---

layout: page

title: "நிகழ்நிலை துன்புறுத்தலால் நீங்கள் குறிவைக்கப்படுகிறீர்களா?"

author: Flo Pagano, Natalia Krapiva

language: en

summary: "நிகழ்நிலை துன்புறுத்தலால் நீங்கள் குறிவைக்கப்படுகிறீர்களா?"

date: 2023-04

permalink: /en/topics/harassed-online/

parent: Home

---

# நிகழ்நிலைத் துன்புறுத்தல் ஒன்றினால் நீங்கள் குறிவைக்கப்படுகிறீர்களா?

இணையம் மற்றும் குறிப்பாக சமூக ஊடக தளங்களானவை, சிவில் சமூக உறுப்பினர்கள் மற்றும் நிறுவனகள், குறிப்பாக பெண்கள், LGBTQIA+ நபர்கள் மற்றும் பிற ஓரங்கட்டப்பட்ட குழுக்களுக்கு, தங்களை வெளிப்படுத்தவும், தங்கள் குரல்களை எழுப்பவும் ஒரு முக்கியமான இடமாக உருவாகியுள்ளது. அதேவேளை இவர்கள் தமது கருத்தினை வெளிப்படுத்துவதனால குறிவைக்கப்படுவதற்கு இலகுவான இடமாகவும் காணப்படுகின்றன. நிகழ்நிலத் துன்புறுத்தலானது பெண்கள், LGBTQIA+ நபர்கள் மற்றும் பிற ஓரங்கட்டப்பட்ட குழுக்களுக்கு, தங்களை சமமாக, சுதந்திரமாக மற்றும் அச்சமின்றி வெளிப்படுத்துவதிலிருந்து தடை செய்கிறது.

நிகழ்நிலை வன்முறை மற்றும் துஷ்பிரயோகம் பல்வேறு வடிவங்களில் காணப்படுகின்றன, மேலும் பல நாடுகளில் துஸ்பிரயோகங்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களினைப் பாதுகாக்கின்ற சட்டங்களுக்கான வெற்றிடங்கள் காணப்படுகிகின்றமை மற்றும் பூகோள பாதுகாப்பு உத்திகள் இன்மையாலும் தீங்கிழைப்பவர்கள் குற்றங்களிலிருந்து தப்பிக்கக் கூடியதாக காணப்படுகின்றது. தாக்குதல்களின் வகை என்ன என்பதனிப்பொறுத்து அவை வினைத்திறனானவையாக மாற்றப்படுத்தல் வேண்டும். உங்களது அடுத்த படி என்ன என்பதனைத் தீர்மானிக்க உங்களுக்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட தாக்கத்தினுடைய வகையினை அடையாளம் காணுதல் முக்கியமானதாகும்.

டிஜிட்டல் முதலுதவிப் பொதியின் இந்தப் பகுதியானது , நீங்கள் எந்த வகையான தாக்குதலை எதிர்கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள , அதிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாப்பது என்பதைத் திட்டமிட அல்லது உங்களுக்கு ஆதரவளிக்கும் டிஜிட்டல் பாதுகாப்பு உதவி நிறுவனங்களினைக் கண்டறிவதற்கும் சில அடிப்படைப் படிகள் மூலம் உங்களை இட்டுச் செல்கின்றது. .

நிகழ்நிலைத் துன்புறுத்தலால் நீங்கள் இலக்கு வைக்கப்பட்டால், [உங்களை எவ்வாறு கவனித்துக் கொள்வது](/../../சுய-கவனிப்பு) மற்றும் [தாக்குதல்களை எவ்வாறு ஆவணப்படுத்துவது](/../../ பற்றிய பரிந்துரைகளைப் படிக்க பரிந்துரைக்கிறோம். ஆவணப்படுத்தல்), பின்னர் இந்த வினாக்கொத்திற்கு விடையளித்து உங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்சனையின் தன்மை மற்றும் சாத்தியமான தீர்வினை கண்டறிய உதவும்.

## பணிப்பாய்வு

### உடல் நலம்

உங்களது பௌதீக இஸ்திரத்தன்மை அல்லது நல்வாழ்வு குறித்து நீங்கள் அச்சம் கொள்கிறீர்களா?

- [ஆம்](#பௌதீக -ஆபத்து\_முடிவு)

- [இல்லை](#பௌதீக -அபாயமில்லை)

### அமைவிடம்

தாக்குபவர் உங்கள் இருப்பிடத்தை அறிந்திருப்பதாகத் தோன்றுகிறதா?

