

ความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรงในครอบครัวคืออะไร

ความรุนแรงในครอบครัวเกิดขึ้นเมื่อบุคคลหนึ่งในความสัมพันธ์ทำร้ายอีกคนหนึ่งหรือทำให้รู้สึกไม่ปลอดภัย และเป็นรูปแบบพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ¹

ความรุนแรงในครอบครัวเกิดขึ้นเมื่อมีความสัมพันธ์ในครอบครัว ได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือสมาชิกครอบครัวคนอื่น ๆ

ความรุนแรงที่เกิดขึ้นระหว่างคู่ครองที่มีความใกล้ชิด (สามี ภรรยา แฟนสาว แฟนหนุ่ม ฯลฯ) เรียกว่าความรุนแรงจากคู่ครองที่ทำให้รู้สึกว่าคุณถูกคุกคาม และเป็นรูปแบบความรุนแรงในครอบครัวที่พบบ่อยที่สุด

ประเภทของความรุนแรง:

ความรุนแรงในครอบครัวเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นซ้ำ ๆ ของสมาชิกในครอบครัวซึ่งอาจทำให้คุณรู้สึกหวาดกลัว ถูกข่มขู่ หรือถูกควบคุม และทำให้คุณไม่สามารถตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเองได้ ซึ่งอาจรวมถึง:

- ทางอารมณ์/จิตใจ
- ทางกายภาพ
- ทางเพศ
- ทางการเงิน
- การควบคุมโดยการบังคับ
- การฉวยโอกาสผ่านระบบและการจัดการทางกฎหมาย

ความรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้หลายรูปแบบและไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นโดยตรงเสมอไป การควบคุมโดยการบังคับเป็นรูปแบบหนึ่งของความรุนแรงที่ผู้กระทำความผิดใช้เพื่อใช้อำนาจและการครอบงำ เป็นรูปแบบความรุนแรงที่พบบ่อยมาก

ซึ่งก่อให้เกิดความกลัวและผู้ที่ประสบกับความรุนแรงดังกล่าวไม่ได้รับอิสระ ตัวอย่างของความรุนแรงในครอบครัว ได้แก่:

- บอกคุณว่าพวกเขาจะทำร้ายตัวเองถ้าคุณจากไป
- การติดตามดูโทรศัพท์ โซเชียลมีเดีย และอีเมลของคุณโดยไม่ได้รับความยินยอมจากคุณ
- ทำให้คุณตั้งคำถามถึงความทรงจำและสิ่งที่เกิดขึ้นจริงของคุณ – ซึ่งเรียกว่าการปั่นหัว
- บอกคุณว่าพวกเขาจะทำร้ายคุณ ลูก หรือสัตว์เลี้ยงของคุณ หรือคนอื่น ๆ ที่คุณห่วงใย ถ้าคุณทิ้งพวกเขาไว้หรือไม่ประพฤติตนในแบบที่พวกเขาต้องการ

¹ 1800RESPECT (ND) ความรุนแรงในครอบครัว 1800RESPECT

บริการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความรุนแรงในบ้านและในครอบครัวแห่งชาติ รวมถึงความรุนแรงทางเพศ
<https://www.1800respect.org.au/violence-and-abuse-and-family-violence>

- ความเสียหายต่อบ้านหรือทรัพย์สินของคุณ เช่น โทรศัพท์ เสื้อผ้า หรือสิ่งของส่วนตัว
- ป้องกันไม่ให้คุณพบปะกับครอบครัวและเพื่อนฝูง หรือไปทำงาน โรงเรียน หรือสถานที่ประกอบพิธีกรรมทางจิตวิญญาณ
- ทำให้คุณดูแลความต้องการของลูก ๆ ได้อย่างลำบาก
- ติดตามคุณ คุกคามคุณ และยื่นกรานที่จะติดต่อกับคุณอย่างต่อเนื่อง
- การตี การเตะ หรือการกระทำอื่นใดที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดทางกาย
- การสัมผัสคุณในที่ที่คุณไม่ยอมถูกสัมผัส
- ใช้ระบบกฎหมายหรือหน่วยงานของรัฐอื่น ๆ เพื่อกลั่นแกล้งหรือข่มขู่คุณ

ใครบ้างที่มีความเสี่ยงที่จะประสบกับความรุนแรงในครอบครัว

ความรุนแรงในครอบครัวเกิดขึ้นในทุกภูมิหลังทางวัฒนธรรม สังคม เศรษฐกิจ และการศึกษา และสามารถส่งผลกระทบต่อทั้งผู้หญิงและผู้ชาย อย่างไรก็ตาม ตามสถิติแล้ว ผู้หญิงมีแนวโน้มที่จะประสบกับความรุนแรงประเภทนี้มากกว่ามาก กลุ่มคนบางกลุ่มถือว่ามีความเสี่ยงและมีแนวโน้มที่จะเผชิญกับความรุนแรงในครอบครัวสูงขึ้น ได้แก่:

- ผู้หญิงที่เพิ่งแยกทางจากคู่ครองที่ใช้ความรุนแรง
- สตรีมีครรภ์
- คนพิการ
- ผู้สูงอายุ
- ผู้ที่ระบุว่าตนเองเป็น LGBTQIA+
- ผู้ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่ห่างไกล
- บุคคลที่มีภูมิหลังทางวัฒนธรรมและภาษาที่หลากหลาย (CALD)

ผู้หญิงที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและภาษา (CALD) และความเสียหายต่อความรุนแรงในบ้านและในครอบครัว

บุคคลที่มีภูมิหลังจากกลุ่มผู้อพยพ ผู้ลี้ภัย หรือ CALD ประเภทอื่น ๆ อาจประสบกับความรุนแรงในครอบครัวเช่นเดียวกับผู้คนจากกลุ่มและภูมิหลังอื่น ๆ ความรุนแรงบางประเภทอาจมีเฉพาะในกลุ่มที่เปราะบางนี้เท่านั้น ซึ่งอาจรวมถึง:

- การถูกบังคับให้แต่งงานหรือเข้าสู่ความสัมพันธ์โดยไม่ได้สมัครใจ
- เอกสารส่วนตัว เช่น หนังสือเดินทาง และใบสูติบัตร ถูกยึดไว้หรือถูกทำลาย
- การให้แยกตัวจากเพื่อน ครอบครัว และบุคคลอื่นที่มีวัฒนธรรมหรือภาษาเดียวกันกับคุณ
- การถูกขัดขวางไม่ให้เรียนภาษาอังกฤษ
- การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการย้ายถิ่นฐาน การคุ้มครองเด็ก หรือหน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่เรื่องจริง และทำให้คุณเกิดความกลัว และทำให้ผู้กระทำความผิดสามารถควบคุมและครอบงำคุณได้
- การถูกป้องกันจากการเข้าถึงข้อมูล
- การถูกป้องกันไม่ให้มีส่วนร่วมในแนวทางปฏิบัติและความเชื่อทางวัฒนธรรมของคุณ

จะขอความช่วยเหลือได้ที่ไหน

หากคุณประสบกับความรุนแรง มีสถานที่หลายแห่งที่คุณสามารถขอความช่วยเหลือและการสนับสนุนได้

หากคุณตกอยู่ในอันตรายฉุกเฉิน โปรดโทร 000

- **1800RESPECT – 1800 737 732**

บริการให้คำปรึกษา ข้อมูล และบริการช่วยเหลือเกี่ยวกับความรุนแรงในครอบครัวตลอด 24 ชั่วโมง ทุกวัน

- **Crisis Care - 1800 199 008**

ให้ความช่วยเหลือที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่เผชิญกับเหตุฉุกเฉินหรือวิกฤต

- **DV Helpline – 1800 007 339**

ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้หญิงที่ประสบกับความรุนแรงในครอบครัว

- **Sexual Abuse Resource Centre – 1800 199 888**

ให้คำปรึกษาฟรีแก่ผู้ที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศในอดีตหรือเมื่อไม่นานมานี้

- **Police non-emergency – 131 444**

เบอร์ติดต่อแบบไม่ฉุกเฉินเพื่อขอความช่วยเหลือจากตำรวจ

- **Entrypoint – 1800 124 684**

บริการประเมินและส่งต่อโดยสมัครใจและฟรีสำหรับผู้ที่ได้รับบ้านหรือมีความเสี่ยงที่จะไร้บ้าน

