

POSLEDICE PANDEMIJE COVID-19 PO MENTALNO ZDRAVLJE I DIGITALNU BEZBEDNOST DEVOJKA U SRBIJI

SVAKA DEVOJKA ZASLUŽUJE DA BUDE BEZBEDNA NA INTERNETU.



Centar za edukaciju i savetovanje Katalista i Alternativni centar za devojke su tokom juna 2020. godine sproveli online istraživanje pod nazivom „**Uticaj COVID-19 pandemije na devojke u Srbiji**“. Cilj istraživanja bio je sticanje uvida u posledice pandemije na devojke, sa fokusom na njihovu digitalnu bezbednost i mentalno zdravlje, te sticanje saznanja o njihovim iskustvima, osećanjima i potrebama, kako bi se formirali podržavajući sadržaji za devojčice i devojke.

Podaci se odnose na približno prva tri meseca od zvaničnog izbijanja pandemije u Srbiji, uključujući period vanrednog stanja. Na anonimni online upitnik je odgovorilo 1127 devojaka uzrasta od 14 do 19 godina.

Istraživanje je finansijski podržano od strane švedske organizacije **The Kvinna till Kvinna Foundation**.

SVAKA DEVOJKA ZASLUŽUJE PSIHOLOŠKU PODRŠKU
KADA JOJ JE POTREBNA.



Veliki broj devojaka koje su učestvovala u istraživanju "Uticaj COVID-19 pandemije na devojke u Srbiji" navele su da su primetile određene promene u svom mentalnom zdravlju kao posledicu izmenjenih okolnosti koje je donela pandemija novog koronavirusa.

Istraživanje je pokazalo je da **svaka četvrta devojka (26%) smatra da su pandemija novog koronavirusa i fizička izolovanost mnogo uticali na njihovo psihičko zdravlje i stres koji osećaju**. Umeren uticaj prepoznaje 41% devojaka, a trećina ili 33% devojaka izjavljuje da je pandemija na njihovo psihičko zdravlje imala malo ili nimalo uticaja.

Često ili skoro uvek više od polovine devojaka bilo je nervozno ili uznemireno (52%), a oko trećina devojaka osećalo se tužno (35%), zabrinuto (33%) ili uplašeno (26%)*.

*Iz istraživanja „**Uticaj COVID-19 pandemije na devojke u Srbiji**“.

SVAKA DEVOJKA ZASLUŽUJE PRAVOVREMENU PODRŠKU.

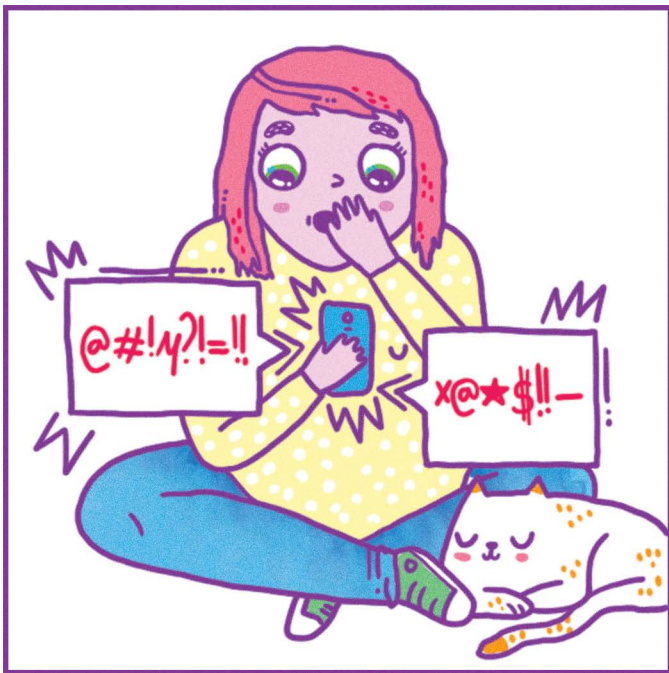


Iskustvo pandemije poremetilo je doživljaj bezbednosti i kontrole nad svojim životom za mnoge. Postojanje mreže podrške i dostupnost servisa za brigu o mentalnom zdravlju izuzetno su važni. Za adolescentkinje koje su osetile dodatni stres i potrebu da razgovaraju sa nekim, neophodno je da postoji mogućnost da se informišu i podrže tokom vanredno teških uslova.