- [ஆம்](#இடம்\_குறிப்புகள்)

- [இல்லை](#சாதனம்)

### அமைவிட \_உதவிக்குறிப்புகள்

> சமூக ஊடகங்களில் உங்களின் சமீபத்திய இடுகைகளைச் பரிசீலிக்கவும்: அவை உங்களது அமைவிடத்தினை உள்ளடக்கியுள்ளதா ? அப்படியானால், உங்கள் கைப்பேசியில் உள்ள சமூக ஊடகப் செயலிகள் மற்றும் பிற சேவைகளுக்கான GPSஅனுமதியினை முடக்கவும், இப்போது நீங்கள் இடும் இடுகைகளில் அமைவிடம் காண்பிக்கப்படாது.

>

> நிகழ்நிலையில் நீங்கள் பகிர்ந்த புகைப்படங்களை பரிசீலிக்கவும்: அவை நீங்கள் இருக்கின்ற இடத்தினை காண்பிக்கக்கூடிய, இடம் தொடர்பான விபரங்கள் ஏதும் காணப்படுகின்றனவா? உங்களை பின்தொடர்பவர்களிடமிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள நீங்கள் இடும் காணொளிகள் அல்லது படங்களில் உங்களுடைய அமைவிடத்தினை பகிராதிருத்தல் நல்லது.

>

> மேலதிக முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக, வரைபடத்தில் உங்களுடைய அமைவிடத்தினை கண்டறிய வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களினைத் தவிர்த்து ஜிபிஎஸ்-ஐ எப்பொழுதும் அணைத்து வைத்திருப்பது நல்லது.

நீங்கள் நிகழ்நிலையில் வெளியிட்ட தகவலின் மூலம் தாக்குபவர் உங்களைப் பின்தொடர்ந்திருக்க முடியுமா? அல்லது தாக்குபவர் உங்கள் இருப்பிடத்தை வேறு வழிகளில் அறிந்திருப்பதை நீங்கள் இன்னும் உணர்கிறீர்களா?

- [இல்லை, எனது பிரச்சினைகளை நான் தீர்த்துவிட்டேன் என்று நினைக்கிறேன்](#தீர்ந்தது\_முடிவு)

- [ஆமாம், நான் எங்கே இருக்கிறேன் என்பதை தாக்குபவர் அறிந்திருப்பார் என நான் இன்னும் நினைக்கிறேன்](#சாதனம்)

- [இல்லை, ஆனால் எனக்கு வேறு சிக்கல்கள் உள்ளன](#கணக்கு)

### சாதனம்

தாக்குபவர் உங்கள் சாதனத்தை கையாண்டுள்ளார் அல்லது கையாள்கிறார் என்று நினைக்கிறீர்களா?

- [ஆம்](#சாதனம் கைப்பற்றப்பட்டுள்ளது )

- [இல்லை](#கணக்கு)

### சாதனம் கைப்பற்றப்பட்டுள்ளது

> உங்களது சாதனத்தை அணுகுவதற்கு பிரத்தியேகமான, நீண்ட மற்றும் சிக்கலான ஒரு கடவுச் சொல்லினை போடுங்கள்:

>

> - [Mac OS](https://support.apple.com/en-us/HT202860)

> - [Windows](https://support.microsoft.com/en-us/help/4490115/windows-change-or-reset-your-password)

> - [iOS - Apple ID](https://support.apple.com/en-us/HT201355)

> - [Android](https://support.google.com/accounts/answer/41078?co=GENIE.Platform%3DAndroid&hl=en)

தாக்குபவர் இன்னும் உங்கள் சாதனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதாக உணர்கிறீர்களா?

- [இல்லை, எனது பிரச்சினைகளை நான் தீர்த்துவிட்டேன் என்று நினைக்கிறேன்](#தீர்ந்தது\_முடிவு)

- [இல்லை, ஆனால் எனக்கு வேறு சிக்கல்கள் உள்ளன](#கணக்கு)

- [இல்லை](#info\_stalkerware)

### அறிமுகம்\_நிகழ்நிலைப் பின்தொடர்தல் மென்பொருள்

> [Stalkerware](https://en.wikipedia.org/wiki/Stalkerware) என்பது ஒரு நபரினைக் கண்காணிக்கும் அல்லது கட்டுப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் அவருடைய செயல்பாடு அல்லது இருப்பிடத்தை கண்காணிக்க பயன்படுத்தப்படும் மென்பொருளாகும்.

>

> உங்கள் மொபைல் சாதனத்தில் நிறுவியிருக்கும் ஆப்ஸ் மூலம் யாரேனும் உங்களை உளவு பார்க்கக் கூடும் என நீங்கள் நினைத்தால், [இந்த டிஜிட்டல் முதலுதவி கருவி உங்கள் சாதனம் தீம்பொருளால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா மற்றும் அதை எவ்வாறு சுத்தம் செய்வது என்பதைத் தீர்மானிக்க உதவும்](. ./../../சாதனம்-செயல்பாடு-சந்தேகத்திற்கிடமாக).

உங்களுடைய தாக்கத்தின் பாதிப்பினைப் புரிந்துகொள்ள உங்களுக்கு மேலும் உதவி தேவையா?

