσω καλοσύνης, επίγνωσης και δράσης, μαθαίνοντας παράλληλα πώς να αντιμετωπίζουν τέτοιες καταστάσεις. Μαζί, αυτές οι προσπάθειες μπορούν να δημιουργήσουν έναν πιο σεβαστικό και προστατευτικό ψηφιακό χώρο για όλους.

Συμβουλές για εργαζόμενους με τη νεολαία

- Εκπαίδευσε τους νέους σχετικά με την ψηφιακή ασφάλεια, τη συναίνεση και τον σεβασμό στη διαδικτυακή συμπεριφορά.
- Διευκόλυνε ανοιχτές συζητήσεις για την ηλεκτρονική οικειότητα, τα συναισθήματα και τους διαδικτυακούς κινδύνους.
- Παρείχε ασφαλή κανάλια αναφοράς όπου οι νέοι μπορούν να εκφράζουν ανησυχίες χωρίς φόβο.
- Συνεργάσου με σχολεία και πλατφόρμες ώστε να υπάρχει άμεση αντίδραση όταν προκύπτει βλάβη.
- Ενδυνάμωσε τους νέους εμπλέκοντάς τους σε εκστρατείες ευαισθητοποίησης ή ρόλους ηγεσίας μεταξύ συνομηλίκων.

Συμβουλές για νέους

- Να είσαι ευγενικός και με σεβασμό στο διαδίκτυο· σκέψου πριν κοινοποιήσεις ή σχολιάσεις.
- Πρόσεχε προειδοποιητικά σημάδια όπως ψεύτικα προφίλ, πίεση ή ακατάλληλο περιεχόμενο.
- Στήριξε τους φίλους σου αν γίνουν στόχοι.
- Χρησιμοποίησε ρυθμίσεις απορρήτου και περιορίσε τις προσωπικές πληροφορίες που κοινοποιείς.
- Κάνε αναφορά για επιβλαβές περιεχόμενο.

Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Πώς να ανταποκριθείς στον διαδικτυακό εκφοβισμό;

Όταν ο διαδικτυακός εκφοβισμός βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη, τόσο οι youth workers όσο και οι νέοι χρειάζονται υποστήριξη, σαφήνεια και συγκεκριμένα βήματα δράσης. Ξεκίνα επικυρώνοντας την εμπειρία τους, είτε είναι οι ίδιοι στόχοι εκφοβισμού είτε διαχειρίζονται μια ομάδα όπου αυτό συμβαίνει. Διαβεβαίωσε τους ότι δεν φέρουν ευθύνη και ότι η αναζήτηση βοήθειας αποτελεί ένδειξη δύναμης. Παρείχε πρόσβαση σε ξεκάθαρα εσωτερικά πρωτόκολλα ή βοήθησε τους να δημιουργήσουν ένα: σε ποιον να αναφέρουν, πώς να τεκμηριώνουν τα περιστατικά και ποια όρια να θέσουν με τους εμπλεκόμενους νέους.

Συμβουλές για εργαζόμενους με τη νεολαία

- Καταγραφή αποδεικτικών στοιχείων: Αποθήκευσε στιγμιότυπα οθόνης, σημείωσε ημερομηνίες/ώρες και κατέγραψε ονόματα χρηστών ή πλατφόρμες.
- Απόφυγε την άμεση εμπλοκή: Μην απαντάς στους θύτες· εστίασε στην προστασία των νέων και στην προώθηση σεβαστικών προτύπων συμπεριφοράς.
- Προσέφερε ιδιωτικές συναντήσεις: Δημιούργησε ασφαλείς και εμπιστευτικούς χώρους όπου τα άτομα που επηρεάζονται μπορούν να μιλήσουν.
- Διακοπή διαδικτυακής δραστηριότητας εάν χρειάζεται: Σταμάτησε προσωρινά τη συμμετοχή στο διαδίκτυο μέχρι να υπάρξει ένα ασφαλές σχέδιο δράσης.
- Σύνδεση με υποστήριξη από συνομηλίκους: Χρησιμοποίησε ομαδικές συζητήσεις ή καθοδήγηση μεταξύ συνομηλίκων για τη μείωση του συναισθηματικού στρες.
- Παροχή εκπαίδευσης: Δίδαξε δεξιότητες επίλυσης συγκρούσεων, αποκλιμάκωσης εντάσεων και ανταπόκρισης με γνώμονα το τραύμα.
- Παραπομπή όπου χρειάζεται: Σε σοβαρές περιπτώσεις, εμπλέξτε επαγγελματίες ψυχικής υγείας ή τις αρχές.
- Υπενθύμισέ τους ότι δεν είναι μόνοι: Τόνισε την κοινή ευθύνη και τη συλλογική υποστήριξη.

Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Συμβουλές για νέους

- Μίλησε σε κάποιον που εμπιστεύεσαι, όπως έναν γονέα ή έναν δάσκαλο.
- Αγνόησε τον θύτη για να μην του δώσεις την αντίδραση που επιδιώκει.
- Ζήτησέ του ήρεμα να σταματήσει, αν αισθάνεσαι ασφαλής.
- Αποθήκευσε όλα τα αποδεικτικά στοιχεία, όπως στιγμιότυπα οθόνης, μηνύματα και ηχητικά.
- Μπλόκαρε τον θύτη για να διακόψεις την επικοινωνία.
- Κάνε αναφορά στην πλατφόρμα ή την υπηρεσία όπου συνέβη το περιστατικό.
- Κάλυψε την αστυνομία αν υπάρχει απειλή για την ασφάλειά σου.

Deep fake και ερωτικό περιεχόμενο τεχνητής νοημοσύνης

Το ερωτικό περιεχόμενο deep fake και τεχνητής νοημοσύνης αναφέρεται σε σεξουαλικά ρητό υλικό που δημιουργείται με τη χρήση τεχνητής νοημοσύνης, συνήθως συνδυάζοντας την τεχνολογία deepfake με εικόνες ή κείμενα που παράγονται από ΑΙ. Αυτό το περιεχόμενο συνήθως αλλοιώνει ή κατασκευάζει την ομοιότητα ενός ατόμου, όπως το πρόσωπο ή τη φωνή του, χωρίς τη συναίνεσή του, τοποθετώντας το σε ερωτικά ή πορνογραφικά σενάρια.

Τα deepfake και τα ερωτικά έργα που δημιουργούνται με τεχνητή νοημοσύνη χρησιμοποιούν προηγμένη τεχνολογία για να δημιουργήσουν ρεαλιστικό αλλά ψεύτικο σεξουαλικό περιεχόμενο. Τα deepfakes αντικαθιστούν ψηφιακά το πρόσωπο ή τη φωνή κάποιου σε βίντεο, ενώ η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να δημιουργεί ρητές εικόνες ή ιστορίες. Όταν αυτό το περιεχόμενο δημιουργείται χωρίς συναίνεση, ειδικά όταν αφορά πραγματικούς ανθρώπους, αποτελεί σοβαρή παραβίαση της ιδιωτικότητας και της αξιοπρέπειας. Συχνά χρησιμοποιείται για παρενόχληση ή εξευτελισμό, με τις γυναίκες και τα δημόσια πρόσωπα να αποτελούν συχνούς στόχους. Η ταχεία εξάπλωση και η δυσκολία αφαίρεσης αυτού του περιεχομένου το καθιστούν αυξανόμενη ψηφιακή απειλή που απαιτεί μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση, ρύθμιση και ψηφιακή υπευθυνότητα.

Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

- Οικονομική απάτη: Τα deepfakes μπορούν να μιμηθούν φωνές ή πρόσωπα για να εξαπατήσουν ανθρώπους ώστε να δώσουν χρήματα ή ευαίσθητες πληροφορίες· το ερωτικό περιεχόμενο που παράγεται από AI μπορεί να χρησιμοποιηθεί για εκβιασμό ή απάτη.
- Πολιτική χειραγώγηση: Ψεύτικα βίντεο ή εικόνες μπορούν να βλάψουν τη φήμη πολιτικών, να διαδώσουν ψευδείς πληροφορίες ή να επηρεάσουν εκλογές.
- Παραπληροφόρηση στα μέσα: Το ερωτικό περιεχόμενο deepfake θολώνει τη γραμμή ανάμεσα στο πραγματικό και το ψεύτικο, καθιστώντας πιο δύσκολη την εμπιστοσύνη σε αληθινές ειδήσεις και μέσα ενημέρωσης.
- Απάτη στον χώρο εργασίας: Ψεύτικα βίντεο ή ηχητικά μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να εξαπατήσουν εργοδότες, να χειραγωγήσουν αποφάσεις ανθρώπινου δυναμικού ή να παρενοχλήσουν εργαζόμενους με ψευδές ρητό υλικό.
- Μίση διασήμων: Η ομοιότητα διασήμων συχνά χρησιμοποιείται σε ερωτικό περιεχόμενο που παράγεται από τεχνητή νοημοσύνη, βλάπτοντας τη φήμη τους και παραβιάζοντας την ιδιωτικότητά τους.

Παράδειγμα deep fake και ερωτικού περιεχομένου τεχνητής νοημοσύνης

Τον Ιανουάριο του 2024, ρητές εικόνες deep fake που δημιουργήθηκαν με τεχνητή νοημοσύνη και απεικόνιζαν την Taylor Swift κυκλοφόρησαν ευρέως σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης όπως το X (πρώην Twitter), συγκεντρώνοντας πάνω από 47 εκατομμύρια προβολές πριν αφαιρεθούν. Αυτές οι μη συναινετικές εικόνες προκάλεσαν δημόσια οργή και κάλεσαν για αυστηρότερη νομοθεσία κατά τέτοιων καταχρήσεων. Σε απάντηση, οι νομοθέτες των ΗΠΑ εισήγαγαν τον νόμο **DEFIANCE Act**, ο οποίος ποινικοποιεί τη δημιουργία και διανομή μη συναινετικής deep fake πορνογραφίας.



Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Γιατί έχει σημασία το ερωτικό περιεχόμενο deep fake και τεχνητής νοημοσύνης;

Το περιεχόμενο deepfake και AI-erotica παραβιάζει σοβαρά την ιδιωτικότητα και την αξιοπρέπεια, δημιουργώντας μη συναινετικές εικόνες ή βίντεο που μπορούν να βλάψουν τη φήμη των θυμάτων. Αυτή η τεχνολογία χρησιμοποιείται συχνά για παρενόχληση και εκμετάλλευση, συμπεριλαμβανομένων εκβιασμών, σεξουαλικής εκβίασης (sextortion) και δημόσιου εξευτελισμού. Συμβάλλει επίσης στην παραπληροφόρηση, μέσω αλλοίωσης ομιλιών και διάδοσης ψευδών ειδήσεων. Πολλές χρήσεις της τεχνολογίας deepfake είναι παράνομες και μπορεί να οδηγήσουν σε ποινικές διώξεις. Επιπλέον, η ευρεία παρουσία τέτοιου περιεχομένου υπονομεύει την εμπιστοσύνη στο διαδίκτυο, καθιστώντας όλο και πιο δύσκολη τη διάκριση του πραγματικού από το ψεύτικο και αποδυναμώνοντας την αξιοπιστία του ψηφιακού χώρου. Αυτά τα ζητήματα εγείρουν σημαντικά ηθικά ερωτήματα σχετικά με την υπεύθυνη χρήση των αναδυόμενων τεχνολογιών.

Πώς να αναγνωρίσεις το ερωτικό περιεχόμενο deep fake και τεχνητής νοημοσύνης;

Η αναγνώριση του ερωτικού περιεχομένου που δημιουργείται μέσω deepfake και τεχνητής νοημοσύνης είναι σημαντική για την προστασία του εαυτού σου και των άλλων από χειραγωγή και βλάβη. Υπάρχουν ορισμένα κοινά σημάδια που μπορούν να σε βοηθήσουν να εντοπίσεις αυτό το είδος περιεχομένου και να αποφύγεις να πέσεις θύμα του.

Προειδοποιητικά σημάδια

- Η ποιότητα του αρχείου φαίνεται χαμηλή ή αλλοιωμένη, υπερβολικά φιλτραρισμένη ή υπερβολικά “τέλεια”.
- Δημοσιεύεται από λογαριασμούς που συχνά αναρτούν ρητό, προκλητικό ή εκδικητικό περιεχόμενο.
- Ανώνυμα ή ψεύτικα προφίλ που στέλνουν σεξουαλικό περιεχόμενο παραγόμενο από τεχνητή νοημοσύνη.
- Σύνδεσμοι προς αγνωστούς ιστότοπους που υπόσχονται να δείξουν “διέρρευσμένο” ή “ιδιωτικό” περιεχόμενο.

Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Πώς να αποτρέψεις περιστατικά deep fake και ερωτικού περιεχομένου τεχνητής νοημοσύνης;

Η πρόληψη της βλάβης που προκαλείται από τα deepfakes και το ερωτικό περιεχόμενο που δημιουργείται με τεχνητή νοημοσύνη απαιτεί εκπαίδευση, ευαισθητοποίηση και ενεργή συμμετοχή τόσο από τους εργαζόμενους με τη νεολαία όσο και από τους νέους. Ενθαρρύνοντας την κριτική σκέψη, προωθώντας ασφαλείς διαδικτυακές συνήθειες και καλλιεργώντας υπεύθυνη συμπεριφορά, μπορούμε να μειώσουμε τη διάδοση και τον αντίκτυπο του αλλοιωμένου περιεχομένου.

Συμβουλές για εργαζόμενους με τη νεολαία

- Εκπαίδευσε σχετικά με το τι είναι τα deepfakes, πώς λειτουργούν και πώς μπορούν να χρησιμοποιηθούν κακόβουλα (π.χ. ψεύτικες γυμνές φωτογραφίες, ψευδείς κατηγορίες).
- Βοήθησε τους νέους να μάθουν να αμφισβητούν και να επαληθεύουν βίντεο και εικόνες πριν τα πιστέψουν ή τα κοινοποιήσουν.
- Χρησιμοποίησε πραγματικά παραδείγματα για να δείξεις τη συναισθηματική και επαγγελματική ζημιά που μπορούν να προκαλέσουν τα deepfakes.
- Δημιούργησε ασφαλή συστήματα όπου οι νέοι μπορούν να αναφέρουν αν γίνουν στόχοι ή αν δουν κάποιον άλλο να βλάπτεται.
- Συνεργάσου με επαγγελματίες ψηφιακής ασφάλειας ή πλατφόρμες για να παραμένεις ενημερωμένος και να προστατεύεις τους νέους.

Συμβουλές για νέους

- Μην διαδίδεις βίντεο ή φωτογραφίες που φαίνονται ύποπτα ή θα μπορούσαν να βλάψουν κάποιον.
- Μίλα ανοιχτά αν δεις έναν φίλο να γίνεται στόχος.
- Πρόσεχε με τις προσωπικές εικόνες/βίντεο στο διαδίκτυο. Όσο λιγότερο δημόσιο υλικό υπάρχει, τόσο δυσκολότερη η κακόβουλη χρήση.
- Σκέψου κριτικά: Το ότι κάτι «φαίνεται αληθινό» δεν σημαίνει ότι είναι.
- Χρησιμοποίησε αξιόπιστες εφαρμογές/εργαλεία που βοηθούν στον εντοπισμό ή την επισήμανση deepfakes (π.χ. αντίστροφη αναζήτηση εικόνων της Google, εργαλεία ανίχνευσης deepfake).

Διαδικτυακός εκφοβισμός και Deep Fake/AI ερωτικό περιεχόμενο

Πώς να ανταποκριθείς σε περιστατικά deep fake και ερωτικού περιεχομένου τεχνητής νοημοσύνης;

Όταν οι εργαζόμενοι με τη νεολαία αντιμετωπίζουν περιπτώσεις που περιλαμβάνουν deepfakes ή ερωτικό περιεχόμενο που έχει δημιουργηθεί με τεχνητή νοημοσύνη, χρειάζονται σαφή καθοδήγηση, υποστήριξη και συναισθηματική ενίσχυση. Αυτές οι καταστάσεις είναι οδυνηρές τόσο για τους νέους όσο και για τους ενήλικες, οι οποίοι μπορεί να αισθάνονται ανίσχυροι απέναντι σε μια τεχνολογία που χρησιμοποιείται για να παραβιάσει την ταυτότητα κάποιου χωρίς τη συναίνεση του. Είναι σημαντικό να επικυρώνονται τα συναισθήματά τους, να τονίζεται η πραγματική ζημιά που προκαλείται και να παρέχονται εργαλεία και διαβεβαιώσεις ότι δεν είναι μόνοι στη διαχείριση αυτής της εμπειρίας.

Συμβουλές για εργαζόμενους με τη νεολαία

- Αναγνώρισε τον συναισθηματικό αντίκτυπο· δώσε χώρο για να εκφραστούν και να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους.
- Βοήθησε στη ασφαλή τεκμηρίωση των περιστατικών (στιγμιότυπα οθόνης, σύνδεσμοι, χρονικές σημάνσεις) χωρίς περαιτέρω κοινοποίηση.
- Δώσε προτεραιότητα στην ασφάλεια των νέων· απομάκρυνέ τους από επιβλαβή ψηφιακά περιβάλλοντα και επικύρωσε την εμπειρία τους.
- Στήριξε ευαίσθητες συζητήσεις με τις οικογένειες.
- Συνδέσου με ειδικούς, όπως οργανισμούς ψηφιακών δικαιωμάτων ή νομικούς συμβούλους.
- Προσέφερε εκπαίδευση σχετικά με τα μέσα τεχνητής νοημοσύνης, τον εντοπισμό ψεύτικου περιεχομένου και εξηγήσεις προσαρμοσμένες στην ηλικία.
- Καθοδήγησε σχετικά με την αναφορά στις πλατφόρμες, την εμπλοκή της αστυνομίας και τις διαδικασίες αφαίρεσης περιεχομένου.

Συμβουλές για νέους

- Μίλησε αμέσως σε έναν ενήλικα που εμπιστεύεσαι – μην το κρατήσεις για τον εαυτό σου.
- Μην απαντήσεις στον θύτη για να αποφύγεις την κλιμάκωση.
- Αποθήκευσε αποδείξεις: στιγμιότυπα οθόνης, ονόματα χρηστών, συνδέσμους και ημερομηνίες.
- Ανέφερε το περιεχόμενο χρησιμοποιώντας τα εργαλεία της πλατφόρμας (π.χ. «σεξουαλικό περιεχόμενο», «παρενόχληση», «ψεύτικο περιεχόμενο»).
- Χρησιμοποίησε πηγές όπως το StopNCII.org και το eSafety.gov.au για να αφαιρέσεις το περιεχόμενο.
- Ανάφερε το περιστατικό στην αστυνομία ή στους σχολικούς υπεύθυνους αν αισθάνεσαι ανασφάλεια ή αν είσαι ανήλικος.
- Ζήτησε υποστήριξη από συμβούλους ή γραμμές βοήθειας.
- Μην κοινοποιήσεις ή αναδημοσιεύσεις το περιεχόμενο, ακόμη κι αν σε αφορά. Να θυμάσαι, δεν είναι δικό σου λάθος.

Σεξουαλικός εκβιασμός



Σεξουαλικός εκβιασμός

Τι είναι ο σεξουαλικός εκβιασμός;

Ο σεξουαλικός εκβιασμός συμβαίνει όταν κάποιος απειλεί να δημοσιοποιήσει ιδιωτικές ή σεξουαλικές σου εικόνες, εκτός αν του δώσεις χρήματα, περισσότερες φωτογραφίες ή κάνεις κάτι άλλο που ζητά. Είναι μια μορφή εκβιασμού και σοβαρό έγκλημα.

Παράδειγμα σεξουαλικού εκβιασμού

Η αυτοκτονία του Jordan DeMay

Ο Jordan DeMay, 17 ετών, από το Μίσιγκαν, εξαπατήθηκε στο Instagram από απατεώνες που προσποιούνταν ότι ήταν ένα κορίτσι. Αφού έστειλε μια αποκαλυπτική φωτογραφία, εκβιάστηκε για 1.000 δολάρια. Πλήρωσε 300, αλλά οι απειλές συνεχίστηκαν. Όταν εξέφρασε αυτοκτονικές σκέψεις, οι εκβιαστές τον χλεύασαν. Ο Jordan αυτοκτόνησε. Δύο Νιγηριανοί άνδρες αργότερα εκδόθηκαν και καταδικάστηκαν σε 17 χρόνια φυλάκιση.

Γιατί έχει σημασία ο σεξουαλικός εκβιασμός;

Ο σεξουαλικός εκβιασμός έχει βαθιές και διαρκείς συνέπειες. Τα θύματα συχνά βιώνουν:

- Σοβαρό ψυχολογικό αντίκτυπο – Άγχος, κατάθλιψη, κρίσεις πανικού, ντροπή και μακροχρόνιο τραύμα είναι συχνές αντιδράσεις.
- Διατάραξη της καθημερινότητας – Τα θύματα δυσκολεύονται στο σχολείο, στο πανεπιστήμιο ή στη δουλειά λόγω συναισθηματικής πίεσης ή κοινωνικής απόσυρσης.
- Επαγγελματικές συνέπειες – Σε ορισμένες περιπτώσεις, η φήμη τους καταστρέφεται ή δέχονται παρενόχληση στον χώρο εργασίας, περιορίζοντας τις μελλοντικές τους ευκαιρίες.
- Απώλεια εμπιστοσύνης – Γίνεται δυσκολότερο για τα θύματα να εμπιστευτούν άλλους, συμπεριλαμβανομένων φίλων, συντρόφων ή διαδικτυακών κοινοτήτων.
- Αυτοκτονικές σκέψεις και απώλεια σκοπού – Το συναισθηματικό βάρος μπορεί να γίνει τόσο συντριπτικό που ορισμένα θύματα αισθάνονται απελπισία ή χάνουν το νόημα της ζωής.
- Κοινωνική απομόνωση και ανασφάλειες – Τα θύματα συχνά αποσύρονται από τους κοινωνικούς τους κύκλους, νιώθουν ανασφάλεια ή πέφτουν θύματα εκφοβισμού και ντροπιασμού.
- Δια βίου συνέπειες – Το ψηφιακό περιεχόμενο μπορεί να επανεμφανιστεί χρόνια αργότερα, επηρεάζοντας σχέσεις, αυτοεκτίμηση και μελλοντικές ευκαιρίες.
- Βλάβη στην προσωπική ταυτότητα – Τα θύματα μπορεί να αισθάνονται ότι ορίζονται από το περιστατικό ή από την αλλοιωμένη εκδοχή του εαυτού τους, οδηγούμενα σε σύγκρουση ταυτότητας.

