

# আপনার বন্ধু কি অনলাইন নিপীড়ন-নিগ্রহের শিকার? আপনি কীভাবে সাহায্য করতে পারেন?

## তাহলে কথা বলুন

জানতে চান এখন কেমন আছেন? কী ঘটেছে? কী করতে চান? কিংবা কী করতে চান না?

### কীভাবে আপনি সাহায্য করতে পারেন?

- কোনোরকম পূর্ব ধারণা বা মূল্যায়ন ছাড়াই তার কথা মন দিয়ে শুনুন।
- কোনো নিগ্রহ কিংবা নিপীড়নের প্রমাণ থাকলে তা সংগ্রহ করুন, নোট নিন এবং স্ক্রিনশট রাখুন।
- কী সিদ্ধান্ত নেওয়া উচিত সেই ব্যাপারে সাহায্য করুন।
- এই ধরনের ঘটনা রিপোর্ট করুন।
- নিপীড়নকারীর ইন্টারনেট ব্যবহার ট্র্যাক করুন।
- প্রয়োজন হলে ইন্টারনেটে নিপীড়িত বন্ধুর জন্য সাপোর্ট গোষ্ঠী তৈরি করুন।
- ভুক্তভোগীর যে অ্যাকাউন্ট বা লগইন আক্রমণ বা নিগ্রহের শিকার হয়েছে, তার নিরাপদ ব্যবস্থাপনার জন্য সাহায্য করুন।
- প্রকাশে এবং ব্যক্তিগতভাবে ভুক্তভোগীকে সহানুভূতি জানান, পাশে থাকুন।

আপনার বন্ধুকে সময় দিন, সাহচর্য দিন, অনলাইনে লিঙ্গ-ভিত্তিক সহিংসতা মোকাবিলায় সাহায্য করুন যাতে সঠিক পদক্ষেপের মাধ্যমে উনি আবার নিরাপদ বোধ করতে পারেন

### কী ঘটেছে ?

অনলাইন নিগ্রহ-নিপীড়নের বিভিন্ন ধরণ থাকতে পারে। কী ঘটেছে সেটা বোঝার চেষ্টা করুন।

- হ্যাকিং
- ছবি কিংবা ভিডিও বিকৃত করা
- মিথ্যা কিংবা বানানো প্রোফাইল
- অপমান কিংবা মৌখিক আক্রমণ
- অনুমতি ছাড়া এবং আপনার অজান্তে কোনো ব্যক্তিগত
- কিংবা অন্তরঙ্গ ছবি শেয়ার করা
- মানহানি
- হয়রানি
- হুমকি
- চাঁদাবাজি
- সেন্সরশিপ বা বিধিনিষেধ আরোপ

আপনার বন্ধুকে এটা বুঝতে সাহায্য করুন, যা ঘটেছে সেটা তার ভুল নয় এবং এই লড়াইয়ে সে একা নয়।

### এক সাথে খুঁজে বের করুন!

ভুক্তভোগী নিম্নলিখিত উপায়ে কিছুটা সমাধান পেতে পারেন

- সামাজিক যোগাযোগ
- ডিজিটাল নিরাপত্তা বিধান
- সমষ্টিগত প্রতিরোধ
- পরিবার কিংবা বন্ধুকে জানানো
- উপযুক্ত কর্তৃপক্ষ কিংবা প্রযুক্তিগত প্ল্যাটফর্ম (যেখানে ঘটনাটা ঘটেছে) তাদের জানানো
- ঘটনার প্রতি জনগণের দৃষ্টি আকর্ষণ করা ইত্যাদি

নিগ্রহ-নিপীড়নের শিকার ভুক্তভোগীর কী দরকার সেটা নিয়ে তার সাথে আলোচনা করুন। কী কৌশলগত পদক্ষেপ নেয়া যায় এবং তার সম্ভাব্য ফলাফল কী হতে পারে তা বোঝার চেষ্টা করুন।

### নিগ্রহ-নিপীড়নের ঘটনা রেকর্ড করুন

- যত দ্রুত সম্ভব, নিপীড়নের ঘটনার স্ক্রিনশট, সংলাপের অংশ ছবি, প্রোফাইল ইনফরমেশন সংরক্ষণে রাখুন কারণ প্রমাণাদি দ্রুত হারিয়ে যেতে পারে।
- ঘটনার ওপর আপনার বয়ান সকল তথ্য, উপাত্ত দিয়ে লিখে রাখুন
- ঘটনার কোনো ছবি, ভিডিও থাকলে তা নিরাপদে রাখুন।
- যদি ভুক্তভোগী আপনাকে ধারাবাহিকভাবে আপডেট করে, তাহলে আপনি ক্রম-অনুসারে সেই ঘটনার বর্ণনা রেকর্ড করে রাখুন।

যদি নিপীড়নের ঘটনাটা প্রকাশে হয় এবং/কিংবা যদি একাধিক ব্যক্তি জড়িত থাকে, তাহলে সেই ঘটনা'র ইতিহাস, সাক্ষীদের বয়ান কিংবা রেকর্ড রেখে আপনি সাহায্য করতে পারেন।

### সঙ্গ ও সময় দিন

ভুক্তভোগীর সঙ্গে নতুন কিংবা নিরাপদ অ্যাকাউন্ট যেটা সাইবার আক্রমণের শিকার হয়নি, তার মাধ্যমে যোগাযোগ অব্যাহত রাখুন। যদি তার জন্য নিরাপদ হয় তাহলে ভুক্তভোগীর অবস্থানও জেনে নিতে পারেন এবং তাকে দূর থেকে হলেও বিপদের সময়ে সঙ্গ দিতে পারেন।