Gotovo svaka 4. devojka (23%) je želela podršku stručnjaka iz oblasti mentalnog zdravlja (psihologa, psihoterapeuta ili psihijatra), ali nije bila u prilici da je dobije tokom prva tri meseca od zvaničnog izbijanja pandemije u Srbiji. Problemi sa mentalnim zdravljem najčešće su uključivali anksioznost, napade panike i depresivnost, ali i suicidalne misli i poremećaje ishrane.

Sve promene koje osećate su normalne posledice jedne neizvesne i potencijalno životno ugrožavajuće situacije. Ukoliko ih osećate duži vremenski period ili vas ometaju u svakodnevnom funkcionisanju, važno je da se obratite osobi koja vas može podržati i u koju imate poverenja.

SVAKA DEVOJKA ZASLUŽUJE DA BUDE BEZBEDNA NA INTERNETU.



Digitalno nasilje prema devojkama dešava se na sličan način kao i nasilje u drugim okolnostima, kao npr. u školi ili na javnom mestu i može biti jednako destruktivno. Ono može naneti psihološku štetu, narušiti samopoštovanje i dovesti osobu u opasnost u životu i van društvenih mreža i digitalnog sveta.

Podaci različitih istraživanja pokazuju da su devojke i žene disproportionalno, odnosno u znatno većoj meri od dečaka i muškaraca, pogođene digitalnim nasiljem i to je jedan od razloga iz kog se ono naziva još i **rodno zasnovano digitalno nasilje**.

Digitalno nasilje je do trenutka našeg istraživanja doživelo 37.7% devojaka učesnica u istraživanju. Najmanje jednu situaciju nasilja na internetu tokom tri meseca koja su prethodila istraživanju doživelo je 16% devojaka. Devojke su najčešće doživljavale da od njih neko traži da pošalju svoje intimne fotografije ili snimke (oko 14%) ili su primile neželjene i uvredljive fotografije ili poruke seksualne sadržine (13%). Oko 8% devojaka je doživelo da neko bez njihove saglasnosti preko interneta podeli ili objavi sadržaje koji se odnose na njih, npr. fotografije ili snimke na kojima se one nalaze ili nešto što su uradile, napisale ili rekle. Ovo nasilje su u 69% slučajeva vršili muškarci.

PREPOZNAJ DIGITALNO NASILJE.



Devojčice i devojke širom sveta se svakodnevno suočavaju sa digitalnim nasiljem, kao što su uvredljivi komentari na nekoj od društvenih mreža, uporno kontaktiranje u pokušaju da se stupi u odnos sa devojkom koja to ne želi, slanje slika polnog organa, objavljivanje sadržaja na kojima se devojka nalazi protiv njene volje...

Takva ponašanja za cilj imaju da devojku uplaše, osramote, razljute, a kada je u pitanju partnerski odnos, uvek za cilj imaju kontrolu.

Nasilje se može dogoditi na društvenim mrežama, gejming platformama, raznim aplikacijama koje uključuju komunikaciju. Nasilje uživo i nasilje na internetu se često mogu dešavati uporedo.

Posebno su pogođene grupe devojaka i žena kao što su: braniteljke ljudskih prava, žene u politici, novinarke, blogerke, žene koje pripadaju etničkim manjinama, lezbejke, biseksualne i transrodne žene, kao i žene sa invaliditetom. U Evropi je rizik za digitalno nasilje najveći za žene između 18 i 29 godina.

