

Памятка по профилактике хеппислепинга для подростков

1. Что такое хеппислепинг?

Хеппислепинг — это съемка человека в неприглядном состоянии без его согласия, а также публикация таких фото или видео в интернете. Часто это происходит на вечеринках или в компаниях, где люди теряют контроль над собой.

Запомни: Это нарушение личных границ и может привести к унижению, травле или даже шантажу.

2. Почему это опасно?

- Потеря репутации: Фото или видео могут распространиться быстро, и их почти невозможно удалить из интернета.
- Кибербуллинг: Жертва может стать объектом насмешек и травли.
- Шантаж: Злоумышленники могут использовать материалы для давления.
- Психологическая травма: Это может привести к стрессу, депрессии или даже суицидальным мыслям.

3. Как защититься?

На вечеринках:

- Откажитесь от алкоголя.
- Не принимайте напитки от незнакомых людей.
- Всегда держите свой напиток при себе, чтобы в него ничего не подсыпали.
- Оставайтесь в компании друзей, которым доверяете.

В интернете:

- Не публикуйте фото или видео, где вы или другие люди выглядят неадекватно.
- Не делитесь личными материалами с малознакомыми людьми.
- Проверяйте настройки приватности в соцсетях, чтобы ограничить доступ к вашим фото и видео.

Если вы стали свидетелем:

- Не снимайте других людей в неловких ситуациях.
- Остановите тех, кто пытается это сделать.
- Помогите человеку, если он в беде (например, вызовите ему такси или позвоните друзьям).

4. Что делать, если вас сняли без согласия?

- Попросите удалить материалы: Обратитесь к тому, кто снимал, или к администраторам группы/соцсети, где это опубликовано.

- Сохраните доказательства: Сделайте скриншоты или запишите ссылки на публикации.
- Пожаловаться: Используйте функцию «Пожаловаться» в соцсетях или мессенджерах.
- Расскажите взрослым: Обратитесь к родителям, учителю или психологу за поддержкой.
- Обратитесь в милицию: Если материалы используются для шантажа или травли, это нарушение закона.

5. Как помочь другу?

- Поддержите его эмоционально.
- Помогите собрать доказательства (скриншоты, ссылки).
- Предложите вместе обратиться за помощью к взрослым или в поддержку соцсети.

6. Куда обратиться за помощью?

- Поддержка соцсетей: Используйте кнопку «Пожаловаться» под постом или в настройках профиля.
- Детский правовой сайт <https://mir.pravo.by/edu/internet-i-rebenok/>
- Онлайн-консультирование для подростков по вопросам предотвращения насилия в онлайн пространстве <https://kidspomogut.by/>
- Если вы столкнулись с травлей в интернете или другими проблемами, вы можете позвонить на горячую линию для детей и подростков (круглосуточно, звонок анонимный и бесплатный) 8 (029) 367 32 32
- Бесплатная психологическая помощь для детей talk2OK.by

Важно: Уважайте себя и других. Никто не имеет права снимать или публиковать ваши фото/видео без вашего согласия. Вы заслуживаете чувствовать себя в безопасности!