- **TIS National – 131 450**

บริการนี้ให้บริการการเข้าถึงล่ามสำหรับบุคคลที่มีทักษะภาษาอังกฤษที่จำกัด เจ้าหน้าที่จะถามคุณว่าคุณต้องการขอล่ามภาษาอะไรและคุณต้องการติดต่อองค์กรใด องค์กรส่วนใหญ่จะยอมรับการเรียกเก็บค่าบริการล่าม

บริการในเขตมหานครที่สามารถช่วยเหลือผู้หญิงที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัว:

- **ISHAR – 08 9345 5335**

บริการสำหรับผู้ย้ายถิ่นฐาน ผู้ลี้ภัย และบุคคลจากภูมิหลัง CALD

- **Naala Djookan Healing Centre – 08 9205 7555**

ให้ความช่วยเหลือและการสนับสนุนแก่ผู้หญิงที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรงในครอบครัว

- **Pat Giles Centre for Non-Violence – 08 9420 7264**

ให้บริการที่หลากหลายสำหรับผู้หญิงที่ประสบปัญหาความรุนแรงในครอบครัว

- **Anglicare WA – 1300 11 44 46**

ให้คำปรึกษาและการสนับสนุนสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องกับความยากลำบากจากความรุนแรงในครอบครัว

- **Uniting WA Escaping Violence Payment – 1800 387 387**

เงินทุนเพื่อช่วยเหลือผู้หญิงในการออกจากความสัมพันธ์ที่มีความรุนแรง และเริ่มต้นชีวิตใหม่

การกำหนดขอบเขตและความสัมพันธ์ที่ดีต่อกายและใจ

ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกายและใจ

การระบุพฤติกรรมในความสัมพันธ์ที่ "ปลอดภัย" หรือ "เป็นพิษ"

ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในการประเมินสุขภาพและความปลอดภัยของความสัมพันธ์ของเรา

สิ่งนี้สามารถนำไปใช้ได้กับทุกความสัมพันธ์ในชีวิตของเรา

อย่างไรก็ตามข้อมูลด้านล่างนี้เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่มีความใกล้ชิดโดยเฉพาะ

ซึ่งบางครั้งอาจเป็นเรื่องที่ทำนาย

โดยเฉพาะเมื่อเราอยู่ในความสัมพันธ์ที่เป็นพิษที่มีพฤติกรรมบังคับควบคุมที่ส่งผลเสียต่อเรา

ทำให้เราสงสัยในความกังวลและความกลัวของเราเกี่ยวกับสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่

ความสงสัยนี้อาจทำให้เราลดความสำคัญหรือแม้แต่ละเลยพฤติกรรมที่ทำให้เรามีความเสี่ยงต่ออันตรายที่

ใหญ่หลวง วิธีที่ดีในการระบุพฤติกรรมที่เราต้องเจอจากผู้อื่นนั้นปลอดภัยหรือไม่

คือการพิจารณาว่าพฤติกรรมดังกล่าวจัดอยู่ในประเภท "ธงเขียว (green flags)" หรือ "ธงแดง (red flags)"

ธงเขียวคือพฤติกรรมของบุคคลอื่นที่ปลอดภัยและดีต่อกายและใจ ด้านล่างนี้เป็นตัวอย่างพฤติกรรมของ 'ธงเขียว' บางส่วน:

ธงเขียว:

- ❖ การสื่อสารที่เปิดกว้าง – คุณรู้สึกปลอดภัยที่จะแบ่งปันสิ่งที่คุณรู้สึก
- ❖ คุณไว้วางใจคู่ของคุณและข้อสันนิษฐานกับพวกเขา
- ❖ คุณยังคงใช้เวลาอยู่กับเพื่อนและครอบครัวของคุณได้นอกเหนือจากความสัมพันธ์ของคุณ
- ❖ คุณทั้งคู่ดูแลตัวเองและขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น
- ❖ คู่ครองของคุณสนับสนุนความฝันและแรงบันดาลใจของคุณ
- ❖ คุณยังคงใช้เวลาทำกิจกรรมที่คุณชอบทำได้เหมือนเดิม
- ❖ คุณมีช่วงเวลาสนุกสนานด้วยกันและมีความสนใจร่วมกัน

ธงแดง:

- ❖ พวกเขาขึ้นกรานที่จะดำเนินความสัมพันธ์อย่างรวดเร็ว
- ❖ พวกเขาขึ้นกรานว่าคุณจะต้องหยุดทำกิจกรรมที่คุณเคยชอบทำมาโดยตลอด
- ❖ พวกเขาทำให้มันยากสำหรับคุณที่จะใช้เวลากับคนสำคัญคนอื่น ๆ ในชีวิต
- ❖ พวกเขาจะแสดงออกกว่าเป็นคนที่น่ารักและใส่ใจมาก
ราวกับว่าพวกเขามีสิ่งที่ชอบและไม่ชอบเหมือนกับคุณไปทุกอย่าง
- ❖ ซึ่งสิ่งนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว
และพวกเขาอาจกลายเป็นคนขี้ทิ้งหรือชอบควบคุมอย่างรุนแรง
- ❖ พวกเขาวิพากษ์วิจารณ์บุคลิกของคุณ ทำทนายคุณค่าในตัวเองของคุณ
และทำให้คุณเริ่มสงสัยในตัวเอง
- ❖ พวกเขาไม่รับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง และมักจะโทษคนอื่นเมื่อเกิดข้อผิดพลาด –
รวมไปถึงการโทษคุณด้วย

วัฏจักรแห่งความรุนแรง:

วัฏจักรแห่งความรุนแรงหมายถึงรูปแบบพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ ซึ่งเป็นการทารุณกรรม และอาจรวมถึงการองค์ประกอบด้านการควบคุมทางร่างกาย วาจา อารมณ์ และการบังคับอีกด้วย โดยทั่วไปวงจรนี้ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้:

1. การสร้างความตึงเครียด -

ความเครียดเริ่มสะสมจากความเครียดในชีวิตประจำวันหรือจากแหล่งที่มาของความขัดแย้งอื่น ๆ ผู้ทำทารุณกรรมมักจะแสดงพฤติกรรม เช่น หงุดหงิดมากขึ้น ซึ่งมักทำให้เหยื่อพยายามเอาใจผู้ทำทารุณกรรมเพื่อลดความตึงเครียดลง

2. เหตุการณ์ทารุณกรรม – หรือเรียกอีกอย่างว่า 'ระยะระเบิด' เป็นระยะที่การทารุณกรรมจะเกิดขึ้น อาจรวมถึงความรุนแรงทางร่างกาย อารมณ์ และจิตใจ และถือเป็นระยะที่อันตรายที่สุด ผู้ทำทารุณกรรมจะใช้การควบคุมโดยใช้พฤติกรรมที่ก้าวร้าว การข่มขู่ และการครอบงำ

3. การคืนดีกัน - บางครั้งเรียกว่า "ระยะอันนิมิต" ระยะนี้มีลักษณะคือผู้ทำทารุณกรรมจะขอโทษ แสดงความสำนึกผิด และมักขอให้มีการให้อภัย โดยปกติแล้วจะมีคำสัญญาและคำรับรองว่าผู้ทำทารุณกรรมจะขอความช่วยเหลือเพื่อที่เรื่องแบบนี้ จะไม่มีวันเกิดขึ้นอีก และครั้งนี้จะเป็น "ครั้งสุดท้าย"

4. เงียบสงบ – ระยะนี้ลักษณะคือเป็นช่วงที่มีความสงบ

ผู้ทำทารุณกรรมอาจยังคงแสดงความสำนึกผิดหรือแสดงท่าทางที่เต็มไปด้วยความรักและความเอาใจใส่ในเชิงบวก แต่การแสดงออกเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะลดความจริงใจลงเมื่อเวลาผ่านไป ความสงบนี้เป็นสิ่งหลอกลวง และเนื่องจากปัญหาพื้นฐานยังคงไม่ได้รับการแก้ไข วงจรจึงจะเริ่มต้นใหม่อีกครั้ง

วัฏจักรแห่งความรุนแรงมีแนวโน้มจะสั้นลงเรื่อย ๆ เมื่อเวลาผ่านไป โดยระยะเวลาระหว่างระยะที่ 1 และระยะที่ 4 บางครั้งอาจลดลงจากหลายเดือนเป็นหลายสัปดาห์ ลดลงเป็นเพียงไม่กี่วัน และในที่สุดก็เหลือเพียงภายในหนึ่งวัน เมื่อวงจรลดลงในลักษณะนี้ อันตรายจะเพิ่มขึ้นอย่างมาก และใครก็ตามที่ประสบกับสถานการณ์เช่นนี้ควรขอความช่วยเหลือเพื่อให้ออกมาอย่างปลอดภัย²