NEKI PRIMERI DIGITALNOG RODNO ZASNOVANOG NASILJA:

Lažno predstavljanje, krađa identiteta, neovlašćeni pristup - falsifikovanje ili korišćenje nečijeg identiteta bez pristanka, npr. kada se nasilnik predstavlja kao žrtva, pravi profil na društvenim mrežama sa njenim imenom, objavljuje njene lične podatke, vređa njene prijatelje ili menja njene originalne poruke. Nekada uključuje i krađu šifre, gde se nasilnik preko ukradene šifre prijavljuje na nalog osobe, prikuplja informacije o njoj, menja njene profilne podatke ili postavlja uvredljive sadržaje, dok je istovremeno onemogućava da koristi svoj nalog ili joj uz to i nanosi štetu na uređaju.

Nadzor i uhođenje – kada neko konstantno prati nečije aktivnosti, svakodnevni život ili informacije o toj osobi, bilo javne ili privatne. Digitalno uhođenje može se vršiti kroz presretanje poruka, krađu slika, špijuniranje web kamerom, praćenje kretanja geolokacijom i slično.

Diskriminatorni govor – govor koji odražava kulturne modele koji pripisuju ženama sporednu, seksualnu ili isključivo reproduktivnu ulogu. Npr. komentari u kojima se devojke prikazuju kao seksualni objekat ili buduće majke koje „znaju gde im je mesto“, „slabiji pol“...

Uznemiravanje – neželjene radnje koje se ponavljaju, a koje devojka doživljava kao napadne, uznemiravajuće ili preteće. Mogu i ne moraju biti seksualizovane, npr. učestalo slanje poruka, predloga, pretnji, spamovanje kroz slanje brojnih porno i drugih sadržaja.

Pretnje – govor ili sadržaj (tekst, slika, komentari, video) koji ima nasilan, seksualno agresivan ili preteći ton, koji izražava nameru da se povredi osoba, njena porodica, prijatelji ili imovina.

Deljenje privatnih informacija bez pristanka – neovlašćeno deljenje ili objavljivanje privatnih podataka, npr. prosleđivanje slika drugim korisnicima na kojima je devojka koja je meta napada, često “golih”, obrađenih kao mim ili stavljenih u neki drugi omalovažavajući kontekst, koje se onda viralno šire.

Iznuda – prisiljavanje devojke da se ponaša u skladu sa voljom druge osobe uz korišćenje pretnji i straha u vezi sa nečim što ima vrednost za nju (npr. pretnja da će biti podeljene privatne informacije ili intimne slike devojke ukoliko ne uradi ono što od nje traži nasilnik).

Ponižavanje – klevetanje ili narušavanje imidža kroz širenje lažnih informacija i omalovažavanje. Jedan primer za to je onlajn glasanje ili ankete kreirane sa ciljem ponižavanja.

Seksualno zlostavljanje i eksploatacija uz upotrebu tehnologije – čin korišćenja moći nad nekom osobom, koji se bazira na seksualnoj eksploataciji njenih slika i/ili tela protiv njene volje, gde je tehnologija glavno sredstvo. Važno je pomenuti i seksualno nasilje koje počinje prikriveno u digitalnom prostoru, ali se “preliva” u fizičko okruženje, u smislu da se devojke na prevaru ili ucenu dovedu u situaciju da budu žrtve seksualnih napada u stvarnom svetu.

SVAKA DEVOJKA ZASLUŽUJE DA BUDE BEZBEDNA NA INTERNETU.



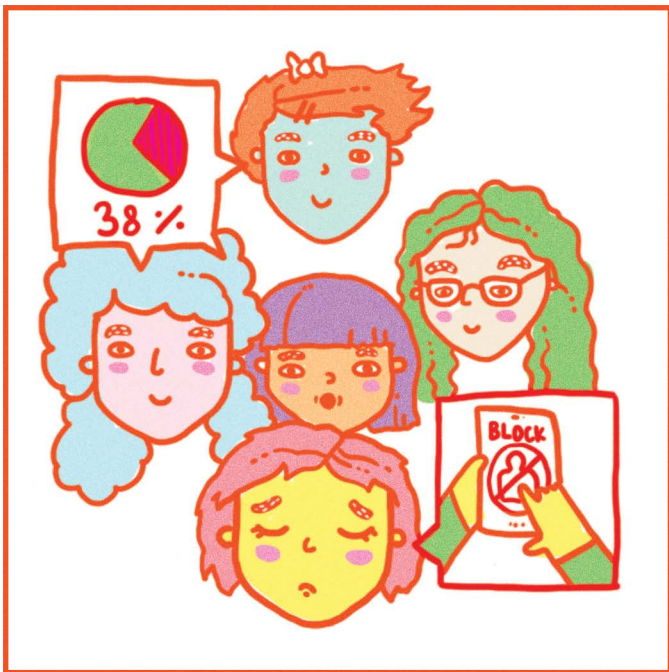
Devojčice, devojke i žene tokom pandemije sve više koriste internet. Različita istraživanja su pokazala da su mere samoizolacije povećale korišćenje interneta između 50 i 70% za školske, poslovne i društvene aktivnosti. Tokom ovog perioda osobe koje imaju ograničene digitalne veštine su bile u većem riziku od digitalnog nasilja.