- [இல்லை, எனது பிரச்சினைகளை நான் தீர்த்துவிட்டேன் என்று நினைக்கிறேன்](#தீர்ந்தது\_முடிவு)

- [ஆம், எனக்கு இன்னும் சில சிக்கல்கள் உள்ளன, நான் சரிசெய்ய விரும்புகிறேன்](#கணக்கு)

### கணக்கு

> யாராவது உங்கள் சாதனத்தை அணுகினாலும் இல்லாவிட்டாலும், அவர்கள் உங்கள் நிகழ்நிலைக் கணக்குகளை ஹேக் செய்வதன் மோமோ அல்லது உங்களது கடவுச்சொல்லை அறிந்திருப்பதனாலோ உங்களுடைய நிகழ்நிலைக் கணக்குகளை கையாள்வதற்கான சாத்தியப்பாடுகள் காணப்படுகின்றன.

>

> உங்கள் நிகழ்நிலை கணக்குகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை யாராவது அணுகினால், அவர்கள் உங்கள் தனிப்பட்ட செய்திகளைப் படிக்கலாம், உங்கள் தொடர்புகளை அடையாளம் காணலாம், உங்கள் தனிப்பட்ட இடுகைகள், புகைப்படங்கள் அல்லது வீடியோக்களை வெளியிடலாம் அல்லது உங்களைப் போல் ஆள்மாறாட்டம் செய்யத் தொடங்கலாம்.

>

> உங்களுடைய நிகழ்நிலை கணக்குகளின் செயற்பாடுகள் மற்றும்

அஞ்சல் பெட்டி (அனுப்பப்பட்ட மற்றும் குப்பை கோப்புறைகள் உட்பட) போன்றவற்றினை சாத்தியமான சந்தேகத்திற்கிடமான செயல்பாட்டிற்களை கண்டுகொள்ள மீளாய்வு செய்யுங்கள்.

இடுகைகள் அல்லது செய்திகள் மறைந்து போவதை நீங்கள் கவனித்தீர்களா அல்லது உங்கள் கணக்கு கைப்பற்றப்பட்டிருக்கலாம் செய்யப்பட்டிருக்கலாம் எனத் தோன்றுவதற்குத் தகுந்த காரணங்களினை வழங்கும் பிற செயல்பாடுகளை நீங்கள் கவனித்தீர்களா?

- [ஆம்](#கணக்கு கைப்பற்றப்பட்டுள்ளது )

- [இல்லை](#தனிப்பட்ட தொடர்பு)

### கடவுச்சொற்களை மாற்றுதல்

> உங்கள் ஒவ்வொரு நிகழ்நிலை கணக்குகளுக்கும் வலுவான மற்றும் தனித்துவமான கடவுச்சொல்லைக் கொண்டு கடவுச்சொல்லை மாற்ற முயற்சிக்கவும்.

>

> கடவுச்சொற்களை எவ்வாறு உருவாக்குவது மற்றும் நிர்வகிப்பது என்பதை இந்த [கண்காணிப்பு தற்காப்பு வழிகாட்டி](https://ssd.eff.org/module/creating-strong-passwords) இல் மேலும் அறியலாம்.

>

> முடிந்தவரை 2-காரணி உறுதிப்படுத்தலினை (2FA) இயக்குவதன் மூலம் உங்கள் நிகழ்நிலை கணக்குகளுக்கு இரண்டாவது அடுக்கு பாதுகாப்பைச் சேர்ப்பது மிகவும் நல்ல யோசனையாகும்.

>

> இந்த [கண்காணிப்பு சுய-பாதுகாப்பு வழிகாட்டி] (https://ssd.eff.org/module/how-enable-two-factor-authentication) இல் 2-காரணி உறுதிப்படுத்தலினை எவ்வாறு செயற்படுத்துவது என்பதைப் படிக்கவும்.

உங்கள் கணக்கை யாரோ ஒருவர் அணுகலாம் என்ற உணர்வு உங்களுக்கு இன்னும் இருக்கிறதா?

- [ஆம்](#ஹேக் செய்யப்பட்ட கணக்கு)

- [இல்லை](#தனிப்பட்ட தொடர்பு)

### ஹேக் செய்யப்பட்ட கணக்கு

> உங்களால் உங்கள் கணக்கை அணுக முடியவில்லை எனில், உங்கள் கணக்கு ஹேக் செய்யப்பட்டு, ஹேக்கர் உங்கள் கடவுச்சொல்லை மாற்றும் வாய்ப்பு உள்ளது.

உங்கள் கணக்கு ஹேக் செய்யப்பட்டிருக்கலாம் என நீங்கள் நினைத்தால், கணக்கு அணுகல் சிக்கல்களைச் சரிசெய்ய உதவும் டிஜிட்டல் முதலுதவி பொதியினுடைய பணிப்பாய்வுகளைப் பின்பற்றவும்.