การกำหนดขอบเขต

การกำหนดขอบเขตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทุกความสัมพันธ์
ตัวบ่งชี้ที่ดีว่าความสัมพันธ์นั้นดีต่อกายและใจหรือไม่คือการรู้ว่าขอบเขตที่กำหนดไว้นั้นได้รับการเคารพหรือไม่

สิ่งนี้ใช้ได้กับทุกความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ของเรากับผู้อื่นในชีวิตของเรา รวมถึงครอบครัว เพื่อน เพื่อนร่วมงาน และครู

ขอบเขตเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีและปลอดภัย
เพราะช่วยให้แน่ใจว่าจะมีความเป็นอยู่ทางกายและสุขภาพจิตที่ดี นอกจากนี้
ยังช่วยในการรักษาและปกป้องเอกลักษณ์ ค่านิยม และศีลธรรมของแต่ละบุคคลอีกด้วย

ทำไมการมีขอบเขตจึงสำคัญ

1. ขอบเขตกำหนดชุดความคาดหวังเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. ขอบเขตแบ่งแยกความต้องการ ความปรารถนา ความคิด และอารมณ์ของเราออกจากผู้อื่น
3. ขอบเขตช่วยกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบภายในความสัมพันธ์ให้ชัดเจนขึ้น
4. ขอบเขตสร้างชุดความคาดหวังเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
5. ขอบเขตช่วยลดการตอ้งคอยพึ่งพากัน และส่งเสริมความเป็นอิสระในความสัมพันธ์
6. ขอบเขตเสริมสร้างความปลอดภัยทางกายและทางอารมณ์
7. ขอบเขตส่งเสริมความรู้สึกว่าตัวเองมีอำนาจและมีการเคารพตนเอง

ฉันจะสร้างขอบเขตที่เหมาะสมในความสัมพันธ์ได้อย่างไร

วิธีที่มีประสิทธิภาพในการกำหนดขอบเขตที่ชัดเจนในความสัมพันธ์คือการคำนึงถึงค่านิยม ศีลธรรม และความเชื่อของเรา

การตั้งคำถามสะท้อนคิดกับตัวเองเกี่ยวกับสิ่งที่เราพบว่ายอมรับได้ในความสัมพันธ์และสิ่งที่เราเชื่อว่าจำเป็นสำหรับเรา ถือเป็นวิธีเริ่มต้นที่มีประสิทธิภาพ

ตัวอย่างคำถามเชิงสะท้อนคิดมีดังต่อไปนี้:

- ❖ ฉันชื่นชมคุณสมบัติอะไรในผู้อื่น
- ❖ ฉันพบว่าพฤติกรรมประเภทใดที่น่ารำคาญหรือไม่เหมาะสม
- ❖ ลักษณะนิสัยอะไรบ้างที่สำคัญสำหรับฉัน
- ❖ อะไรคือวิธีที่ดีที่สุดในการใช้เวลาอย่างมีความสุขของฉัน
- ❖ อะไรคือสิ่งสำคัญสำหรับฉันในแง่ของเป้าหมายในชีวิตของฉัน
- ❖ ฉันให้ความสำคัญกับอะไรมากที่สุดในการสัมพันธ์ที่ใกล้ชิด
- ❖ ฉันให้ความสำคัญกับส่วนใดของตัวตนและบุคลิกภาพของฉันมากที่สุด

² ความรุนแรงในบ้าน: เป็นเรื่องของทุกคน (มีนาคม 2025)

คู่มืออธิบายแต่ละขั้นตอนในการทำความเข้าใจวงจรแห่งความรุนแรง Domestic Violence.org.
<https://domesticviolence.org/cycle-of-violence/>

ประเภทของขอบเขตที่ดีต่อกายและใจ:

- ❖ **ทางกาย** - ขอบเขตทางกายมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ที่ดีทางกายภาพของเรา และช่วยให้เรารู้สึกปลอดภัยและสบายใจในสภาพแวดล้อมของเรา การกำหนดขอบเขตทางกายภาพหมายถึงการกำหนดข้อจำกัดทางกายภาพเกี่ยวกับพื้นที่ส่วนตัวของเรา
- ❖ **ทางอารมณ์** - ขอบเขตทางอารมณ์มีความจำเป็นต่อความเป็นอยู่ภายในของเราและทำให้แน่ใจว่าผู้อื่นเคารพข้อจำกัดทางอารมณ์ของเรา การกำหนดขอบเขตทางอารมณ์หมายถึงการกำหนดข้อจำกัดเกี่ยวกับประเภทของพฤติกรรมที่เรายอมรับได้จากผู้อื่น
- ❖ **การเงิน** - ขอบเขตทางการเงินมีผลกับการเงินของเรา เพื่อให้แน่ใจว่าเราจะสามารถควบคุมวิธีใช้เงินได้ การกำหนดขอบเขตทางการเงินหมายความว่าเรากำหนดทรัพยากรของเราและให้แน่ใจว่าการใช้ทรัพยากรเหล่านี้เป็นประโยชน์สูงสุดต่อเรา
- ❖ **ทางเพศ** - ขอบเขตทางเพศจะผูกไว้กับขอบเขตทางกายภาพของเรา และทำให้เรารู้สึกปลอดภัยและสบายใจเมื่อมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดทางกายภาพกับผู้อื่น ความยินยอมถือเป็นส่วนสำคัญในการสร้างหลักประกันว่ามีการเคารพขอบเขตทางเพศ
- ❖ **เวลา** - ขอบเขตเวลาเป็นอีกขอบเขตที่สำคัญที่ต้องเคารพ การกำหนดขอบเขตเวลาหมายถึงเราสามารถจัดลำดับความสำคัญของความต้องการเวลาของตัวเองได้โดยไม่รู้สีกกดดันจากผู้อื่น

ความสัมพันธ์ของฉันทิปลอดภัยใหม่

ไม่ใช่เรื่องแปลกที่จะมีคำถามว่าความสัมพันธ์ที่เรามีอยู่นั้นปลอดภัยและดีต่อกายและใจหรือไม่ วิธีที่มีประสิทธิภาพในการช่วยให้เราเข้าใจเรื่องนี้ก็คือการไตร่ตรองถึงค่านิยม ศีลธรรม และความเชื่อของเรา และถามตัวเองว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่ในความสัมพันธ์ของเราหรือไม่

นี่คือคำถามสำคัญบางประการที่เราควรถามตัวเองหากเราตั้งคำถามถึงความปลอดภัยในความสัมพันธ์ของเรา:

- ❖ เมื่อไหร่ฉันจะรู้สึกปลอดภัยที่สุดในความสัมพันธ์ของฉัน
- ❖ เมื่อไหร่ฉันจะรู้สึกปลอดภัยน้อยที่สุดในความสัมพันธ์ของฉัน
- ❖ ฉันได้ดำเนินการอะไรบางอย่างแล้วเพื่อให้ตัวเองปลอดภัย

หลังจากที่ได้พิจารณาสิ่งข้างต้นแล้ว คุณอาจจำเป็นต้องจัดทำแผนเพื่อความปลอดภัย (safety plan)

การวางแผนเพื่อความปลอดภัย

แผนเพื่อความปลอดภัยในบ้าน

1. เก็บสิ่งที่สำคัญของคุณให้ปลอดภัย:

เก็บกุญแจบ้าน โทรศัพท์มือถือ (ชาร์จให้เต็ม) และกระเป๋าไว้ให้หยิบได้ง่ายเมื่อคุณเข้านอน

2. แจ้งเพื่อนบ้านที่เชื่อถือได้:

แสดงภาพถ่ายของอดีตคู่ครองของคุณ และขอให้เพื่อนบ้านติดต่อตำรวจหากพวกเขาสังเกตเห็นสิ่งใดที่น่ากังวล

3. เตรียมกระเป๋าฉุกเฉิน:

แพ็คเกจด้วยสิ่งของจำเป็น เช่น เงิน กุญแจ บัตรธนาคาร เอกสารสำคัญ เสื้อผ้า ของใช้ในห้องน้ำ และยา เก็บไว้ในสถานที่ที่ปลอดภัยหรือกับคนที่คุณไว้วางใจ

4. วางแผนเส้นทางการหลบหนีของคุณ:

กำหนดสถานที่ที่คุณจะไปหากคุณจำเป็นต้องออกจากบ้านอย่างเร่งด่วน อาจเป็นที่พักพิงชั่วคราว บ้านของเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัว หรือสถานีตำรวจที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมง
ฝึกแผนการหลบหนีของคุณเป็นประจำ

5. เลือกห้องที่ปลอดภัย:

ในกรณีที่ถูกทำร้าย ให้ย้ายไปยังห้องที่มีทางออกที่สะดวก
พยายามหลีกเลี่ยงการไปในบริเวณที่อาจมีการใช้สิ่งของเป็นอาวุธได้ เช่น ห้องครัวหรือห้องน้ำ

6. กำหนดจุดหลบหนีอย่างรวดเร็ว:

พิจารณาว่าประตูหรือหน้าต่างบานใดเป็นเส้นทางหนีที่เร็วที่สุด
ฝึกแผนการหลบหนีของคุณและตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีสิ่งกีดขวางบนเส้นทาง

7. บันทึกข้อมูล:

บันทึกเหตุการณ์หรือสิ่งผิดปกติที่เกิดขึ้นลงในสมุดบันทึก

8. การจัดเตรียมความช่วยเหลือ:

ขอให้มีคนอยู่กับคุณในช่วงเวลาที่มีความเสี่ยงสูง เช่น หลังจากความสัมพันธ์สิ้นสุดลง

9. ช่องทางการติดต่อฉุกเฉิน:

บันทึกหมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญลงในโทรศัพท์มือถือของคุณ เพื่อการเข้าถึงอย่างรวดเร็วในกรณีฉุกเฉิน

10. การสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสม:

ควรสวมรองเท้าในบ้านไว้เพื่อให้สามารถหลบหนีได้รวดเร็วหากจำเป็น

11. เชื้อสัญญาณของคุณ:

สัญญาณของคุณมีค่ามาก หากรู้สึกว่ามีบางอย่างผิดปกติ ให้ดำเนินการเพื่อปกป้องตนเอง

เคล็ดลับความปลอดภัยเมื่ออยู่นอกบ้าน

1. เปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันของคุณ:

เปลี่ยนการนัดหมายและกิจวัตรที่ทำประจำ เช่น สถานที่ช้อปปิ้ง เส้นทางไปโรงเรียนหรือที่ทำงาน และตารางเวลาสาธารณะ

2. รักษาความปลอดภัยของยานพาหนะของคุณ:

ควรล็อกรถและจอดรถในพื้นที่สาธารณะที่มีแสงสว่างเพียงพอ หรือโรงรถที่มีระบบรักษาความปลอดภัยอยู่เสมอ
หลีกเลี่ยงการจอดรถใต้ดิน เก็บไฟฉายไว้ในรถของคุณ

3. คอยระวังตัว:

คอยระวังเมื่อมีผู้ที่ติดตามคุณ หากคุณรู้สึกไม่ปลอดภัย ให้ขับรถตรงไปที่สถานีตำรวจที่ใกล้ที่สุด
ทำความเข้าใจกับตำแหน่งที่ตั้งของสถานีตำรวจที่เปิดตลอด 24 ชั่วโมงไว้

4. พกพาเอกสารทางกฎหมาย:

หากคุณมีคำสั่งห้ามใช้ความรุนแรงในครอบครัว (FVRO) ให้เก็บคำสั่งนั้นไว้กับตัว

5. ชาร์จโทรศัพท์ของคุณให้เต็ม:

พกโทรศัพท์มือถือที่ชาร์จจนเต็มและมีเครดิตสำหรับโทรติดตัวไว้เสมอ

6. ค้นหาพื้นที่ปลอดภัย:

หากคุณพบเจอผู้ทำทารุณกรรม ให้รีบย้ายไปยังสถานที่สาธารณะหรือที่มีผู้คนพลุกพล่าน

7. พาคู่ที่คอยช่วยเหลือไปด้วย:

หากจำเป็นต้องไปพบกับผู้ทำทารุณกรรม ควรพาเพื่อนหรือสมาชิกครอบครัวที่ไว้วางใจได้ไปกับคุณ

8. การปรากฏตัวในศาล:

หากคุณต้องขึ้นศาล

โปรดติดต่อศาลโดยตรงเพื่อหารือเกี่ยวกับมาตรการด้านความปลอดภัยและตัวเลือกสำหรับความช่วยเหลือ