Istraživanje „Uticaj COVID-19 pandemije na devojke u Srbiji“ pokazalo je da su se devojke koje su potražile pomoć zbog digitalnog nasilja obratile najčešće drugarici ili drugu (45%), roditeljima (36%), psihologu ili lekaru (5%), policiji (3%) ili nekoj drugoj osobi (11%). Svaka 5. devojka (21%) povodom digitalnog nasilja koje je preživela nije potražila nikakvu pomoć.

Digitalno nasilje posebno pogađa žene i devojke. Za to kako će ga prevazići važne su reakcije okoline, posebno osoba kojima veruju. Podrška je ključna za prevazilaženje traume nasilja. Treba saslušati bez okrivljavanja i pustiti da priča izađe. Najraznolikije emocije su normalna reakcija na traumatičan događaj.

Za prevenciju nasilja na internetu podjednako su značajni edukacija o prepoznavanju oblika nasilja i efikasnom reagovanju, psihološka podrška (od strane škole, prijatelja, roditelja i drugih podržavajućih odraslih), kao i odgovarajuća reakcija nadležnih institucija.

SAVETI ZA BEZBEDNOST NA INTERNETU.



- Čuvaj lične podatke tajnim. Lični podaci (kao što su pravo ime, rođendan, adresa, broj telefona, mesta na koja izlaziš) se često koriste da bi se osmislile lozinke s obzirom da se tako lako pamte. Ipak, to te izlaže riziku od hakovanja ili od uhođenja u životu van interneta. Budi pažljiva da ne deliš ove informacije putem četa, fotografija ili snimaka. Podesi opciju za privatnost tako da te podatke jedino ti možeš da vidiš.
- Uvek budi svesna svojih reči i postupaka onlajn kao što bi bila i na nekom pravom javnom mestu, npr. na ulici ili u školi. Važno je da se prema internetu ponašaš kao prema javnom mestu.
- Blokiraj. Istraži opcije za filtriranje na društvenim mrežama. Blokiranje je jedna od opcija koja može trajno da prekine komunikaciju sa osobama koje te uznemiravaju tako da ne mogu da ti šalju poruke niti da vide tvoju onlajn aktivnost. Većina društvenih mreža ima mogućnost prijavljivanja incidenta i osobe.
- Redovno menjaj svoje lozinke za sve naloge koje koristiš. Potrudi se da za svaki nalog imaš posebnu lozinku.
- Ne otkrivaj lozinke ni najboljim drugaricama/prijateljima. Deljenje lozinke nije znak bliskosti niti da neko „nema šta da krije“. Pritisak osobe sa kojom si u vezi da otkriješ lozinku svog naloga znak je potrebe za kontrolom, a ne ljubavi.
- Izbegavaj da se loguješ na svoje naloge na tuđim uređajima.