Σεξουαλικός εκβιασμός

Πώς να αναγνωρίσεις τον σεξουαλικό εκβιασμό;

Πρόσεξε τα κοινά προειδοποιητικά σημάδια, όπως:

- Προφίλ που φαίνονται “πολύ καλά για να είναι αληθινά”
- Αφύσικα ελκυστικές φωτογραφίες, λίγοι ακόλουθοι ή γενικές βιογραφίες – συχνά δείχνουν ψεύτικους λογαριασμούς.
- Άρνηση για βιντεοκλήση
- Αποφεύγουν τη ζωντανή επικοινωνία ή βρίσκουν δικαιολογίες, υποδηλώνοντας ότι δεν είναι αυτοί που ισχυρίζονται.
- Πίεση και χειραγώγηση
- Επιταχύνουν την οικειότητα, ζητούν γυμνές ή σεξουαλικές φωτογραφίες πολύ γρήγορα ή σε κάνουν να νιώθεις ενοχές αν δεν τις στείλεις.
- Αλλαγή πλατφόρμας
- Σε πιέζουν να μεταφέρεις τη συνομιλία σε κρυπτογραφημένες εφαρμογές όπως το Telegram ή το WhatsApp – μια τακτική για να αποφύγουν τον εντοπισμό.

Πώς να αποτρέψεις τον σεξουαλικό εκβιασμό;

- Επαλήθευσε την ταυτότητα – Μην εμπιστεύεσαι κάποιον διαδικτυακά χωρίς αποδείξεις για το ποιος είναι· ζήτησε βιντεοκλήση ή κοινούς γνωστούς.
- Πρόσεχε τα προειδοποιητικά σημάδια – Να είσαι σε εγρήγορση για ενδείξεις όπως ψεύτικα προφίλ, βιαστικές συζητήσεις ή πίεση να αλλάξεις πλατφόρμα.
- Μείνε ενημερωμένος – Η ενημέρωση είναι η καλύτερη άμυνα· μάθε πώς λειτουργεί ο σεξουαλικός εκβιασμός και μίλα ανοιχτά γι’ αυτό με άλλους.

Πώς να ανταποκριθείς σε σεξουαλικό εκβιασμό;

- Μην απαντάς ή εμπλέκεσαι – Σταμάτα κάθε επικοινωνία, αλλά μην μπλοκάρεις αμέσως τον δράστη· αυτό βοηθά στη συλλογή αποδείξεων.
- Αποθήκευσε τα πάντα – Πάρε στιγμιότυπα οθόνης και κατέγραψε ονόματα χρηστών, μηνύματα και ημερομηνίες. Αυτά τα στοιχεία μπορούν να βοηθήσουν στις έρευνες.
- Μην στείλεις χρήματα – Η πληρωμή δεν θα σταματήσει τις απειλές· συνήθως τις επιδεινώνει.
- Ανάφερε τον λογαριασμό – Κάνε αναφορά του ατόμου στην πλατφόρμα και, αν είναι δυνατόν, σε έναν έμπιστο ενήλικα ή στις τοπικές αρχές.

Υπερβολική κοινοποίηση



Υπερβολική κοινοποίηση

Τι είναι η υπερβολική κοινοποίηση

Η υπερβολική κοινοποίηση προσωπικών λεπτομερειών στο διαδίκτυο, είτε συνειδητά είτε ασυνείδητα, μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες. Καθώς η διαδικτυακή επικοινωνία γίνεται πιο άνετη και ανοιχτή, πολλοί άνθρωποι αποκαλύπτουν οικεία στοιχεία της ζωής τους χωρίς να αντιλαμβάνονται τους κινδύνους. Αυτό το είδος αποκάλυψης μπορεί να κάνει κάποιον ευάλωτο σε παρακολούθηση, διαδικτυακή παρενόχληση ή ακόμη και εγκληματικές ενέργειες. Μπορεί επίσης να επηρεάσει και τα δύο μέρη: τόσο το άτομο που μοιράζεται υπερβολικά όσο και εκείνον που λαμβάνει τις πληροφορίες. Οι συνέπειες υπερβαίνουν τον άμεσο κίνδυνο· η υπερβολική κοινοποίηση μπορεί να βλάψει σχέσεις, να ανοίξει τον δρόμο για χειραγώγηση και εκμετάλλευση και να επηρεάσει αρνητικά την ψυχική υγεία.

Παράδειγμα υπερβολικής κοινοποίησης

4 τύποι υπερβολικής κοινοποίησης

Το άρθρο «Oversharing: 4 Types of Oversharers and How To Handle Them» εντοπίζει τέσσερις κοινούς τύπους ατόμων που κοινοποιούν υπερβολικά:

- Ο προκλητικός (provocateur), που επιδιώκει την προσοχή μοιράζοντας σοκαριστικές λεπτομέρειες.
- Ο παρατηρητής (voyeur), που κάνει πολλές προσωπικές ερωτήσεις χωρίς να ανταποδίδει.
- Ο προσκολλημένος (clinger), που αποκαλύπτει γρήγορα τις δυσκολίες του για να δημιουργήσει δεσμούς.
- Ο λογιστής (accountant), που συλλέγει πληροφορίες για να κρίνει τους άλλους.

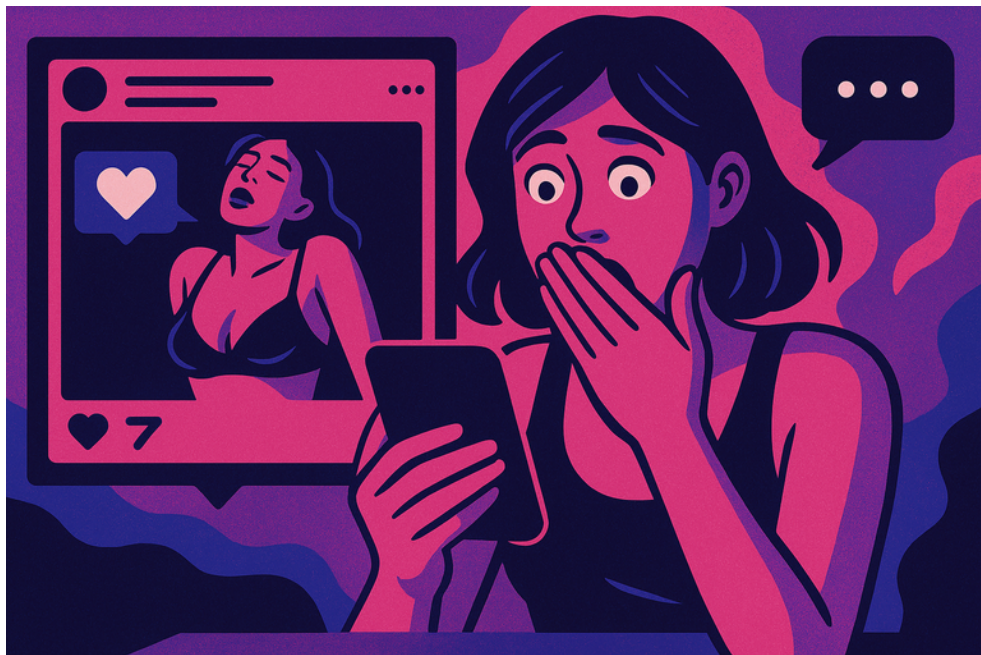
Το άρθρο προτείνει τον καθορισμό σαφών ορίων και τη χρήση στρατηγικών όπως η ανακατεύθυνση της συζήτησης, οι ουδέτερες απαντήσεις ή η ενθάρρυνση για κατάλληλη υποστήριξη, προκειμένου να διαχειριστούν αυτές οι αλληλεπιδράσεις και να προστατευτούν η ιδιωτικότητα και η συναισθηματική ευημερία.



Υπερβολική κοινοποίηση

Γιατί έχει σημασία η υπερβολική κοινοποίηση;

- **Ψυχική υγεία:** Η υπερβολική κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα μεταμέλειας και άγχους, ειδικά αν οι πληροφορίες χρησιμοποιηθούν εναντίον σου ή προκαλέσουν ντροπή. Επίσης αυξάνει τη συναισθηματική ευαλωτότητα, καθιστώντας δυσκολότερη την αντιμετώπιση του στρες ή της κριτικής.
- **Ψηφιακή ασφάλεια:** Η υπερβολική κοινοποίηση στο διαδίκτυο σε εκθέτει σε κινδύνους όπως η κακή χρήση δεδομένων, όπου προσωπικές πληροφορίες μπορούν να κλαπουν ή να αξιοποιηθούν κακόβουλα. Μπορεί επίσης να οδηγήσει σε διαδικτυακό εκφοβισμό ή σεξουαλικό εκβιασμό, όταν επιβλαβή άτομα χρησιμοποιούν το κοινοποιημένο περιεχόμενο για να σε χειραγωγήσουν, να σε απειλήσουν ή να σε βλάψουν.
- **Εικόνα σώματος:** Όταν η αυτοεκτίμηση συνδέεται με την διαδικτυακή επιβεβαίωση – όπως likes, σχόλια ή ακολούθους – η υπερβολική κοινοποίηση μπορεί να αλλοιώσει την εικόνα που έχεις για τον εαυτό σου και το σώμα σου. Αυτή η εξάρτηση από την εξωτερική αποδοχή μπορεί να βλάψει την αυτοπεποίθησή σου και να συμβάλει σε μια ανθυγιεινή εικόνα σώματος.
- **Όρια στις σχέσεις:** Η υπερβολική κοινοποίηση μπορεί να θολώσει τη γραμμή ανάμεσα στην αυθεντική σύνδεση και στην ανάγκη για αποδοχή. Μπορεί να προκαλέσει σύγχυση σχετικά με την εμπιστοσύνη και την ιδιωτικότητα, δυσκολεύοντας τη δημιουργία υγιών ορίων στις σχέσεις και ενδεχομένως οδηγώντας σε εκμετάλλευση ή συναισθηματική βλάβη.



Υπερβολική κοινοποίηση

Πώς να αναγνωρίσεις την υπερβολική κοινοποίηση;

Η υπερβολική κοινοποίηση συμβαίνει όταν κάποιος μοιράζεται υπερβολικά πολλές προσωπικές πληροφορίες στο διαδίκτυο – λεπτομέρειες που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την ασφάλεια, την ιδιωτικότητα ή την ψυχική του ευημερία. Μπορεί να περιλαμβάνει:

- Δημοσίευση της τοποθεσίας σου σε πραγματικό χρόνο.
- Κοινοποίηση προσωπικών σκέψεων ή συναισθηματικών δυσκολιών σε δημόσιο κοινό.
- Ανάρτηση οικείων φωτογραφιών ή προσωπικών δεδομένων χωρίς όρια.
- Κοινοποίηση καθημερινών συνηθειών ή ρουτινών που μπορεί να σε κάνουν εντοπίσιμο.