- [கணக்கு அணுகல் சிக்கல்களைச் சரிசெய்வதற்கான பணிப்பாய்வுக்கு என்னை அழைத்துச் செல்லுங்கள்](../../../account-access-issues)

- [எனது பிரச்சினைகளை நான் தீர்த்துவிட்டேன் என்று நினைக்கிறேன்](#தீர்ந்தது\_முடிவு)

- [எனது கணக்கு நன்றாக உள்ளது, ஆனால் எனக்கு வேறு சிக்கல்கள் உள்ளன](#தனியார்-தொடர்பு)

### தனிப்பட்ட தொடர்புகள்

துரித செய்திப் பரிமாற்றச் செயலிகளில் தேவையற்ற தொலைபேசி அழைப்புகள் அல்லது செய்திகளைப் பெறுகிறீர்களா?

- [ஆம்](#தொடர்பு\_மாற்றம்)

- [இல்லை](#அச்சுறுத்தல்கள்)

### மாற்றம் \_தொடர்பு

> உங்கள் தொலைபேசி எண், மின்னஞ்சல் அல்லது பிற தனிப்பட்ட தொடர்புத் தகவலுடன் தொடர்புடைய செயலிகளில் தேவையற்ற தொலைபேசி அழைப்புகள், SMS செய்திகள் அல்லது செய்திகளைப் பெறுகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் எண், சிம் கார்டு, மின்னஞ்சல் அல்லது அந்தக் கணக்குடன் தொடர்புடைய பிற தகவல்களை மாற்ற முயற்சி செய்யுங்கள்.

>

> குறித்த செய்திகளைத் தடை செய்தல் மற்றும் கணக்குடன் தொடர்புடைய தளத்திற்கு முறையிடுதலினைக் கருத்திலெடுங்கள்.

தேவையற்ற அழைப்புகள் அல்லது செய்திகளை வெற்றிகரமாக நிறுத்திவிட்டீர்களா?

- [ஆம்](#சட்ட)

- [இல்லை, எனக்கு வேறு சிக்கல்கள் உள்ளன](#அச்சுறுத்தல்கள்)

- [இல்லை, எனக்கு உதவி தேவை](#துன்புறுத்தல்\_முடிவு)

### அச்சுறுத்தல்கள்

சமூக ஊடக கணக்குகள் மற்றும் மின்னஞ்சல் செய்திகளினூடாக நீங்கள் அச்சுறுத்தப்பட்டுள்ளீர்களா? அல்லது அச்சுறுத்தல்களைப் பெறுகிறீர்களா?

- [ஆம்](#அச்சுறுத்தல்\_உதவிக்குறிப்புகள்)

- [இல்லை](#ஆள்மாறாட்டம்)

### அச்சுறுத்தல்\_குறிப்புகள்

> உடல் ரீதியான அல்லது பாலியல் வன்முறை அச்சுறுத்தல்கள் அல்லது மிரட்டல் உள்ளிட்ட அச்சுறுத்தல்கள் போன்ற செய்திகளை நீங்கள் பெறுகிறீர்கள் என்றால், முடிந்தவரை குறித்த இணைப்புகள், காணொளிகள் மற்றும் திரைப்பிடிப்படங்களை பதிவுசெய்தல், தொடர்பு[அட்டா சேவை அல்லது தா;அத்திற்கு முறையிடுதல் மற்றும் குறித்த நபரினை தடுத்தல் உட்பட நடந்தவற்றினை ஆவணப்படுத்தல் வேண்டும்.

அச்சுறுத்தல்களை வெற்றிகரமாக நிறுத்தியுள்ளீர்களா?

- [ஆம்](#சட்ட)

- [ஆம், ஆனால் எனக்கு இன்னும் சிக்கல்கள் உள்ளன](#ஆள்மாறாட்டம்)

- [இல்லை, எனக்கு சட்ட ஆதரவு தேவை](#சட்ட எச்சரிக்கை)

### ஆள்மாறாட்டம்

> துன்புறுத்தலின் மற்றொரு வடிவம் ஆள்மாறாட்டம்.

>

> எடுத்துக்காட்டாக, யாரோ ஒருவர் உங்கள் பெயரில் ஒரு கணக்கை உருவாக்கி தனிப்பட்ட செய்திகளை அனுப்பியிருக்கலாம் அல்லது சமூக ஊடக தளங்களில் ஒருவரைப் பகிரங்கமாகத் தாக்கி இருக்கலாம், தவறான தகவல் அல்லது வெறுப்புப் பேச்சுகளைப் பரப்பலாம் அல்லது உங்களையோ, உங்கள் நிறுவனத்தையோ அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமானவர்களையோ பாதிக்கப்படக்கூடிய வேறு வழிகளில் செயல்படலாம் அல்லது நற்பெயர் மற்றும் பாதுகாப்பு அபாயங்களுக்கு உட்படுத்தியிருக்கலாம்.

