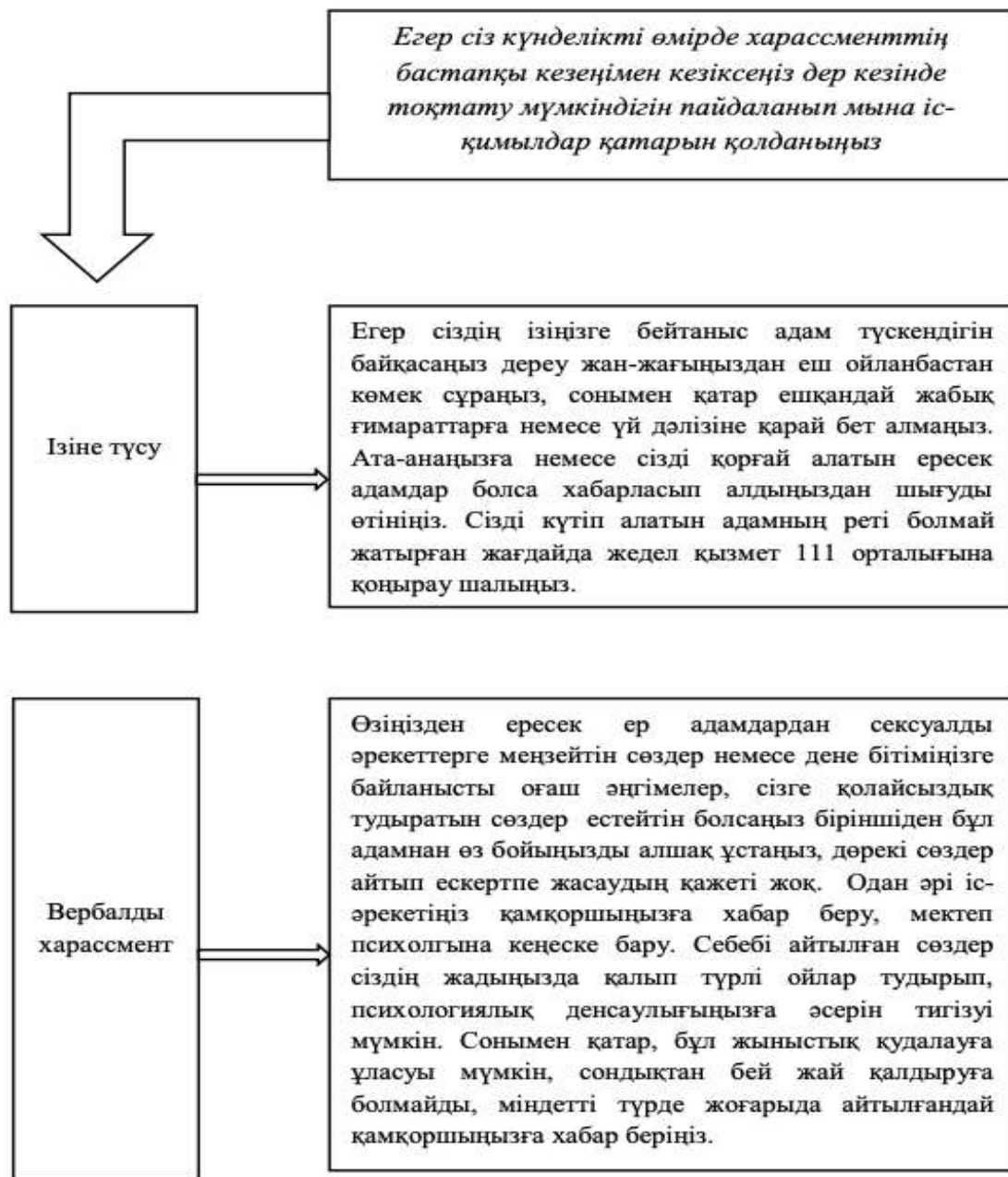


# ДАҒДАРЫСТЫҚ КӨМЕК

## ХАРАССМЕНТПЕН КЕЗІККЕН ЖАҒДАЙЛАРДАҒЫ ҚАРСЫ ТҰРУ ІС-ҚИМЫЛ АЛГОРИТМІ





Кибер  
харассмент

Әрқашан ұнату батырмасын басардың алдында немесе репост жасарда ойлаңыз және талдаңыз! Егер қудалау бір рет болған болса, күдікті аккаунтты бұғаттаңыз, оған әлеуметтік желілерде шағымданыңыз, бұл туралы сенетін ересектердің біріне хабарлаңыз. Егер онлайн-қудалау жалғаса берсе, ересек адаммен бірге жарияланым мәтінін ойластырыңыз және әлеуметтік желілердегі парақшада сізге қатысты заңсыз әрекеттер жүргізіліп жатқанын ашық хабарлаңыз. Сіздің жеке шекараңызды бұзғаныңызды дәлелдеу үшін, ал кейбір жағдайларда қылмыскерді жазалау үшін оның барлық хабарламаларының скриншоттарын жасаңыз.