Πώς να το αποτρέψεις και να στηρίξεις τους νέους;

Η υπερβολική κοινοποίηση δεν είναι πάντα εσκεμμένη – γι' αυτό η ενημέρωση και η υποστήριξη έχουν σημασία. Δες μερικούς τρόπους για να την αποτρέψεις και να βοηθήσεις και άλλους να κάνουν το ίδιο:

- Καθυστέρησε τη δημοσίευση της τοποθεσίας σου. Μην κάνεις tag ή κοινοποιείς πού βρίσκεσαι όσο είσαι ακόμη εκεί. Ανάρτησέ το αργότερα, όταν έχεις φύγει από το μέρος.
- Κράτησε το προφίλ σου ιδιωτικό. Δέξου αιτήματα φιλίας ή ακολούθησης μόνο από άτομα που γνωρίζεις πραγματικά.
- Έχε έναν έμπιστο επαφή έκτακτης ανάγκης. Βεβαιώσου ότι ένας φίλος ή μέλος της οικογένειας μπορεί να έχει πρόσβαση στην τοποθεσία σου αν χρειαστεί.
- Μίλησε για τα ψηφιακά όρια. Ενθάρρυνε ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με το τι είναι εντάξει να μοιράζεσαι και τι όχι.

Τι να κάνεις αν συμβεί;

Αν εσύ ή κάποιος που γνωρίζεις έχει ήδη κοινοποιήσει υπερβολικά, μπορείς να κάνεις τα εξής:

- Διέγραψε ή επεξεργάσου την ανάρτηση το συντομότερο δυνατό για να περιορίσεις την έκθεση.
- Ζήτησε υποστήριξη – από έναν φίλο, έναν youth worker ή κάποιον που εμπιστεύεσαι.
- Έλεγξε τις ρυθμίσεις απορρήτου και ενημέρωσέ τες άμεσα.
- Ανάφερε οποιαδήποτε ανεπιθύμητη προσοχή ή επιβλαβή σχόλια στην πλατφόρμα.
- Σκέψου, μην κατηγορείς τον εαυτό σου. Χρησιμοποίησέ το ως ευκαιρία για μάθηση, όχι ως λόγο για ενοχές.

Grooming



Grooming

Τι είναι το grooming;

Το grooming είναι μια χειριστική διαδικασία που χρησιμοποιούν οι δράστες, είτε στο ψηφιακό είτε στο φυσικό περιβάλλον, για να εκμεταλλευτούν συναισθηματικά, σωματικά ή σεξουαλικά ευάλωτα άτομα – συνήθως παιδιά και εφήβους.

Μπορεί να συμβεί γρήγορα ή σταδιακά, αλλά η βασική στρατηγική βασίζεται στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης, με σκοπό τη διαστρέβλωση της αντίληψης του θύματος για το τι είναι ασφαλής ή αποδεκτή συμπεριφορά. Ο θύτης συνήθως ξεκινά εμφανιζόμενος ως ευγενικός, πρόθυμος να βοηθήσει και αξιόπιστος, προσφέροντας προσοχή, κομπλιμέντα, δώρα ή συναισθηματική υποστήριξη για να δημιουργήσει σύνδεση. Καθώς η εμπιστοσύνη αναπτύσσεται, ο δράστης μπορεί να αρχίσει να απομονώνει το θύμα από φίλους ή οικογένεια και να εισάγει σταδιακά ακατάλληλα θέματα ή συμπεριφορές, τις οποίες ομαλοποιεί σιγά σιγά.

Παραδείγματα

Grooming είναι μια χειριστική διαδικασία που χρησιμοποιείται από τους δράστες μέσω του ψηφιακού ή φυσικού κόσμου για να εκμεταλλευτούν συναισθηματικά, σωματικά ή σεξουαλικά ευάλωτα άτομα, συνήθως παιδιά και εφήβους.

Grooming μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των διαδικτυακών πλατφορμών

Σε ηλικία μόλις 13 ετών, η Λένον βρέθηκε στο προσκήνιο χάρη στις εμφανίσεις της σε ριάλιτι και τον χορό. Όπως πολλά παιδιά της ηλικίας της, απέκτησε το πρώτο της iPhone και ήταν πρόθυμη να εξερευνήσει τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδικά το Instagram. Τελικά, μπήκε σε chat rooms ενηλίκων, όπου χειριζόταν επιδέξια τις διαδικασίες επαλήθευσης ηλικίας και άρχισε να αλληλεπιδρά με ενήλικες. Αυτές οι αλληλεπιδράσεις συχνά μεταβαλλόταν από απλές συνομιλίες σε αιτήματα για ιδιωτικές φωτογραφίες, βάζοντας την Λένον σε έναν επιβλαβή κύκλο «ντροπής, ενοχής και περιέργειας» μέχρι που υποστηρικτικές, πραγματικές επαφές τη βοήθησαν να απελευθερωθεί από αυτόν.

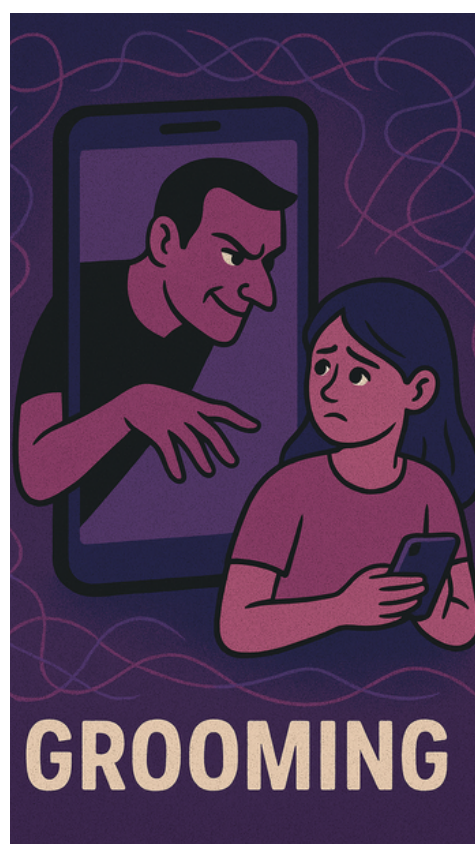
Grooming

Grooming που οδηγεί σε σεξουαλική παρενόχληση

Ο Ryan Chen, 23 ετών, έγινε στόχος στην εφαρμογή γνωριμιών Tantan. Αυτό που ξεκίνησε ως φιλικά, φλερτ μηνύματα και μια αίσθηση σύνδεσης γρήγορα μετατράπηκε σε σεξουαλικό. Η γυναίκα που νόμιζε ότι ζούσε κοντά τον έπεισε να μοιραστεί προσωπικά βίντεο. Ωστόσο, ήταν μέρος ενός κυκλώματος σεξουαλικής παρενόχλησης στις Φιλιππίνες που απαιτούσε 4.000 δολάρια και απειλούσε να μοιραστεί τα βίντεο με τους φίλους και την οικογένειά του στο Facebook. Αυτή η μορφή σεξουαλικής παρενόχλησης ξεκινά με στοργή, κλιμακώνεται σε οικειότητα και στη συνέχεια μετατρέπεται σε έλεγχο και εκβιασμό. Αν και συνηθισμένη, σπάνια συζητείται. Πολλά θύματα όπως ο Ryan αισθάνονται ντροπή και απομόνωση. Η περίπτωση του δείχνει πώς οι θηρευτές εκμεταλλεύονται τη συναισθηματική ευαλωτότητα για οικονομικό κέρδος, κρυμμένοι πίσω από καθημερινές ψηφιακές πλατφόρμες.

Γιατί έχει σημασία;

Η Πληροφορική έχει σοβαρές συναισθηματικές, ψυχολογικές και κοινωνικές συνέπειες. Μπορεί να επηρεάσει βαθιά την αίσθηση ταυτότητας ενός ατόμου, να βλάψει την αυτοεκτίμησή του και να διαταράξει την ικανότητά του να δημιουργεί υγιείς σχέσεις. Τα θύματα συχνά βιώνουν διαρκή συναισθήματα ενοχής, ντροπής, σύγχυσης και φόβου. Η κατανόηση των επιπτώσεων είναι ζωτικής σημασίας, επειδή δεν πρόκειται μόνο για ένα διαδικτυακό πρόβλημα, είναι ένα πρόβλημα με μακροπρόθεσμες επιπτώσεις. Οι συνέπειες της ξεπερνούν τον συναισθηματικό πόνο, συχνά οδηγούν σε βαθιά κοινωνική απομόνωση, διαταράσσουν την καθημερινή ζωή και επηρεάζουν αρνητικά την εργασιακή ή σχολική επίδοση. Τα θύματα μπορεί να δυσκολεύονται να διατηρήσουν τις ρουτίνες, να συγκεντρωθούν ή ακόμα και να εμπιστευτούν τους γύρω τους. Αλλά με την έγκαιρη αναγνώριση και υποστήριξη, μεγάλο μέρος της ζημιάς μπορεί να προληφθεί ή να θεραπευτεί. Γι' αυτό οι ανοιχτές συζητήσεις, η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση είναι απαραίτητες. Πρέπει να αναγνωρίσουμε τα προειδοποιητικά σημάδια, να υποστηρίξουμε όσους επηρεάζονται και να το λάβουμε σοβαρά υπόψη για να προστατεύσουμε τα ευάλωτα άτομα.

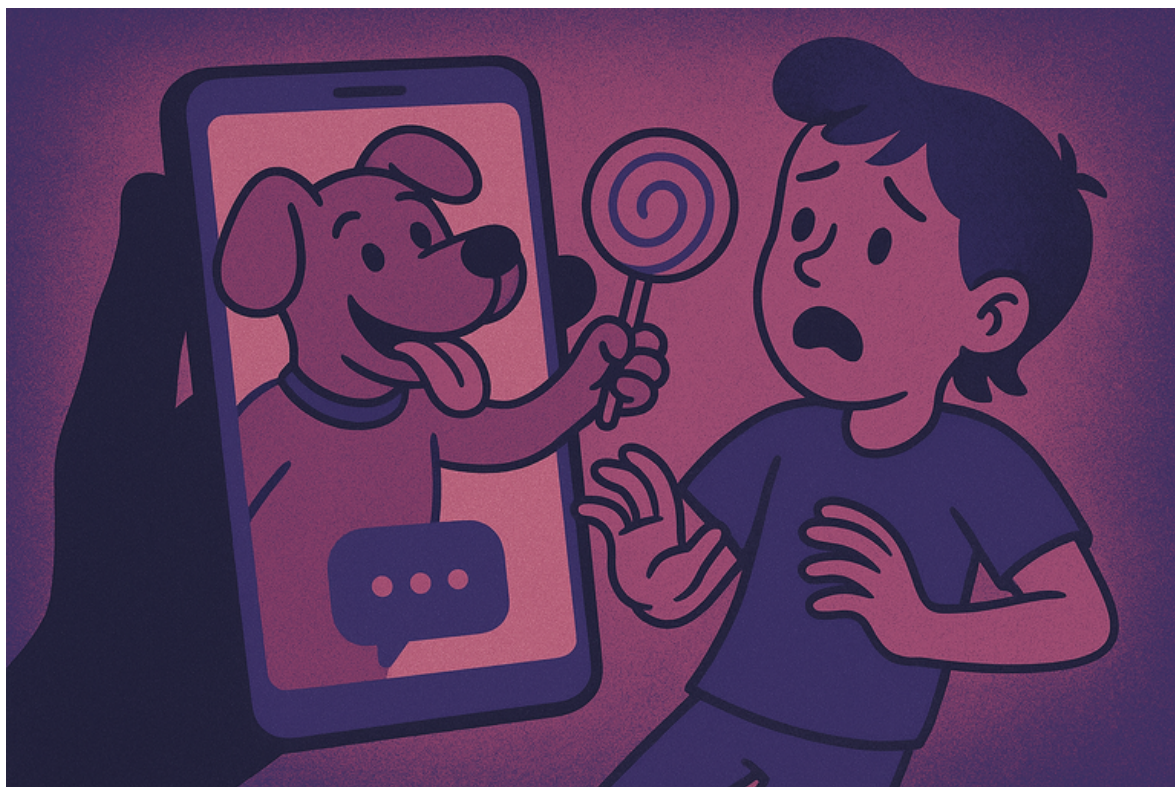


Grooming

Πώς να αναγνωρίσετε grooming;

Τα θύματα μπορεί να παρουσιάζουν συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές, προειδοποιητικές ενδείξεις στη συμπεριφορά, καθώς και φυσικές ή αλλαγές στον τρόπο ζωής.