>

> யாரேனும் உங்களை அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தைப் போல் ஆள்மாறாட்டம் செய்வதாக நீங்கள் நினைத்தால், இந்த டிஜிட்டல் முதலுதவி பொதியின் பணிப்பாய்வுகளானது உங்கள் சிக்கலை எதிர்கொள்ள சிறந்த உத்தியைக் கண்டறிய பல்வேறு வகையான ஆள்மாறாட்டம் வகைகளினூடாக உங்களை வழிநடத்துகிறது.

நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?

- [நான் ஆள்மாறாட்டம் செய்யப்படுகிறேன் , அதற்கு தீர்வு காண விரும்புகிறேன்](../../../ஆள்மாறாட்டம்)

- [நான் வேறு வகையான துன்புறுத்தலை எதிர்கொள்கிறேன்](# அவதூறு)

### அவதூறு

தவறான தகவல்களைப் பரப்பி உங்கள் நற்பெயருக்குக் களங்கம் ஏற்படுத்த யாராவது முயற்சிக்கிறார்களா?

- [ஆம்](# அவதூறு-ஆம்)

- [நான் வேறு வகையான துன்புறுத்தலை எதிர்கொள்கிறேன்](#doxing)

### அவதூறு-ஆம்

> அவதூறு என்பது பொதுவாக ஒருவரின் நற்பெயருக்குக் கேடு விளைவிக்கும் வகையிலான அறிக்கைகளினை இடுவதாகும். அது எழுத்து மூலமாகவோ அல்லது வாய்மொழி மூலமாகவோ மேற்கொள்ளப்படலாம். வெவ்வேறு நாடுகளில் சட்டங்கள் சட்ட நடவடிக்கைக்காக வெவ்வேறு விதமாக வரையறுக்கின்றன. உதாரணமாக, சில நாடுகளில் கருத்துச் சுதந்திரத்தைப் பாதுகாக்கும் சட்டங்கள் உள்ளன, அவை ஊடகங்களும் தனிப்பட்ட நபர்களும் பொது அதிகாரிகளைப் பற்றிய விஷயங்களைச் சொல்ல அனுமதிக்கின்றன, அவை அத்தகைய தகவல்கள் உண்மையென எண்பிக்கப்படும்வரை அதிகாரிகளுக்கு சங்கடமான அல்லது சேதங்களினை ஏற்படுத்தக்கூடும். வேறு சில நாடுகளில் உங்களைப் பற்றிய தகவலைப் பரப்பியதற்காக மற்றவர்கள் மீது எளிதாக வழக்குத் தொடர முடியும்.

>

> யாராவது உங்கள் அல்லது உங்கள் நிறுவனத்தின் நற்பெயரை சேதப்படுத்த முயற்சித்தால், அவதூறு தொடர்பான டிஜிட்டல் முதலுதவி கருவியை நீங்கள் பின்பற்றலாம், அவதூறு பிரச்சாரங்களை எதிர்கொள்ள பல்வேறு உத்திகள் மூலம் உங்களை வழிநடாத்துகின்றது.

நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?

- [அவதூறு பிரச்சாரத்திற்கு எதிராக ஒரு உத்தியைக் கண்டறிய விரும்புகிறேன்](../../../அவதூறு)

- [நான் வேறு வகையான துன்புறுத்தலை எதிர்கொள்கிறேன்](#doxing)

### டாக்ஸிங்

யாரோ உங்களைப்பற்றிய தனிப்பட்ட தகவலை அல்லது ஒரு ஊடக உள்ளடக்கத்தினை உங்களது அனுமதியின்றி வெளியிட்டிருக்கின்றனரா?

- [ஆம்](#டாக்சிங்-ஆம்)

- [இல்லை](#வெறுப்புப் பேச்சு)

### டாக்சிங்-ஆம்

> யாரேனும் உங்களைப் பற்றிய தனிப்பட்ட தகவலை வெளியிட்டிருந்தால் அல்லது உங்களைப் பற்றிய வீடியோக்கள், புகைப்படங்கள் அல்லது பிற ஊடகங்களைப் பரப்பினால், என்ன நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும், அத்தகைய தாக்குதலுக்கு எவ்வாறு பதிலளிப்பது என்பதைப் புரிந்துகொள்ளவும் உதவும் டிஜிட்டல் முதலுதவி பெட்டியின் பணிப்பாய்வுகளைப் பின்பற்றலாம்.

நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?

- [என்ன நடக்கிறது, அதைப் பற்றி நான் என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன்](../../../டாக்சிங்)

- [நான் ஆதரவைப் பெற விரும்புகிறேன்](#துன்புறுத்தல்\_முடிவு)

### வெறுப்பு பேச்சு

இனம், பாலினம் அல்லது மதம் போன்ற பண்புகளின் அடிப்படையில் யாராவது உங்களுக்கு எதிரான வெறுப்புப் பேச்சுக்களை பரப்புகின்றனரா?