- Izbegavaj da koristiš slobodne wifi pristupe u kafićima ili na drugim javnim mestima.
- Obavezno zaključavaj svoje uređaje i nemoj koristiti najjednostavnije opcije za zaključavanje, jer u svom telefonu poseduješ informacije o privatnim životima svih osoba sa kojima se dopisuješ.
- Izbegni da odgovaraš na neželjene poruke i da se svetiš. Tvoja reakcija, bilo da je to ljutnja, pretnja, molba ili pregovaranje, može biti upravo ono što osoba koja te uznemirava želi – kontakt sa tobom i uticaj na tvoja osećanja.
- Nemoj brisati dokaze. Razumljivo je da neprijatnu komunikaciju ili uznemirujuće slike i reči želiš da odmah obrišeš, to je nešto što mnoge devojke i urade. Međutim, iako nasilje možda ne želiš da prijaviš sada, možda ćeš to želeći kasnije.
- Reci nekom koga poznaješ i kome veruješ. Šta god da si uradila ili nisi uradila i kako god da si reagovala u situaciji u kojoj si se našla, ti nisi kriva za nasilje. Za nasilje je uvek odgovoran onaj koji ga vrši. Ako se desi da te neko uznemirava putem interneta, podeli to sa osobama u koje imaš poverenja. Psihološka podrška je ključna u ovim situacijama, a udruženim snagama možete se lakše suprotstaviti.

MOJE IDEJE ZA BEZBEDNOST NA INTERNETU (DOPISI!):

SVAKA DEVOJKA ZASLUŽUJE SIGURNO OKRUŽENJE.



Gotovo svaka 10. devojka (9.7%) nije se osećala bezbedno u svom domu tokom tri meseca koja su prethodila istraživanju, jer je doživela ili očekivala da će doživeti nasilje od osobe sa kojom živi. Period koji je prethodio istraživanju obeležen je pojačanim merama epidemiološke zaštite koje su podrazumevale i duži boravak kod kuće i izolaciju, a time i drastično smanjenu mogućnost pristupa podršci za mnoge devojke.

Nasilnik se trudi da kontroliše drugu osobu tako da se ona ponaša onako kako on želi. Cilj nasilja je ostvarivanje moći i kontrole nad drugom osobom.

Seti se da je nasilno ponašanje uvek izbor i odgovornost osobe koja ga čini. Seti se da zaslužuješ poštovanje. Zaslužuješ da živiš srećno i bezbedno!

VERUJ SEBI: Ako osećaš da nešto nije u redu – verovatno i nije!

IAKO TO NEKADA MOŽE TAKO IZGLEDATI, NISI SAMA.



U životima 88% devojaka postoji barem jedna odrasla osoba od poverenja kojoj mogu da se obrate za podršku u slučaju potrebe.

Pitane da li postoji najmanje jedna bliska osoba kojoj mogu da se obrate kada imaju potrebu za podrškom, čak 93% devojaka je odgovorilo potvrdno.

Uključi svoju mrežu podrške.

Razgovaraj sa svojim prijateljicama i prijateljima, članovima porodice, nastavnicima ili drugim osobama da bi dobila podršku koja ti je potrebna.

Iako to nekada tako može izgledati, NISI SAMA.

KAKO DA BRINEŠ O SEBI AKO SI DOŽIVELA NASILJE NA INTERNETU?



Briga o sebi je ulaganje svesnog napora da se uspostavi fizičko, mentalno i emotivno zdravlje. Jedna od najvažnijih strategija za izlaženje na kraj sa posledicama nasilja (pa i digitalnog) je učiniti brigu o sebi prioritetom. Pored toga, pošto su žene učene od malih nogu da brinu o drugima, često na štetu svojih potreba, briga o sebi je i feministički čin.

NEKI OD SAVETA KOJI TI MOGU POMOĆI:

Ishrana - ovo može zvučati jednostavno, ali dovoljna i kvalitetna ishrana je bazična potreba bez koje se ne može.

Vežbanje - šetnja, vožnja bicikla, joga, boravak u prirodi i slično; dokazano je da fizička aktivnost može da pomogne kod depresivnosti i anksioznosti.

Spavanje - potrebno nam je najmanje 7 sati noćnog sna da bi se odmorili i "napunili baterije". Isključi elektronske naprave bar 1 sat pre spavanja.

Time out - uzmi odmor od društvenih mreža i interneta, posebno ako si tamo doživela uznemiravanje ili nasilje. Takođe, omogući sebi povremeno dan slobodan od obaveza.