- Περνούν λιγότερο χρόνο με την οικογένεια και τους φίλους ή αποφεύγουν κοινωνικές δραστηριότητες.
- Γίνονται πιο σιωπηλά, μελαγχολικά ή συναισθηματικά αποστασιοποιημένα.
- Εμφανίζουν έλλειψη κινήτρου, χαμηλή απόδοση ή αδιαφορία για δραστηριότητες που παλαιότερα απολάμβαναν.
- Αρνούνται να μιλήσουν για τη διαδικτυακή τους δραστηριότητα ή για νέους “φίλους”.
- Κρύβουν την οθόνη, αλλάζουν γρήγορα καρτέλες ή αρνούνται να παραδώσουν το κινητό τους.
- Χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές, ειδικά αργά τη νύχτα ή σε ιδιωτικές ώρες.
- Χρησιμοποιούν γλώσσα ή κάνουν αναφορές ακατάλληλες για την ηλικία τους.
- Μπορεί να προσπαθούν να φαίνονται μεγαλύτερα ή να ντυνονται διαφορετικά.
- Διαθέτουν αντικείμενα ή δώρα που δεν μπορούν να εξηγήσουν – πιθανόν αποσταλμένα από τον θύτη.



Grooming

Οι θύτες συχνά χρησιμοποιούν υπερβολικά κομπλιμέντα και προσοχή, προσφέρουν δώρα ή χάρες, μοιράζονται «μυστικά» από νωρίς, δημιουργούν βαθιά συναισθηματική σύνδεση, εμφανίζονται ως αξιόπιστοι και ασφαλείς, πιέζουν για ιδιωτικότητα, απαιτούν μυστικότητα, ασκούν συναισθηματική πίεση ή απειλές και διατηρούν ύποπτα ή ασαφή διαδικτυακά προφίλ.

- Λένε πράγματα όπως: «Είσαι ξεχωριστός/ή», «Σε καταλαβαίνω καλύτερα από οποιονδήποτε άλλον» ή «Είσαι πολύ ώριμος/η για την ηλικία σου».

- Δίνουν πολλά κομπλιμέντα για να χτίσουν γρήγορα εμπιστοσύνη.

- Εφαρμόζουν “love bombing” για να πείσουν.

- Στέλνουν χρήματα, δώρα ή προσφέρουν βοήθεια για να κερδίσουν πίστη.

- Μπορεί να πουν ότι το θύμα «τους χρωστάει» κάτι σε αντάλλαγμα.

- Λένε προσωπικές ιστορίες ή «μυστικά» για να δημιουργήσουν ψεύτικη αίσθηση οικειότητας.

- Ενθαρρύνουν το παιδί να κάνει το ίδιο.

- Περνούν πολύ χρόνο σε συνομιλίες ή μηνύματα.

- Παρουσιάζονται ως ο μοναδικός αληθινός φίλος ή σύστημα υποστήριξης του θύματος.

- Προσποιούνται ότι είναι ευγενικοί, στοργικοί ή «όπως το θύμα».

- Συχνά έχουν επινοημένο υπόβαθρο που φαίνεται πιστευτό.

- Ζητούν να μεταφερθεί η συνομιλία από δημόσιες πλατφόρμες (όπως Instagram ή TikTok) σε ιδιωτικά chats, μηνύματα ή κρυπτογραφημένες εφαρμογές.

- Αποφεύγουν να εκτεθούν ή να αναφερθούν από άλλους.

- Λένε φράσεις όπως «Μην το πεις σε κανέναν» ή «Δεν θα το καταλάβουν».

- Χρησιμοποιούν τη μυστικότητα για να ελέγξουν την κατάσταση και να κρατήσουν το θύμα σιωπηλό.

- Λένε «Αν πραγματικά νοιάζεσαι για μένα, θα το κάνεις αυτό».

- Μπορεί να κάνουν το θύμα να νιώθει ενοχές, ντροπή ή φόβο.

- Έχουν ελάχιστες προσωπικές πληροφορίες, λίγες φωτογραφίες ή ελάχιστους ακολούθους.

- Μπορεί να χρησιμοποιούν ψεύτικα ονόματα ή να προσποιούνται ότι είναι νεότεροι από ό,τι στην πραγματικότητα.

Grooming

Πώς να αποτρέψετε grooming?

Συμβουλές για εργαζόμενους με τη νεολαία

- Δημιούργησε έναν οπτικό οδηγό “Κόκκινης/Πράσινης Σημαίας” που να παρουσιάζει τις υγιείς και τις ανθυγιεινές διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις (π.χ. «Σε ρωτάει πώς πέρασες τη μέρα σου» vs. «Σου ζητά να κρατήσεις μυστικά»).
- Εισήγαγε ανώνυμα κουτιά ερωτήσεων (φυσικά ή ψηφιακά) ώστε οι νέοι να μπορούν να θέτουν δύσκολες ερωτήσεις που φοβούνται να πουν δυνατά.
- Εξήγησε τις συνηθισμένες τακτικές grooming και τα συγκεκριμένα σημάδια: γρήγορη οικοδόμηση εμπιστοσύνης (υπερβολικά κομπλιμέντα), απομόνωση από φίλους/οικογένεια, συναισθηματικός χειρισμός (πίεση για αποστολή φωτογραφιών, ενοχοποίηση) και αιτήματα για μυστικότητα.
- Δείξε τους πώς να ελέγχουν και να αλλάζουν τις ρυθμίσεις απορρήτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή στις εφαρμογές.
- Σύνδεσε τις οικογένειες με πόρους όπως γραμμές βοήθειας, ιστότοπους ή ομάδες υποστήριξης.
- Μοιράσου πραγματικές ιστορίες (ανωνυμοποιημένες ή βασισμένες σε περιστατικά) για να δείξεις πώς συμβαίνει το grooming και πώς μπορεί να μοιάζει.

Συμβουλές για νέους

- Εξασκήσου στο να λες “όχι” ή “δεν αισθάνομαι άνετα” όταν κάποιος σου ζητά να κάνεις κάτι στο διαδίκτυο.
- Μπλόκαρε οποιονδήποτε σε κάνει να νιώθεις άβολα ή σου ζητά προσωπικές πληροφορίες.
- Ρύθμισε τους λογαριασμούς σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως ιδιωτικούς και έλεγχε τακτικά ποιος σε ακολουθεί ή σου στέλνει μηνύματα. Αναθεώρησε συχνά τις ρυθμίσεις απορρήτου σε όλες τις εφαρμογές.
- Εγκατέστησε εφαρμογές ή χρησιμοποίησε λειτουργίες του τηλεφώνου που παρακολουθούν τον χρόνο οθόνης, ή ειδοποιούν για επικίνδυνα μηνύματα, όπως το Bark, το Qustodio ή ενσωματωμένα εργαλεία γονικού ελέγχου (όπου είναι κατάλληλο για την ηλικία σου).
- Αποσύνδεσε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από τον αριθμό του τηλεφώνου σου ώστε να αποτρέψεις αγνώστους από το να σε εντοπίσουν μέσω συγχρονισμένων επαφών.
- Απόφυγε τη δημοσίευση προσωπικών πληροφοριών όπως η τοποθεσία, το σχολείο ή η καθημερινή σου ρουτίνα.



Grooming

Τι να κάνεις όταν συμβαίνει grooming;

Η υποστήριξη ενός θύματος grooming απαιτεί ευαισθησία, σεβασμό και φροντίδα. Ο στόχος είναι να εξασφαλιστεί η ασφάλειά του, να προστατευθεί η ιδιωτικότητά του και να ενδυναμωθεί ώστε να πάρει αποφάσεις με τον δικό του ρυθμό. Μια μη επικριτική και ενσυναίσθητη προσέγγιση μπορεί να κάνει τη διαφορά στην ανάρρωση και στη διάθεση του θύματος να ζητήσει βοήθεια.

- Προστάτευσε την ιδιωτικότητα του θύματος: Μίλα μαζί του ιδιαιτέρως και μην κοινοποιήσεις την κατάστασή του χωρίς την άδειά του.
- Μην το πιέζεις να μιλήσει: Άφησέ το να ανοιχτεί όταν νιώσει έτοιμο – απόφυγε να πιέζεις ή να ζητάς λεπτομέρειες.
- Μην αντιμετωπίσεις τον θύτη: Αυτό μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για το θύμα και να επιδεινώσει την κατάσταση.
- Άκου ενεργά και χωρίς κριτική: Απόφυγε φράσεις όπως «Γιατί το έκανες;» ή «Δεν έπρεπε να...».
- Δείξε ενσυναίσθηση και κατανόηση: Διαβεβαίωσε το θύμα ότι δεν φέρει ευθύνη για ό,τι συνέβη.
- Σεβάσου τις επιλογές του για το ποιον να εμπλέξει: Ενθάρρυνε την εμπλοκή έμπιστων προσώπων – όπως οικογένεια, σχολικό προσωπικό ή επαγγελματίες – μόνο με τη συγκατάθεσή του.
- Ενθάρρυνε τη διατήρηση αποδεικτικών στοιχείων (αν είναι ασφαλές): Αποθήκευσε μηνύματα, στιγμιότυπα οθόνης ή άλλα στοιχεία διακριτικά για πιθανή μελλοντική αναφορά.
- Έλεγε και ενίσχυσε τις ρυθμίσεις απορρήτου: Βοήθησε το θύμα να περιορίσει ποιοι μπορούν να το προσεγγίσουν σε εφαρμογές και μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Ανάφερε την κακοποίηση μέσω των σωστών καναλιών: Χρησιμοποίησε τα εργαλεία αναφοράς στις εφαρμογές και στους ιστότοπους για να υπάρξει δράση.
- Επικοινωνήσε με εξειδικευμένους οργανισμούς ή γραμμές βοήθειας: Αυτές οι υπηρεσίες παρέχουν καθοδήγηση, προστασία και συναισθηματική υποστήριξη.
- Εμπιστεύσου τα ένστικτά σου: Αν κάτι φαίνεται λάθος, δράσε – τα συναισθήματα είναι έγκυρα και πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη.
- Προώθησε επιλογές εμπιστευτικής υποστήριξης: Μοιράσου πληροφορίες για γραμμές βοήθειας και υπηρεσίες συνομιλίας που προσφέρουν ανώνυμη και χωρίς κριτική υποστήριξη.

Ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών



Ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών

Τι είναι τα ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;

Ένα ψεύτικο προφίλ σε εφαρμογή γνωριμιών είναι ένας λογαριασμός που δημιουργείται με ψευδείς πληροφορίες, συνήθως προσποιούμενος κάποιον. Ο σκοπός συχνά είναι να εξαπατήσει, να τrolάρει ή να διασκεδάσει, να συλλέξει προσωπικά δεδομένα ή να κατασκοπεύσει άλλους.

Ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών – παραδείγματα

Συναισθηματική χειραγώγηση

Χρησιμοποιούν συναισθηματική χειραγώγηση για να επηρεάσουν, να ελέγξουν ή να παρακολουθήσουν τη συμπεριφορά ή τις αποφάσεις ενός άλλου προσώπου, συχνά δημιουργώντας μια ψευδή αίσθηση εμπιστοσύνης, οικειότητας ή υποχρέωσης. Το ψεύτικο προφίλ προσπαθεί να χτίσει γρήγορα μια συναισθηματική σύνδεση για να μειώσει τις άμυνές σου.

Παράδειγμα: Η Νίνα λέει «εσύ είσαι ο μόνος/η που με καταλαβαίνει», μοιράζεται συγκινητικές ιστορίες και στη συνέχεια ζητά χρήματα για να παραμείνουν σε επικοινωνία, κάνοντας το άλλο άτομο να νιώθει ενοχές αν αρνηθεί. Αυτό δημιουργεί συναισθηματική πίεση: το άτομο νιώθει υπεύθυνο για την ευημερία της, παρόλο που δεν έχουν ποτέ συναντηθεί στην πραγματική ζωή.

Ερωτικές απάτες

Στις ερωτικές απάτες, ένας εγκληματίας χρησιμοποιεί μια ψεύτικη διαδικτυακή ταυτότητα για να κερδίσει τη στοργή και την εμπιστοσύνη ενός θύματος. Σταδιακά ο απατεώνας μπορεί να ζητήσει χρήματα, ταξίδι, κάλυψη ιατρικού έκτακτου περιστατικού ή βοήθεια για την οικογένειά του – παρουσιάζοντας την ανάγκη ως επείγουσα.

Παράδειγμα: Η Λίζα γνωρίζει τον «Ντέιβιντ» στο διαδίκτυο. Ισχυρίζεται ότι είναι μηχανικός σε πλατφόρμα άντλησης πετρελαίου. Ανταλλάσσουν μηνύματα καθημερινά και σύντομα δηλώνει ότι είναι ερωτευμένος. Μετά από μερικές εβδομάδες ζητά χρήματα για ένα επείγον χειρουργείο, λέγοντας ότι ο τραπεζικός του λογαριασμός είναι «παγωμένος». Ανησυχώντας, η Λίζα στέλνει 1.500€. Ακολουθούν κι άλλες αιτήσεις μέχρι που συνειδητοποιεί ότι ο Ντέιβιντ δεν υπήρξε ποτέ πραγματικός.

Ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών

Συλλογή προσωπικών δεδομένων

Τα ψεύτικα προφίλ μπορούν επίσης να εξυπηρετούν τον σκοπό της συλλογής ευαίσθητων προσωπικών πληροφοριών, όπως η τοποθεσία σου, ο χώρος εργασίας, οι καθημερινές σου συνήθειες ή τα στοιχεία σου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στην αρχή, η συζήτηση μπορεί να φαίνεται χαλαρή και φιλική, αλλά οι ερωτήσεις συχνά έχουν στόχο να αποκαλύψουν σταδιακά ιδιωτικές λεπτομέρειες. Αυτές οι πληροφορίες μπορούν αργότερα να χρησιμοποιηθούν για την παρακολούθηση των κινήσεων κάποιου, την προσποίηση της ταυτότητάς του στο διαδίκτυο ή ακόμα και για την κλοπή ταυτότητας.

Παράδειγμα: Ένα ψεύτικο προφίλ συνομιλεί με κάποιον και χαλαρά ρωτάει, «Πού συνηθίζεις να βγαίνεις τα Σαββατοκύριακα;» ή «Ποιο είναι το πλήρες όνομά σου για να σε βρω στο Instagram;» Αν και αυτές οι ερωτήσεις μπορεί να φαίνονται φυσιολογικές στο πλαίσιο του φλερτ, μπορούν να βοηθήσουν το άτομο πίσω από το ψεύτικο προφίλ να σχηματίσει μια πλήρη εικόνα της ταυτότητας και της ρουτίνας του θύματος – μερικές φορές με επικίνδυνες συνέπειες.

Ενίσχυση του εγωισμού ή κατασκοπεία

Ορισμένα ψεύτικα προφίλ δημιουργούνται από άτομα που ήδη γνωρίζουν το στόχο, όπως φίλοι, σύντροφοι ή πρώην. Ο σκοπός τους δεν είναι πάντα να εξαπατήσουν ή να βλάψουν· μπορεί να είναι να δοκιμάσουν την εμπιστοσύνη, να παρατηρήσουν τη συμπεριφορά ή να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Αυτά τα ψεύτικα προφίλ μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να ελέγξουν αν ένας σύντροφος είναι πιστός, για να παρακολουθήσουν τη δραστηριότητα ενός πρώην ή απλώς για να δουν πόσο ελκυστικός ή δημοφιλής είναι κάποιος στην εφαρμογή. Παρόλο που μπορεί να φαίνεται αβλαβές ή ακόμη και δικαιολογημένο από το άτομο που το κάνει, αυτή η συμπεριφορά συχνά οδηγεί σε συναισθηματική χειραγώγηση, απώλεια εμπιστοσύνης και συγκρούσεις.

Παράδειγμα: Μια κοπέλα δημιουργεί ένα ψεύτικο προφίλ μιας ελκυστικής γυναίκας για να κάνει match με τον φίλο της. Αρχίζει να τον φλερτάρει μέσω του ψεύτικου λογαριασμού για να δει αν θα παραμείνει πιστός. Όταν εκείνος ανταποκρίνεται θετικά, εκείνη κάνει στιγμιότυπα οθόνης και τον αντιμετωπίζει. Αν και η πρόθεσή της ήταν να «ανακαλύψει την αλήθεια», ολόκληρη η κατάσταση βασίζεται στην εξαπάτηση και μπορεί να βλάψει σοβαρά τη σχέση.

Ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών

Ακατάλληλες συνέπειες εκτός διαδικτύου

Τα ψεύτικα προφίλ μπορούν να θολώσουν τα όρια ανάμεσα στον διαδικτυακό και τον πραγματικό κόσμο, οδηγώντας σε συναντήσεις στην πραγματική ζωή που βασίζονται σε ψέματα. Όταν άνθρωποι συναντιούνται δια ζώσης υπό ψευδείς προφάσεις, όπως ψευδής ηλικία, ταυτότητα ή προθέσεις, το αποτέλεσμα μπορεί να είναι άβολο, συναισθηματικά επώδυνο ή ακόμη και επικίνδυνο. Αυτό που ξεκινά ως μια ακίνδυνη συνομιλία στο διαδίκτυο μπορεί γρήγορα να μετατραπεί σε μια κατάσταση για την οποία το άλλο άτομο δεν ήταν προετοιμασμένο ή δεν είχε δώσει τη συγκατάθεσή του.

Παράδειγμα: Ένας έφηβος δημιούργησε ένα ψεύτικο προφίλ, ισχυριζόμενος ότι είναι μεγαλύτερος, και άρχισε να συνομιλεί με έναν ενήλικα. Τελικά συμφώνησαν να συναντηθούν δια ζώσης. Όταν αποκαλύφθηκε η αλήθεια, ο ενήλικας μπορεί να αισθανθεί εξαπατημένος και η κατάσταση να γίνει επισφαλής, ειδικά αν παραβιαστούν όρια ή εμπλακούν νομικά ζητήματα. Ακόμη και όταν δεν υπάρχει πρόθεση να γίνει κακό, το να παραπλανάς κάποιον για το ποιος είσαι βάζει και τις δύο πλευρές σε κίνδυνο – συναισθηματικό, νομικό και σωματικό.

Γιατί έχουν σημασία τα ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;

Τα ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών είναι κάτι περισσότερο από αθώα αστεία ή μικρές εξαπατήσεις. Μπορούν να έχουν πραγματικές συναισθηματικές, οικονομικές και ψυχολογικές συνέπειες. Εκμεταλλεύονται την επιθυμία των ανθρώπων για σύνδεση και εμπιστοσύνη, συχνά οδηγώντας σε προδοσία, χειραγώγηση ή βλάβη. Τα θύματα μπορεί να νιώσουν ντροπή, απομόνωση ή βαθύ πόνο, ειδικά όταν τα συναισθήματά τους ήταν αυθεντικά. Επιπλέον, αυτού του είδους η εξαπάτηση συχνά κανονικοποιείται ή αγνοείται στην ψηφιακή κουλτούρα. Οι άνθρωποι λένε «είναι απλώς το ίντερνετ» ή «όλοι λένε κάποια ψέματα online», αλλά αυτές οι στάσεις μπορούν να φιώσουν όσους πλήττονται και να θολώσουν τη γραμμή ανάμεσα στο παιχνιδιάρικο και το καταχρηστικό. Η ανοιχτή συζήτηση βοηθά να σπάσει η σιωπή, να προστατευτούν οι ευάλωτοι χρήστες και να προαχθεί μια κουλτούρα ειλικρίνειας, σεβασμού και ασφάλειας – τόσο online όσο και offline.

Ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών

Πώς να αναγνωρίσετε ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;

Οι εργαζόμενοι με τη νεολαία και οι εκπαιδευτικοί παίζουν καθοριστικό ρόλο στο να βοηθήσουν τους νέους να αποφύγουν το να πέσουν θύματα ψεύτικων προφίλ και διαδικτυακής χειραγώγησης. Μέσω της εκπαίδευσης, της ανοιχτής επικοινωνίας και του να δίνουν το παράδειγμα θετικής συμπεριφοράς, μπορούν να ενδυναμώσουν τους νέους να περιηγούνται με ασφάλεια και αυτοπεποίθηση στον ψηφιακό κόσμο.

Συμβουλές για εργαζόμενους με τη νεολαία

- Δίδαξε ψηφιακό γραμματισμό: Δείξε πώς να εντοπίζουν προειδοποιητικά σημάδια όπως ασαφή προφίλ, υπερβολικά επιμελημένες φωτογραφίες ή ασυνήθιστη διαδικτυακή συμπεριφορά.
- Προώθησε ασφαλείς διαδικτυακές συνήθειες: Ενθάρρυνε την προστασία της ιδιωτικότητας, την προσοχή στη διακίνηση προσωπικών πληροφοριών και να μην δέχονται αιτήματα από αγνώστους.
- Οργάνωσε εργαστήρια και συζητήσεις: Δημιούργησε χώρους όπου οι νέοι μπορούν να εξερευνήσουν τους διαδικτυακούς κινδύνους με πρακτικό και ελκυστικό τρόπο.
- Δώσε το παράδειγμα: Επίδειξε υπεύθυνη, σεβαστική και κριτική συμπεριφορά στις δικές σου ψηφιακές αλληλεπιδράσεις.