- [ஆம்](#மேலும் ஒருவர்)

- [இல்லை](#துன்புறுத்தல்\_முடிவு)

### மேலும் ஒருவர்

நீங்கள் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நபர்களால் தாக்கப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

- [நான் ஒருவரால் தாக்கப்பட்டேன்](#ஒரு நபர்)

- [நான் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட நபர்களால் தாக்கப்பட்டிருக்கிறேன்](# பிரச்சாரம்)

### ஒரு நபர்

> வெறுக்கத்தக்க பேச்சு ஒருவரிடமிருந்தே வந்தால், தாக்குதலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், பயனர் தொடர்ந்து உங்களுக்கு வெறுக்கத்தக்க செய்திகளை அனுப்புவதைத் தடுப்பதற்குமான எளிதான மற்றும் விரைவான வழிமுறை அவர்கள் தொடர்பாக முறைப்பாட்டிட்டு தடைசெய்வதாகும். எனினும் நீங்கள் அவர்களினைத் தடை செய்வதன்மூலம் உள்ளடக்கங்களினை ஆவணப்படுத்தலுக்குத் தேவையான அணுகலை இழக்க என்பதனை நினைவில் கொள்ளுங்கள். தடுப்பதற்கு முன், எங்கள் [டிஜிட்டல் தாக்குதல்களை ஆவணப்படுத்துவதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்](/../../ஆவணம்) படிக்கவும்.

>

> உங்களைத் துன்புறுத்துபவர் யார் என்று உங்களுக்குத் தெரிந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், முடிந்தவரை சமூக வலைத் தளங்களில் அவர்களைத் தடுப்பது எப்போதும் நல்லது.

>

[Facebook](https://www.facebook.com/help/168009843260943)

> - [Google](https://support.google.com/accounts/answer/6388749?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en)

> - [Instagram](https://help.instagram.com/426700567389543)

> - [TikTok](https://support.tiktok.com/en/using-tiktok/followers-and-following/blocking-the-users)

> - [Twitter](https://help.twitter.com/en/using-twitter/blocking-and-unblocking-accounts)

> - [Whatsapp](https://faq.whatsapp.com/1142481766359885/?cms\_platform=android)

உங்களைத் துன்புறுத்தியவரை வினைத்திறனாகத் தடுத்தீர்களா?

- [ஆம்](#சட்ட)

- [இல்லை](# பிரச்சாரம்)

### சட்டபூர்வமானது

> யார் உங்களைத் துன்புறுத்துகிறார்கள் என்பது உங்களுக்குத் தெரிந்தால், உங்கள் சூழலில் அது பாதுகாப்பானது மற்றும் பொருத்தமானது என்று நீங்கள் கருதினால், உங்கள் நாட்டின் அதிகாரிகளிடம் அவர்களைப் முறையிடலாம். நிகழ்நிலை துன்புறுத்தலில் இருந்து மக்களைப் பாதுகாக்க ஒவ்வொரு நாட்டிலும் வெவ்வேறு சட்டங்கள் உள்ளன, மேலும் உங்கள் நாட்டில் உள்ள சட்டத்தை நீங்கள் ஆராய வேண்டும் அல்லது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்க உங்களுக்கு உதவ சட்ட ஆலோசனையைக் கேட்க வேண்டும்.

>

> யார் உங்களைத் துன்புறுத்துகிறார்கள் என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், சில சந்தர்ப்பங்களில், அவர்கள் விட்டுச் சென்ற தடயங்களின் தடயவியல் பகுப்பாய்வு மூலம் தாக்குபவர்களின் அடையாளத்தை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கலாம்.

>

> எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும், நீங்கள் சட்ட நடவடிக்கை எடுப்பதைக் கருத்தில் கொண்டால், நீங்கள் தாக்கப்பட்ட தாக்குதல்களின் ஆதாரங்களை வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கும். எனவே, [தாக்குதல்கள் பற்றிய தகவல்களைப் பதிவுசெய்வதில் டிஜிட்டல் முதலுதவி பொதியின் பக்கத்தில் உள்ள பரிந்துரைகள்](/../../ஆவணம்) பின்பற்றும்படி வலுவான பரிந்துரை செய்கின்றோம்.

நீங்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறீர்கள்?

- [என்னைத் தாக்கியவர் மீது வழக்குத் தொடர சட்ட உதவியைப் பெற விரும்புகிறேன்](#சட்ட\_முடிவு)

- [எனது பிரச்சினைகளை நான் தீர்த்துவிட்டேன் என்று நினைக்கிறேன்](#தீர்ந்தது\_முடிவு)

### பிரச்சாரம்

> நீங்கள் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட நபர்களால் தாக்கப்பட்டால், வெறுப்புப் பேச்சு அல்லது துன்புறுத்தல் பிரச்சாரத்தின் இலக்காக காணப்படக்கூடும், மேலும் உங்கள் விஷயத்தில் பிரயோகமாகக்கூடிய சிறந்த உத்தி எது என்பதை நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும்.

>

> சாத்தியமான அனைத்து உத்திகளையும் பற்றி அறிய, [வெறுக்கத்தக்க பேச்சுக்கு எதிரான உத்திகள் குறித்த தொழில்நுட்பத்தின் பக்கத்தை திரும்பப் பெறுங்கள்](https://www.takebackthetech.net/be-safe/hate-speech-strategies) படிக்கவும்.

உங்களுக்கான சிறந்த உத்தியை நீங்கள் கண்டறிந்துள்ளீர்களா?

- [ஆம்](#தீர்க்கப்பட்டது \_முடிவு)

- [இல்லை, மேலும் சிக்கலைத் தீர்க்க எனக்கு உதவி தேவை](#துன்புறுத்தல்\_முடிவு)

- [இல்லை, எனக்கு சட்ட உதவி தேவை](#சட்ட\_முடிவு)

### தொல்லை\_முடிவு

> நீங்கள் இன்னும் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகி, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட தீர்வு ஓன்று தேவைப்படின் , உங்களுக்கு உதவக்கூடிய நிறுவனங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

:[](organisations?services=harassment)

### பௌதீக -ஆபத்து\_முடிவு

> நீங்கள் உடல் ரீதியாக ஆபத்தில் இருந்தால் மற்றும் உடனடி உதவி தேவைப்பட்டால், உங்களை ஆதரிக்கக்கூடிய நிறுவனங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

:[](organisations?services=physical\_security)

### சட்ட\_முடிவு

> உங்களுக்கு சட்டப்பூர்வ ஆதரவு தேவைப்பட்டால், உங்களை ஆதரிக்கக்கூடிய கீழேயுள்ள நிறுவனங்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

>

> நீங்கள் சட்ட நடவடிக்கை எடுக்க நினைத்தால், நீங்கள் தாக்கப்பட்ட தாக்குதல்களுக்கான ஆதாரங்களை வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமானதாக இருக்கும். எனவே, [தாக்குதல்கள் பற்றிய தகவல்களைப் பதிவுசெய்வதில் டிஜிட்டல் முதலுதவி பெட்டி பக்கத்தில் உள்ள பரிந்துரைகள்](/../../ஆவணம்) பின்பற்றுவது கடுமையாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

:[](organisations?services=legal)

### தீர்க்கப்பட்ட\_முடிவு

இந்த சரிசெய்தல் வழிகாட்டி பயனுள்ளதாக இருந்தது என்று நம்புகிறேன். தயவுசெய்து உங்கள் கருத்துக்களை [மின்னஞ்சல் வழியாக](<mailto:incoming+rarenet-dfak-8220223-issue-@incoming.gitlab.com>) முகவரிக்குத் தெரிவிக்கவும்.

### இறுதி\_உதவிக்குறிப்புகள்

- \*\* துன்புறுத்தலை ஆவணப்படுத்தல் .\*\* தாக்குதல்கள் அல்லது சான்றாகக் கூடிய வேறு விடயங்களை ஆவணப்படுத்தல் உதவியாக இருக்கும். திரைப்பிடி படமெடுத்தால், செய்திகளை சேமித்தல் போன்றவை. நேரங்கள், இயங்குதளங்கள் மற்றும் URLகள், பயனர் ஐடி, ஸ்கிரீன்ஷாட்கள், என்ன நடந்தது என்பதற்கான ஒழுங்கமைக்க நாட்குறிப்பு ஒன்றினைத் தயார் செய்யுங்கள். குறித்த நாட்குறிப்புகளானது தாக்குபவராது அறிகுறிகள் மற்றும் வடிவங்களினை கண்டுகொள்ள உதவும். நீங்கள் கனமாக உணர்ந்தால், ஆவணப்படுத்தலில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு நபர் தொடர்பாகச் சிந்தியுங்கள். அவரிடம் உங்களது கடவுக் குறியீடுகளினை வழங்குதல் வேண்டும். இதனை அவருக்கு வழங்குவதற்கு முன்னர் அதனை வேறொன்றாக மாற்றியமைத்து [end-to-end encryption] (https://www.frontlinedefenders.org/en/resource-) போன்ற பாதுகாப்பான ஊடகங்களினூடாகப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள் . உங்களுடைய கணக்குக்கான கட்டுப்பாட்டினை மீண்டும் பெற்றுக்கொள்ளமுடியும் என என்னும் வேளையில் மீண்டும் ஒரு தனித்துவமான உங்களுக்குமட்டும் தெரிந்த [secure](<https://ssd.eff.org/en/module/creating-strong-passwords>) கடவுச்சொல்லினை மாற்றுங்கள்.