### রিপোর্ট করুন!

- সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম কিংবা ইন্টারনেট প্ল্যাটফর্মে নানাভাবে নিগ্রহ-নিপীড়নের ঘটনা জানানোর উপায় রয়েছে। সেটা খুঁজে বের করুন।
- কখনো এমন হয় যে কোনো নিগ্রহ-নিপীড়নের ঘটনা সরাসরি ভুক্তভোগীর অ্যাকাউন্ট থেকেই রিপোর্ট করতে হয়।
- একটু বিবেচনা করে দেখুন, রিপোর্ট করার জন্য কোনো ফর্ম বা নির্দেশাবলি আছে কিনা? থাকলে তা ব্যবহার করুন এবং পুরো ঘটনার প্রেক্ষাপট তথ্য-উপাত্ত দিয়ে বর্ণনা করুন।

### গবেষণামূলক তদন্ত করুন

- অনলাইনে আপনার কোনো বন্ধুকে খুঁজে বের করুন এবং দেখুন তার সম্পর্কে কী তথ্য, ছবি এবং ভিডিও ইন্টারনেটে পাওয়া যাচ্ছে। তাকে বিষয়গুলো জানান। এবং এটাও জানার চেষ্টা করুন এই তথ্য, ছবি, ভিডিও ইত্যাদি সরিয়ে ফেলতে চান কিনা কিংবা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম কিংবা ইন্টারনেটে গোপনীয়তার সেটিংস পরিবর্তন করতে চান কিনা?
- ইন্টারনেটে খুঁজে দেখুন নিগ্রহ-নিপীড়নকারী সম্পর্কে তথ্য পাওয়া যায় কিনা?

### ডিজিটাল নিরাপত্তা বৃদ্ধি করুন

- ভুক্তভোগীর নেটওয়ার্কে প্রাইভেসি সেটিংস কতটা সুরক্ষিত, তা জেনে নিন।
- বন্ধু কিংবা ফলোয়ারদের লিস্টটা ভালো করে দেখে নিন।
- নিপীড়নকারীর সাথে কোনো কমন বন্ধু আছে কি না? জেনে নিন ভুক্তভোগী তার বন্ধু কিংবা ফলোয়ার লিস্ট জনসাধারণের জন্য উন্মুক্ত না রেখে ব্যক্তিগত বা প্রাইভেট করে রাখতে চান কি না?
- নিজেকে আরও নিরাপদ রাখার জন্য ভুক্তভোগী 'দুই ধাপ' নিরাপত্তা কিংবা শনাক্তকরণ ব্যবস্থা চালু করতে পারেন।
- প্রয়োজন হলে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যম কিংবা ইমেইলের সব 'লগইন' সেশন পর্যালোচনা করে সব সেশন এবং ডিভাইস থেকে 'লগ-আউট' করার পরামর্শ দিন।

### একসাথে প্রতিবাদ করুন

- উদ্যোগ নিন! কী ঘটেছে তা নিয়ে দরকার হলে ব্লগ লিখুন কিংবা মতামত প্রকাশ করুন।
- যদি নিপীড়নের বিরুদ্ধে ক্যাম্পেইন করার পরিকল্পনা করেন তাহলে নিজের নিরাপত্তাও একই সাথে নিশ্চিত করার চেষ্টা করুন।

পর্যাপ্ত সতর্কতামূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করুন কারণ যে মুহূর্তে আপনি নিপীড়নকারীকে জনসমক্ষে পরিচয় করিয়ে দেবেন, সেই মুহূর্তে সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমগুলো আপনার বিরুদ্ধে ব্যবস্থা নিতে পারে কিংবা আপনি মানহানির দায়ে অভিযুক্ত হতে পারেন। সব দলিল, প্রমাণাদি সংরক্ষণ করুন।

### ব্লক করুন!

- অনলাইন নিপীড়নকারী যাতে আপনার কোনো বন্ধুর প্রোফাইল দেখতে না পারে, বন্ধুদের মেসেজ কিংবা বন্ধু হওয়ার অনুরোধ না করতে পারে, সে জন্য আপনি তাকে সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে ব্লক করতে পারেন।
- অনেকেই আছেন যারা ব্লক করার চেয়ে নিপীড়নকারীর ওপর সতর্ক দৃষ্টি রাখতে পছন্দ করেন। সেই ক্ষেত্রে ইন্টারনেট কিংবা সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে গোপনীয়তার সেটিংস ব্যবহার করা যায়, সেই ব্যাপারে সাহায্য করুন।

### এড়িয়ে চলুন!

- অধিকাংশ সময় দেখা যায়, অনলাইন নিপীড়নকারী অন্য'দের কাছ থেকে একটা প্রতিক্রিয়া আশা করছে। তাকে তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া না দেখানোই ভালো।
- নির্ধারিত শিকার ভুক্তভোগী চাইলে নিপীড়নের ঘটনার পর ভেঙে না পরে অনলাইনে স্বাভাবিক কাজকর্ম অব্যাহত রাখতে পারেন।

### মনে রাখবেন!

- আপনার ভুক্তভোগী বন্ধু হয়তো ভয়-ভীতি, সন্দেহ, অনিশ্চয়তার ভেতর আছেন। তাকে সাহায্য করুন।
- আপনার বন্ধুর কোনো সিদ্ধান্তকে মূল্যায়ন কিংবা বিচার করতে যাবেন না।
- আপনার অন্য কোনো বন্ধুও একই রকম অনলাইন নিপীড়ন-নিগ্রহের শিকার হয়েছে কি না, তা যাচাই করে দেখুন।

b4@  
www.bystersforall.org  
Bystersforall Bangladesh

APC  
ASSOCIATION FOR  
PROGRESSIVE  
COMMUNICATIONS

BD SN

takeback  
thetech