Umanjivanje stresa - gledaj svoj omiljeni film, pusti sebe da se isplačeš, piši dnevnik, budi kreativna, pevaj i igray, brini se o biljkama ili životinjama. Seti se šta ti je ranije pomagalo da prebrodiš teške situacije.

Podrška bliskih osoba - obrati se prijateljima i članovima porodice u koje imaš poverenja ili pronadi nekoga kome možeš da se obratiš kada ti je to potrebno. Nađi onlajn zajednice koje razumeju kroz šta prolaziš. Važno je da se ne izoluješ.

Profesionalna pomoć - važno je da prepoznaš trenutak kada je potrebno da se obratiš lekaru/ki, psihologu/škinji ili organizacijama koje podržavaju žene koje su doživele nasilje.

Najvažnije od svega - budi nežna prema sebi.

MOJE IDEJE ZA BRIGU O SEBI:

SOLIDARNOST JE MOĆ.



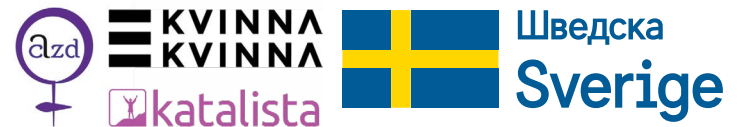
KAKO MOŽEŠ DA POMOGNEŠ DA SE TVOJA DRUGARICA LAKŠE IZBORI SA DIGITALNIM NASILJEM?

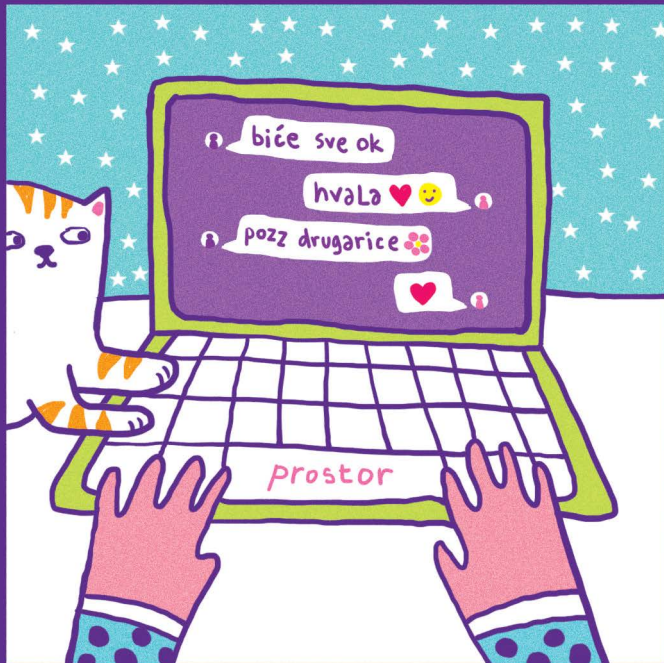
- Slušaj je bez osuđivanja.
- Zajedno identifikujte elemente napada i vrstu nasilja.
- Skrinšotuj i hvataj beleške o napadima.
- Pomozi joj da odluči koju će akciju da preduzme.
- Prijavi nasilje (ukoliko se ona sa tim slaže).
- Kreiraj grupu podrške za svoju prijateljicu.
- Pošalji joj javne ili privatne poruke podrške.
- Podrži je da se suprotstavi digitalnom nasilju malim koracima koji će joj pomoći da se ponovo oseća bezbedno.

VAŽNO JE DA ZNAŠ:

- Ne postoje tačni odgovori ni idealna rešenja.
- Devojke nisu krive za nasilje koje su doživele.
Ne osuđuj svoju drugaricu zbog njenih odluka.
- Tvoja drugarica može osećati strah, zbunjenost, nesigurnost... Podrži je!

Ova brošura je u potpunosti finansirana od strane
Švedske internacionalne agencije za razvojnu saradnju (SIDA)
i Kvinna till Kvinna. SIDA i Kvinna till Kvinna ne slažu se
nužno sa iznesenim mišljenjima.
Autorke su odgovorne za sadržaj brošure.





Srbija, 2020.