Συμβουλές για νέους

- Όνομα χρήστη: Αναζήτησε το ίδιο όνομα σε παραλλαγές (π.χ. ανάποδα ονόματα ή μικρές αλλαγές χαρακτήρων), ενώ οι φωτογραφίες είναι οι ίδιες.
- Ακόλουθοι: Δες το κοινό-στόχο στους ακόλουθους – αν ο λογαριασμός είναι ανοιχτός σε όλους. Συνήθως το κοινό-στόχος αποτελείται από άτομα παρόμοιας ηλικίας (αλγοριθμικά μιλώντας).
- Κατάσταση: Έλεγξε τα σχόλια στην ανάρτηση – συνήθως η ανάρτηση έχει λίγα ή καθόλου σχόλια.
- Αντίστροφη αναζήτηση εικόνας: Φόρτωσε τις φωτογραφίες σε μηχανή αντίστροφης αναζήτησης (π.χ. Google) για να δεις αν εμφανίζονται σε άλλες πλατφόρμες ή ιστοσελίδες. Αν βρεθούν και σχετίζονται με θέματα πνευματικών δικαιωμάτων, είναι κόκκινη σημαία για ψεύτικο προφίλ.
- Επώνυμο: Αν η λίστα φίλων του λογαριασμού είναι δημόσια, έλεγξε για άλλα προφίλ με το ίδιο επώνυμο με τον κάτοχο. Αν δεν υπάρχει κανένα, αυτό μπορεί να υποδηλώνει ψεύτικο προφίλ.

Ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών

Πώς να αποτρέψετε τα ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;

Λογισμικό γονικού ελέγχου

● Χρησιμοποιήστε εργαλεία όπως τα Qustodio, Norton Family ή Google Family Link για να παρακολουθείτε εφαρμογές, χρόνο οθόνης και διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις.

Ισχυρές ρυθμίσεις απορρήτου

● Διδάξτε στα παιδιά (και βοηθήστε να διαμορφωθούν) αυστηρές ρυθμίσεις απορρήτου στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης ώστε να περιοριστεί ποιος μπορεί να τα βλέπει ή να έρχεται σε επαφή μαζί τους.

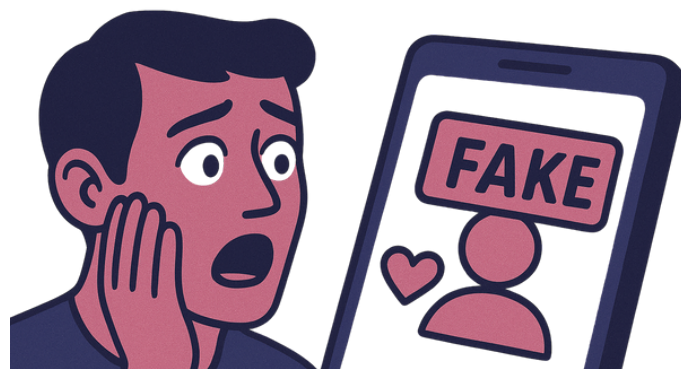
Εργαλεία φιλτραρίσματος με τεχνητή νοημοσύνη

● Εγκαταστήστε λογισμικό που χρησιμοποιεί μηχανική μάθηση για να εντοπίζει και να αποκλείει ύποπτα μηνύματα, ψεύτικους λογαριασμούς ή επιβλαβές περιεχόμενο.

Η ενδυνάμωση ξεκινά με την αναγνώριση

● Να βλέπουμε τους νέους όχι απλώς ως αποδέκτες καθοδήγησης, αλλά ως ενεργούς φορείς της δικής τους ζωής. Πρόκειται για τη δημιουργία χώρων όπου η φωνή τους μετράει, οι εμπειρίες τους γίνονται σεβαστές και οι επιλογές τους τιμώνται. Δεν τους προστατεύετε λέγοντας «μην το κάνεις» – τους ενδυναμώνετε βοηθώντας τους να κατανοήσουν τι έχει σημασία και γιατί οι αποφάσεις τους έχουν βαρύτητα.

Πρόκειται για την καλλιέργεια κριτικής σκέψης, αυτοεκτίμησης και ψηφιακής αυτοπεποίθησης. Δώστε τους εργαλεία όχι μόνο τεχνικά, αλλά και συναισθηματικά και ηθικά, για να περιηγηθούν στον ψηφιακό κόσμο με αξιοπρέπεια. Όταν νιώθουν ότι τους βλέπουν, όταν γίνονται σεβαστά τα όριά τους, όταν τους εμπιστεύεστε ότι θα ανταποκριθούν, το κάνουν. Η ενδυνάμωση δεν είναι εντολή – είναι πρόσκληση.



Ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών

Τι να κάνουμε όταν επηρεαζόμαστε από ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών;

Συμβουλές για νέους

● Σταμάτα να απαντάς αμέσως: Μην εμπλακείς με το ψεύτικο προφίλ μόλις υποψιαστείς κάτι ή νιώσεις άβολα.

● Κάνε στιγμιότυπα οθόνης και αποθήκευσε αποδεικτικά στοιχεία: Αυτό βοηθά στην αναφορά του ψεύτικου προφίλ και στην προστασία άλλων από βλάβη.

● Πες το σε έναν αξιόπιστο ενήλικα ή εργαζόμενο με τη νεολαία:

Αξίζεις υποστήριξη. Αν συνέβη κάτι στο διαδίκτυο που σε έκανε να νιώσεις ανασφαλής, μπερδεμένος/η ή φοβισμένος/η, δεν χρειάζεται να το αντιμετωπίσεις μόνος/η σου.

Με ποιον μπορείς να μιλήσεις;

- Ένας φίλος που εμπιστεύεσαι και νιώθεις ασφαλής μαζί του
- Ένας εργαζόμενος με τη νεολαία ή κοινωνικός λειτουργός
- Ένας δάσκαλος ή σχολικός σύμβουλος
- Ένας γονέας, μεγαλύτερο αδερφάκι ή άλλος αξιόπιστος ενήλικας
- Μια γραμμή βοήθειας ή διαδικτυακή υπηρεσία υποστήριξης

● Κάνε αναφορά και μπλόκαρε το προφίλ: Κάνε αναφορά του προφίλ χρησιμοποιώντας τα εργαλεία ασφάλειας της εφαρμογής, ειδικά αν κάτι φαίνεται λάθος ή επικίνδυνο. Μπλόκαρε το άτομο για να σταματήσει κάθε περαιτέρω επικοινωνία.



Ψεύτικα προφίλ σε εφαρμογές γνωριμιών

Συμβουλές για εργαζόμενους με τη νεολαία

Ψηφιακή εκπαίδευση

- Διδάξτε τι είναι ένα ψεύτικο προφίλ και πώς δρουν οι απατεώνες (ερωτικές απάτες, bots, κατασκοπεία κ.ά.).
- Βοηθήστε τους να αναγνωρίζουν προειδοποιητικά σημάδια, όπως: υπερβολικά «τέλειες» φωτογραφίες, βιασύνη για ρομαντική ή βαθιά σύνδεση, αποφυγή βιντεοκλήσεων ή συναντήσεων από κοντά, αιτήματα για χρήματα, βοήθεια ή προσωπικές πληροφορίες.

Ανοιχτή επικοινωνία

- Ενθαρρύνετε ανοιχτές, χωρίς κριτική συζητήσεις για το online dating.
- Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο όπου οι νέοι αισθάνονται άνετα να μοιράζονται αμφιβολίες ή προειδοποιητικά σημάδια.

Προώθηση κριτικής σκέψης και επίγνωσης απορρήτου

- Μην κοινοποιείτε προσωπικές λεπτομέρειες πολύ νωρίς (όπως διεύθυνση, τραπεζικά στοιχεία ή οικείες φωτογραφίες).
- Διδάξτε πώς να επαληθεύουν την ταυτότητα κάποιου (αντίστροφη αναζήτηση εικόνας, έλεγχος κοινωνικών δικτύων).
- Προειδοποιήστε για τη γρήγορη μεταφορά συνομιλιών εκτός της εφαρμογής (π.χ. σε WhatsApp).

Ενθάρρυνση υπεύθυνης χρήσης εφαρμογών

- Προτείνετε εφαρμογές που προσφέρουν επαλήθευση προφίλ και προστασία από απάτες.
- Διαβάστε και κατανοήστε τις πολιτικές ασφάλειας και τα εργαλεία αναφοράς της εφαρμογής.

Παροχή υποστήριξης

- Ακούστε χωρίς κριτική – πολλά θύματα νιώθουν ντροπή ή ενοχή.
- Επικυρώστε τα συναισθήματά τους – υπενθυμίστε ότι χειραγωγήθηκαν, δεν ήταν ανόητοι/ες.
 - Προσφέρετε πρακτική βοήθεια: αναφέρετε το ψεύτικο προφίλ στην εφαρμογή, και αν υπήρξε οικονομική ζημία ή απειλές, σκεφτείτε την αναφορά στις αρχές.
 - Ασφαλίστε τα προσωπικά τους δεδομένα (αλλαγή κωδικών, παρακολούθηση λογαριασμών).
 - Ενθαρρύνετε συναισθηματική υποστήριξη αν επηρεάστηκαν βαθιά (συζήτηση με σύμβουλο ή θεραπευτή).

Γλωσσάρι όρων

Αντίκτυπο

Το διαρκές συναισθηματικό, ψυχολογικό ή σχεσιακό αποτέλεσμα που μπορούν να έχουν οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις, ειδικά οι οικείες. Αυτό περιλαμβάνει τόσο θετικές συνδέσεις όσο και πιθανές επιβλαβείς συνέπειες.

Επικίνδυνο

Η ενασχόληση με την ψηφιακή οικειότητα συχνά εμπεριέχει ευαλωτότητα. Κάτι είναι «επικίνδυνο» όταν μπορεί να οδηγήσει σε απρόβλεπτη συναισθηματική έκθεση, παραβιάσεις ιδιωτικότητας ή χειραγώγηση.

Ανώνυμος/η

Κατάσταση ψηφιακής αλληλεπίδρασης όπου η ταυτότητα κάποιου είναι κρυφή ή ασαφής, που μπορεί να προσφέρει ελευθερία έκφρασης αλλά και να αυξάνει τον κίνδυνο βλάβης ή εξαπάτησης.

Χειραγώγηση

Όταν κάποιος χρησιμοποιεί συναισθηματικές ή ψυχολογικές τακτικές για να ελέγξει τις πράξεις ή τα συναισθήματα άλλου σε ψηφιακούς χώρους, ειδικά σε οικείες ανταλλαγές.

Αίσθημα αδυναμίας

Ένα συναίσθημα αδυναμίας που μπορεί να προκύψει όταν κάποιος δεν έχει έλεγχο στο πώς η ψηφιακή του παρουσία ή το περιεχόμενό του κοινοποιείται, γίνεται αντιληπτό ή αντιμετωπίζεται.

Σεξουαλική διέγερση

Ένα φυσιολογικό σεξουαλικό συναίσθημα που, στους ψηφιακούς χώρους, συχνά ωθεί στη συμμετοχή στην ηλεκτρονική οικειότητα. Μπορεί να είναι ισχυρό κίνητρο, αλλά απαιτεί αμοιβαίο σεβασμό και συναίνεση όταν ενεργοποιείται online.