Сталкинг

Жиі қайталанатын қоңыраулар, ретсіз хабарламалар сонымен қатар шамадан тыс сіздің өміріңізге деген сүйіспеншілік танытылса бұл жеке шекараға қол сұғылып жатыр. Сіз туралы ақпарат беретін әлеуметтік желілерді бұғаттаңыз, өзіңіздің дәл қазіргі сәттегі отырған орныңызды белгілейтін хабарламалар жарияламаңыз. Әдетте қудалаушы сіз туралы ақпаратты желіден алып сөзді бопсалауы мүмкін. Қылмыстық хронологияны сақтау мақсатында немесе үлкендерге дәлел ретінде сіз хабарламалармен қоңыраулар ретін сақтаңыз. Есіңізде болсын сізді мазалайтын, қолайсыздық тудыратын әрекеттерді өз қамқоршыларыңызға еш бүкпесіз айтыңыз!



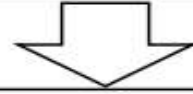
Газлайтинг

Әдетте қудалаушы сіздің оғаш әрекетіңізді көріп оны ата-анаңыз немесе достарыңызға айтатындығы туралы бопсалайды және жақындарыңызға зиян келтіретіндігі туралы айтып эмоционалдық қысым көрсетеді. Сізді тығырыққа тіреп бопсалау мақсатында өзінің дйттеген мақсатына жетпекші, ал сіздің осал тұсыңыз оған жол ашады. Сондықтан бопсалау әрекетіне қарай өз қамқоршыңызға мәлімдеуіңіз қажет, өзіңіздің қателігіңізді де мойындаудан қорықпаңыз. Уақыт маңызды, уақытты өткізіп алмауға тырысыңыз!

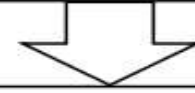
*Есте сақтаңыз және біле жүріңіз: Қудалау қалыпты жағдай емес, әзіл емес, қарым-қатынас немесе достық тәсілі емес. Егер сізде қорқыныш, ыңғайсыздық болса, оны тоқтатыңыз, бұл туралы сенетіндерге айтыңыз. Сізге көмектеседі. Сіз өз өміріңіздегі маңызды адамсыз, ешқандай адамның сіздің шекараңызға өтуге және психикалық денсаулығыңызға әсер етуге жол бермеңіз!*



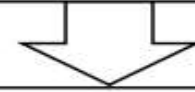
*Екінші – ушыққан кезең (әрекеттердің күшейуі, алаңдатын жағдайлар өміріңіздің басым бөлігін басып кетеді). Яғни, сіздің өміріңізге кесірін тигізетін табанды әрекеттердің орын алуы. Отбасылық, тұрмыстық зорлық-зомбылықтардың болуы.*



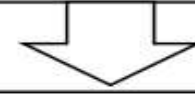
Жедел қызмет көрсету орталығына хабарласу 111



Балалар мен жасөспірімдерге арналған халықтық сенім телефонына хабарлама беріп көмек сұрау 105



Аймақтық сенім телефонына немесе мектеп психологына жүгіну



Құқықтық қорғау органы полиция бөліміне қоңырау шалыңыз 102

***Есте сақтаңыз және біле жүріңіз: Өзіңізді барлық қорғаныс құралдарымен қаруландырыңыз. Жедел телефон нөмірлерін жылдам теруге енгізіңіз. Хаттарды, мәтіндік хабарларды сақтаңыз қылмыстық мінез-құлық хронологиясын орнату үшін оларды алу уақытын белгілеңіз. Міндетті түрде жақындарыңыздан көмек сұраңыз, бастапқы кезеңінде ақ дабыл қағу керек, сіздің өміріңіз маңызды сондықтан көмек сұраудан ешқандай қысылмаңыз!***

Техникалық көмек туралы Келісім шеңберінде Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің тапсырысы бойынша ЮНФПА әзірленген жасөспірімдер мен ата-аналарға қажетті арналған жыныстық және репродуктивті денсаулық сайты бар. Мұнда сіз маманға құпия негізде сұрақ қоя аласыз. ([www.kazakhstan.unfpa.org](http://www.kazakhstan.unfpa.org))



<https://t.me/netharassment>

Өз оқиғаңызбен бөлісіңіз және кеңес алыңыз!

<https://t.me/harassmentnet>

Харассменттен қорғаныс механизмдері туралы толық ақпарат алыңыз!

Қазақстандағы әйелдердің 70% өмірінде бір рет болса да зорлық-зомбылықтан зардап шеккен деп «ЖАН-САЯ» дағдарыс орталығы ақпарат береді. Бұл көрсеткіштің негіздемесі орталыққа түскен жәбірленушілер қоңырауынан алынған. Мысалға, 2022 жылы кәмелетке толмаған қыз балалар мен әйелдер (оның ішінде 143 адам заңгер көмегіне, 855 адам психолог) орталық көмегіне жүгінген. (<https://uki.kz/kaz>)