

## متوقف کردن زورگویی

### برقراری ارتباط

گروه دوستان و اطرافیان با همکاری یکدیگر میتوانند شیوهی مناسبی را برای بهبود وضعیت شما تعیین کنند.

### تقویت امنیت

در مورد آزار و اذیت و زورگویی با دوست و یا فرد مورد اطمینان خود صحبت کنید و مطمئن باشید این گونه رفتارها در فضای مجازی عادی نیست و اطلاعات خود را در مورد پیامدهای آن افزایش دهید و رفتارهای در برخورد با یک فرد زورگو را یاد بگیرید.

### گروه حمایتی و همیاران

ارتباط با گروه حمایتی همیار امکان پیشگیری از رفتارهای آسیب رسان را در شما کاهش خواهد داد. همچنین شرکت در گروه دوستان، جوانان در مورد چگونگی مقابله با افراد زورگو و بیان تجربیات و برخورد با آنها بسیار پر اهمیت است. از اعضای خانواده، دوست، همکار، مشاور و اعضای گروه حمایت کننده نیز کمک بگیرید.

● قبل از فرستادن عکس و مطالب در اینترنت به این فکر کنید که

آیا حاضرید پدر و مادرتان و تمام دنیا آن را ببینند چون سوء استفاده گران دنیای مجازی می‌توانند به زندگی شما آسیب بزنند.

● خودتان را آموزش دهید و دقیقاً بدانید سوء استفاده گران دنیای مجازی چه کسانی هستند و تجربیات خود را با دوستانتان در میان بگذارید.



### اگر درباره زورگویی مجازی

هر گونه سوالی دارید یا مایل به کسب اطلاعات بیشتر در این زمینه هستید، با مشاوران مرکز مشاوره دانشگاه صحبت کنید.

سلامت روان جوانان و  
نوجوانان:  
جهان در حال تغییر

# زورگویی مجازی و سلامت روان جوانان

هفته سلامت روان  
۱۸-۲۴ مهرماه ۱۳۹۷



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

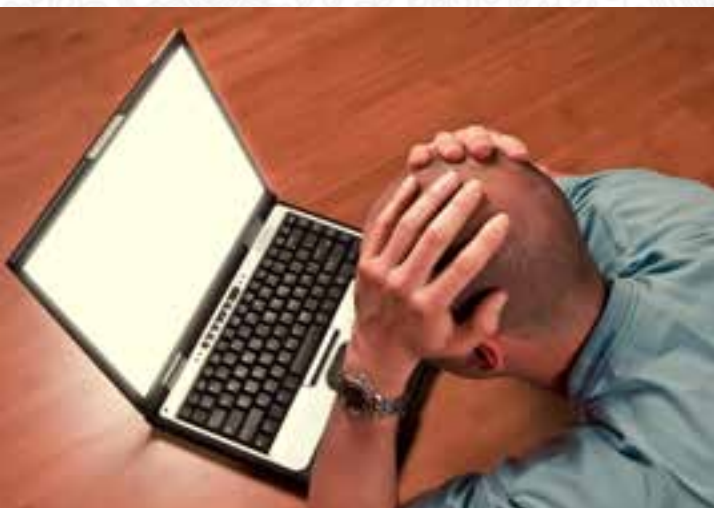


وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری  
دفتر مشاوره و سلامت

## آزار و اذیت و خودکشی

فردی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است احساس می‌کند که هیچکس نگران او نیست و بعد از مدتی دچار احساس ناامیدی و افکار آسیب‌رسان به خود در او ایجاد می‌شود. زورگویی و تهدید اغلب منجر به افسردگی، اضطراب، کاهش اعتماد بنفوس، سرزنش بی‌خوابی و... خواهد شد.

فرد به طور ناگهانی تمایلی به استفاده کردن از تلفن همراه و کامپیوتر خود ندارد و یا هنگامی که پیغامی دریافت می‌کند دچار غم، ناامیدی، افسردگی، افکار آسیب‌رسان به خود و اضطراب می‌شود.



- مدام در حال تغییر و یا بستن صفحات مجازی است.
- در مدت زمانی که دسترسی به تلفن و کامپیوتر خود ندارند احساس ناراحتی و بیقراری می‌کنند.
- در مورد فعالیت‌هایی که در کامپیوتر و تلفن همراه خود انجام می‌دهد حرفی نمی‌زنند.
- چند حساب آنلاین دارند و یا از حساب شخصی دیگران استفاده می‌کنند.
- هنگامی که از وسایل الکترونیکی استفاده می‌کنند رفتارهای متفاوت و عجیب و غریب انجام می‌دهند.

- زورگویی مجازی، مجموعه آسیب‌هایی است که از طریق اینترنت و تلفن همراه به فرد وارد می‌شود.
- انواع مختلفی از این زورگویی‌ها وجود دارد که در اینجا به تعدادی از آنها اشاره خواهد شد.
- فرد از طریق فضای مجازی و پیغام و ارسال ایمیل تهدید می‌شود.
- پخش اسرار و زندگی خصوصی
- پخش عکس بدون رضایت شخصی
- نشانه‌های افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند: