



## Eta zu, nor zara ziberindarkeriaren hirukian?

Nor zara	Zer egiten duzu	Komeni zaizu jakitea ...
<b>Biktima</b>	<p>Ziberjazarpenaren ondorioz, ondoez psikologikoa, autoestimu baxua, depresioa, antsietatea, sintoma psikosomatikoak... izaten dituzu. Zure bizitza ere zalantzan jar dezakezu. Egoerak eragina du zure harremanetan eta errendimenduan (ikasketak, lana, etab.).</p> <p>Oro har, emakumea zara. Ziberjazarpena ere jasaten dute itxuraz oso maskulinoak ez diren mutilek. Edo neska-mutil ez diren harremanak dituzten pertsonak (LGTBI+).</p> <p>Diskriminazioa handiagoa da pertsona atzerritarra bada edo desgaitasuna badu.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Baliotsua zara, indartsua.</li><li>Egoera gainditzeko modu on bat zure sare pertsonaletan (lagunak, familia) edo profesionaletan (tutoretzak, osasun-zentroa, etab.) laguntza bilatzea da.</li><li>Larria bada, larrialdi-zerbitzuetara joan edo salaketa jarri (pantaila-irudiak).</li><li>Genero-indarkeria bada (kontrola, menpekotasuna):Nafarroako Berdintasunerako Institutuaren emakumeak ahalduzko programetan izena eman eta <a href="#">emakumeen aurkako indarkeriaren biktimentzako laguntza integraleko taldeetara</a> joan.</li><li>Ez eman informazio pertsonalik (adina, telefono-zenbakia, ikasketa-zentroaren izena, kokapena edo etxeko helbidea), eta saihestu biktima izan zaitezkeen jokabideak (ezezagunekin geratzea, sexu-argazkiak pasatzea, etab.).</li></ul>
<b>Erasotzailea</b>	<p>Eraso eta presionatzen duzu; etengabeko deskalifikazioak eta irainak botatzen dituzu; intimitateen berri ematen duzu; aurrez aurreko jazarpenerako eta adiskideen kontrolerako sareen bidezko lokalizazioak egiten dituzu; pasahitzak lapurtu eta informazio pertsonala eskuratzen duzu; identitatea ordezkatu; profil faltsuak sortu, mehatxuak eta bestelako jazarpinak.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Indarkeria bultzatzen duzu kasu hauetan: gogaitzean, iraintzean, porno- edo indarkeriazko webguneak bisitatzean.</li><li>Baliteke delitu bat egiten aritzea</li><li>Zure portaera gaitzesten dugu. Hori ez da bidea, aldatu zure jarrerak.</li></ul>
<b>Laguntzailea</b>	<p>Jazarpin-jarrerak errepikatzen dituzu, partekatzean, errepikatzean edo zabaltzean.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Erasoaren parte zara. Portaera arduratsukogetarantz eboluziona ezazu.</li></ul>
<b>Erasoen indartzailea</b>	<p>“Gustuko dut” sakatzen duzunean, barre egiten duzunean, onartzen duzunean.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pentsatu bi aldiz. Zibererasoak gelditzea zure esku dago.</li></ul>
<b>Pasiboa</b>	<p>Erasoa behatzen duzu eta bazterrean mantentzen zara.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Ekin. Zibererasoak gelditzea zure esku dago.</li></ul>
<b>Biktimaren defendatzailea</b>	<p>Erasotutako pertsona defendatzeko ekintzak egiten dituzu</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>Defendatutako biktimek autoestimu handiagoa dute, eta azkenean gutxiago baztertzen dira. Eskerrik asko sozialki arduratsu jokatzegatik.</li></ul>