Ψευδές

Περιγράφει την παραποίηση στην ψηφιακή οικειότητα – της ταυτότητας, των προθέσεων ή των συναισθημάτων – που μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, δυσπιστία ή συναισθηματική βλάβη.

Γλωσσάρι όρων

Σεβασμός

Κρίσιμος σε όλες τις μορφές οικειότητας· περιλαμβάνει την αναγνώριση ορίων, της συναίνεσης και της συναισθηματικής ασφάλειας των άλλων στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις.

Απόσταση

Ταυτόχρονα φράγμα και γέφυρα στην ψηφιακή οικειότητα. Ενώ η φυσική απόσταση μπορεί να χωρίζει τους ανθρώπους, τα ψηφιακά εργαλεία επιτρέπουν στην συναισθηματική εγγύτητα να ανθίσει ή να εξασθενήσει.

Δημόσιο

Ό,τι κοινοποιείται online μπορεί εύκολα να γίνει ορατό σε ευρύτερο κοινό. Ακόμη και τα ιδιωτικά μηνύματα κινδυνεύουν να γίνουν δημόσια, καθιστώντας τη συναίνεση και την επίγνωση ζωτικής σημασίας.

Ευθύνη

Κάθε άτομο πρέπει να συμμετέχει στην ψηφιακή οικειότητα με ηθικό τρόπο, σεβόμενο τα όρια των άλλων, διασφαλίζοντας τη συναίνεση και σκεπτόμενο κριτικά πριν τη διαμοίραση.

Ελκυστικός/ή

Πώς κάποιος γίνεται αντιληπτός ως ελκυστικός ή επιθυμητός στους ψηφιακούς χώρους, συχνά διαμορφωμένος από φωτογραφίες, μηνύματα και επιμελημένες διαδικτυακές περσόνες.

Συναίσθημα

Η ψηφιακή οικειότητα δεν αφορά μόνο λέξεις ή εικόνες· φέρει πραγματικό συναισθηματικό βάρος, με τη δύναμη να παρηγορεί, να πληγώνει, να συνδέει ή να μπερδεύει.

Στοργή

Πράξεις φροντίδας και αγάπης που εκφράζονται ψηφιακά – μέσω emoji, μηνυμάτων, φωνητικών ή εικόνων – και δημιουργούν αίσθηση συναισθηματικής παρουσίας και εγγύτητας.

Γλωσσάρι όρων

Όρια

Προσωπικά όρια σχετικά με το τι, πώς και με ποιον μοιράζεται κανείς οικείο περιεχόμενο online. Βοηθούν στη διατήρηση της συναισθηματικής ασφάλειας και της αυτονομίας.

Ψηφιακή αυτοαποκάλυψη

Η αποκάλυψη πτυχών της ταυτότητάς σου, όπως η σεξουαλικότητα ή το φύλο, μέσω ψηφιακών πλατφορμών. Μπορεί να είναι ενδυναμωτικό αλλά και συναισθηματικά περίπλοκο και επισφαλές.

Grooming

Μια χειριστική διαδικασία όπου κάποιος χτίζει εμπιστοσύνη online με σκοπό την εκμετάλλευση, συχνά σε ανηλίκους. Αποτελεί σοβαρή μορφή κακοποίησης σε ψηφιακούς χώρους.

Τριβές

Η συναισθηματική έλξη-απωθητικό που προκύπτει κατά την πλοήγηση της εγγύτητας, της επιθυμίας, του φόβου και της ανασφάλειας στην ψηφιακή οικειότητα.

Ανακάλυψη

Η ψηφιακή οικειότητα μπορεί να είναι ένα ταξίδι προσωπικής ή σεξουαλικής ανακάλυψης, προσφέροντας χώρο για εξερεύνηση ταυτότητας, έλξης και συναισθηματικών αναγκών με ασφάλεια.

Έκθεση

Το να καθιστάς τον εαυτό σου συναισθηματικά ή σωματικά ευάλωτο σε ένα ψηφιακό χώρο, συχνά μέσω κοινοποίησης προσωπικού περιεχομένου. Αναφέρεται επίσης στον κίνδυνο ανεπιθύμητης αποκάλυψης.

Αποκαλυπτικό

Περιεχόμενο που είναι σεξουαλικό ή συναισθηματικά έντονο. Στους ψηφιακούς χώρους, η αποκαλυπτικότητα απαιτεί αυξημένη επίγνωση της συναίνεσης και του κοινού.

Γλωσσάρι όρων

Αβέβαιο

Οι ψηφιακές αλληλεπιδράσεις μπορεί να στερούνται μη λεκτικών ενδείξεων και του πλαισίου της διαπροσωπικής επικοινωνίας, καθιστώντας τις προθέσεις και τα συναισθήματα πιο δύσκολα στην ανάγνωση ή στην εμπιστοσύνη.

Επισφαλές

Μια κατάσταση ή αλληλεπίδραση όπου κάποιος αισθάνεται συναισθηματικά ή σωματικά σε κίνδυνο, συχνά λόγω απειλών για την ιδιωτικότητα, τη συναίνεση ή την ευημερία.

Συναίνεση

Σαφής, ενημερωμένη και διαρκής συμφωνία για συμμετοχή σε οποιαδήποτε οικεία ανταλλαγή. Στην ψηφιακή οικειότητα, αυτό περιλαμβάνει το μοίρασμα μηνυμάτων, εικόνων ή συναισθηματικού περιεχομένου.

Ιδιωτικό

Χώροι ή ανταλλαγές προοριζόμενες για περιορισμένη πρόσβαση. Η διατήρηση της ιδιωτικότητας είναι κεντρική για την ασφαλή ψηφιακή οικειότητα, αλλά δεν είναι ποτέ απόλυτα εγγυημένη στο διαδίκτυο.

Ντροπή

Μια αρνητική συναισθηματική αντίδραση που μπορεί να ακολουθήσει την ψηφιακή οικειότητα, ειδικά όταν παραβιάζονται όρια ή όταν ιδιωτικό περιεχόμενο κοινοποιείται χωρίς συναίνεση.

Σχέσεις εξ αποστάσεως

Σχέσεις που διατηρούνται παρά τη φυσική απόσταση, συχνά στηριζόμενες στην ψηφιακή οικειότητα για να διατηρούν μια συναισθηματική και σεξουαλική σύνδεση.

Αίσθηση του ανήκειν

Το αίσθημα αποδοχής και εκτίμησης σε διαδικτυακές κοινότητες ή οικείες σχέσεις. Η ψηφιακή οικειότητα μπορεί να διευκολύνει βαθιές συνδέσεις και την αίσθηση ένταξης.

Γλωσσάρι όρων

Ενοχή

Ένα συναίσθημα που μπορεί να προκύψει όταν κάποιος νιώθει ότι υπερέβη όρια ή συμμετείχε σε ψηφιακή οικειότητα με τρόπο που συγκρούεται με τις αξίες του.

Σύνδεση

Ο συναισθηματικός δεσμός που σχηματίζεται μέσω ψηφιακών ανταλλαγών – ρομαντικών, σεξουαλικών ή πλατωνικών – που τρέφει αίσθηση εγγύτητας και αμοιβαίας κατανόησης.

Αυτογνωσία

Η κατανόηση των επιθυμιών, των ορίων και των συναισθηματικών αντιδράσεων κάποιου στην ψηφιακή οικειότητα. Κρίσιμη δεξιότητα για ασφαλείς και ικανοποιητικές online αλληλεπιδράσεις.

Εμπιστοσύνη

Η πεποίθηση ότι κάποιος θα σεβαστεί τα όριά σου, το περιεχόμενό σου και τα συναισθήματά σου στους ψηφιακούς χώρους. Η εμπιστοσύνη είναι εύθραυστη και κεντρική στην ψηφιακή οικειότητα.

Απελπισία

Μια κατάσταση συναισθηματικής ευαλωτότητας που μπορεί να οδηγήσει κάποιον να αναζητήσει επιβεβαίωση ή οικειότητα online με μη ασφαλείς ή ανισορροπημένους τρόπους.

Ενθουσιασμός

Η ψηφιακή οικειότητα μπορεί να φέρει προσμονή, περιέργεια και απόλαυση. Προσφέρει νέους τρόπους εξερεύνησης του εαυτού και των άλλων, αλλά πρέπει να προσεγγίζεται με φροντίδα.

Μοναξιά

Ένα συναίσθημα που μπορεί να ωθήσει στην ψηφιακή οικειότητα. Ενώ η διαδικτυακή σύνδεση μπορεί να ανακουφίσει τη μοναξιά, μπορεί επίσης να την εμβαθύνει αν οι αλληλεπιδράσεις είναι επιφανειακές ή χωρίς ανταπόκριση.

Γλωσσάρι όρων

Ευαισθησία

Η ικανότητα να προσεγγίζει κανείς την ψηφιακή οικειότητα με συναισθηματική νοημοσύνη, ενσυναίσθηση και επίγνωση των συναισθημάτων και αναγκών των άλλων.

Φόβος

Ένα συναίσθημα που συχνά συνδέεται με την αβεβαιότητα και την ευαλωτότητα που εμπλέκεται στην έκθεση του εαυτού online, ειδικά όσον αφορά την αποκάλυψη, την κρίση ή την απόρριψη.

Άγχος

Η ψηφιακή οικειότητα μπορεί να πυροδοτήσει συναισθηματική δυσφορία και ανησυχία για το πώς γίνεται αντιληπτός κανείς, αν θα γίνουν σεβαστά τα όρια ή αν η εμπιστοσύνη θα παραβιαστεί.

Απάτη

Όταν κάποιος εξαπατά άλλους στο διαδίκτυο, συχνά για προσωπικό όφελος – οικονομικό ή συναισθηματικό – με το πρόσχημα ρομαντικού ή οικείου ενδιαφέροντος.



Συγγραφείς

Isatou Camara.....
 Angelica Carozza.....
 Fatima Daffy.....
 Tamara Hodak.....
 Luca Bellino.....



.....Arsen Sartayev
Hadi Ghamlouch
Dilara Levent
Lena Grünter
Kanat Uzakbayev

Carlos Pérez Valera.....
 Isabel Agudo Rueda.....
 Martín Reverte.....
 Ainhoa Andreu.....
 Laura Monje.....



.....Ariadni Mavrogiannaki
Athina Kargakou
Elina Tsirkinidis
Kristiliana Pupi
Ektoras Kevrekidis

José Dias.....
 Gabriela Henriques.....
 Mafalda Rego.....
 Ari Alves.....
 Beatriz Sá.....



**PANGAEA
 YOUTH
 NETWORK**

.....Algimantas Dževečka
Bogdan Triboi
Bogdan Cociurca
Adriana Fisticanu
Stoilka Georgieva

Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται σε αυτό το έγγραφο δεν αντανακλούν απαραίτητα εκείνες της Εθνικής Υπηρεσίας ή της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η Εθνική Υπηρεσία και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες για το περιεχόμενο.

Επιμελήτρια: Tamara Hodak

Εικονογραφήσεις: Συγγραφείς

Τόπος και έτος έκδοσης: Ρώμη, 2025.

www.apsmosaica.com