- உங்கள் தாக்குதல் தொடர்பான தகவல்களைச் சிறந்த முறையில் சேமிக்க, [தாக்குதல்கள் பற்றிய தகவல்களைப் பதிவுசெய்வதில் டிஜிட்டல் முதலுதவி பெட்டி பக்கத்தில் உள்ள பரிந்துரைகளைப்](/../../ஆவணம்) பின்பற்றவும்.

- \*\*உங்கள் கணக்குகள் அனைத்திலும் 2-காரணி உறுதிப்படுத்தலை \*\* செயற்படுத்தவும். உங்கள் அனுமதியின்றி ஒருவர் உங்கள் கணக்குகளை அணுகுவதைத் தடுப்பதற்கு 2-காரணி உறுதிப்படுத்தல் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். நீங்கள் தேர்வு செய்ய முடிந்தால், SMS அடிப்படையிலான 2-காரணி உறுதிப்படுத்தலை தெரிவுசெய்தலை விடுத்து கைப்பேசியின் செயலி மற்றும் பாதுகாப்பு விசை போன்ற வேறுபட்ட காரணிகளினைத் தெரிவுசெய்யுங்கள்.

- உங்களுக்கு எது சிறந்தது என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், நீங்கள் [Access Now's "What is the best type of multi-factor authentication for me?" infographic](https://www.accessnow.org/cms/assets/uploads/2017/09/Choose-the-Best-MFA-for-you.png) and [EFF's "Guide to Common Types of Two-Factor Authentication on the Web"](<https://www.eff.org/deeplinks/2017/09/guide-common-types-two-factor-authentication-web>) இனை பறவையிடலாம்.

-

- பிரபல்யமான தளங்களில் அனைத்திலும் 2-காரணி உறுதிப்படுத்தலை அமைப்பதற்கான வழிமுறைகளை நீங்கள் [The 12 Days of 2FA: How to Enable Two-Factor Authentication For Your Online Accounts](https://www.eff.org/deeplinks/2016/12/12-days-2fa-how-enable-two-factor-authentication-your-online-accounts).

இல் காணலாம்.

- \*\*உங்கள் நிகழ்நிலை இருப்பை வரைபடமாக்குங்கள்\*\*. தீங்கிழைக்கும் செயற்பாட்டுக்காரர்கள் இந்தத் தகவலைக் கண்டுபிடித்து, உங்களைப் போல் ஆள்மாறாட்டம் செய்யப் பயன்படுத்துவதைத் தடுக்க, தன்னைத்தானே திறந்த மூல நுண்ணறிவை ஆராய்வதில் Self-doxing காணப்படுகின்றது. உங்கள் நிகழ்நிலை தடயங்களை எவ்வாறு தேடுவது என்பது பற்றி மேலும் அறிக [Access Now Helpline's Guide to prevent doxing](<https://guides.accessnow.org/self-doxing.html>) பார்வையிடவும்.

- \*\*தெரியாத அனுப்புனர்களிடமிருந்து வரும் செய்திகளை ஏற்க வேண்டாம்.\*\* WhatsApp, Signal அல்லது Facebook Messenger போன்ற சில செய்தியிடல் தளங்கள், அனுப்புநரை நம்பகமானதாக ஏற்றுக்கொள்வதற்கு முன், செய்திகளை முன்னோட்டமிட உங்களை அனுமதிக்கின்றன. Apple iMessage, தெரியாத அனுப்புநர்களிடமிருந்து வரும் செய்திகளை வடிகட்ட அமைப்புகளை மாற்றவும் உதவுகிறது. செய்தி அல்லது தொடர்பு சந்தேகத்திற்குரியதாகத் தெரிந்தாலோ அல்லது அனுப்பியவரை உங்களுக்குத் தெரியாமலோ ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ளாதீர்கள்.

#### வளங்கள்

- [Access Now Helpline Community Documentation: Guide to prevent doxing](https://guides.accessnow.org/self-doxing.html)

- [Access Now Helpline Community Documentation: FAQ - Online Harassment Targeting a Civil Society Member](https://communitydocs.accessnow.org/234-FAQ-Online\_Harassment.html)

- [PEN America: Online Harassment Field Manual](https://onlineharassmentfieldmanual.pen.org/)

- [Equality Labs: Anti-doxing Guide for Activists Facing Attacks from the Alt-Right](https://medium.com/@EqualityLabs/anti-doxing-guide-for-activists-facing-attacks-from-the-alt-right-ec6c290f543c)

- [FemTechNet: Locking Down Your Digital Identity](https://femtechnet.org/csov/lock-down-your-digital-identity/)

- [National Network to End Domestic Violence: Documentation Tips for Survivors of Technology Abuse & Stalking](https://www.techsafety.org/documentationtips)