เคล็ดลับความปลอดภัยสำหรับเด็ก

1. สอนขั้นตอนการรับมือเหตุฉุกเฉิน:

อบรมบุตรหลานของคุณถึงวิธีการรักษาความปลอดภัยในกรณีเกิดเหตุฉุกเฉิน

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพวกเขาทราบว่าต้องซ่อนที่ไหน หรือสามารถไปขอความช่วยเหลือที่บ้านเพื่อนบ้านคนใดได้
ฝึกซ้อมเส้นทางหลบหนีฉุกเฉินเป็นประจำ

2. จดจำสัญญาณเตือนให้ได้:

ช่วยให้บุตรหลานของคุณระบุสัญญาณอันตรายและกระตุ้นให้พวกเขาเชื่อสัญชาตญาณของตนเอง

3. สร้างรหัสคำ:

ตกลงกันเรื่องรหัสคำกับบุตรหลานเพื่อส่งสัญญาณว่าพวกเขาควรออกจากบ้านทันที

4. สอนเรื่องข้อมูลส่วนตัว:

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณทราบชื่อนามสกุล ที่อยู่ และวิธีติดต่อบริการฉุกเฉิน

แนะนำให้พวกเขาอย่าวางสายหลังจากโทรไปแล้ว

เนื่องจากจะช่วยให้เจ้าหน้าที่สามารถตรวจสอบสถานการณ์และระบุตำแหน่งคุณได้หากจำเป็น

5. ระบุตัวผู้ใหญ่ที่เชื่อถือได้:

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าบุตรหลานของคุณรู้ว่าพวกเขาสามารถเข้าหาผู้ใหญ่คนใดได้บ้างหากพวกเขารู้สึกกลัวหรือไม่สบายใจ

6. ชี้แจงเรื่องความรับผิดชอบ:

สอนบุตรหลานของคุณว่าไม่ใช่หน้าที่ของพวกเขาที่จะหยุดผู้ทำทารุณกรรมเมื่อพวกเขาโกรธหรือใช้ความรุนแรง

7. แชรส์คำสั่งศาล:

จัดเตรียมสำเนาคำสั่งศาลให้กับสถานรับฝากเด็กหรือโรงเรียนของบุตรหลานของคุณ

พร้อมทั้งรูปถ่ายของผู้ทำทารุณกรรม แจ้งให้พวกเขาทราบว่าใครมีสิทธิ์ในการรับบุตรหลานของคุณ

8. จัดเตรียมการส่งมอบที่ปลอดภัย:

จัดเตรียมการส่งมอบเด็กให้ผู้ปกครองอีกฝ่ายหนึ่งในที่สาธารณะ และควรพิจารณาพยานบุคคลที่ให้ความช่วยเหลือไปด้วย

9. รักษาความลับ:

หลีกเลี่ยงการขอให้เด็กเก็บความลับเกี่ยวกับแผนการต่าง ๆ เก็บแผนไว้กับตัวเองจนกว่าคุณจะพร้อมที่จะดำเนินการตามนั้น

10. ผู้ที่มาหาหน้าบ้าน:

สอนให้บุตรหลานของคุณบอกคุณเมื่อมีคนอยู่ที่ประตูก่อนที่จะเปิดประตู

11. สื่อสารกับสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้สูงอายุ:

หากคุณมีสมาชิกในครอบครัวที่เป็นผู้สูงอายุ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าทุกคนในบ้านได้พูดคุยกันเรื่องการโทรศัพท์หรือเหตุการณ์ที่น่าสงสัยแล้ว

12. จัดเตรียมเครื่องมือการสื่อสาร:

หากเหมาะสม ควรพิจารณาให้โทรศัพท์มือถือแก่บุตรหลานของคุณ เพื่อที่พวกเขาจะสามารถโทรขอความช่วยเหลือโดยที่ไม่มีใครสังเกตเห็นได้หากจำเป็น

เคล็ดลับความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน

1. แจ้งให้นายจ้างของคุณทราบ:

หากคุณรู้สึกสะดวกใจ โปรดแจ้งให้นายจ้าง แผนกต้อนรับ หรือฝ่ายรักษาความปลอดภัยของอาคารทราบเกี่ยวกับสถานการณ์ของคุณ เตรียมรูปถ่ายของผู้ทำทารุณกรรมและสำเนาคำสั่งห้ามใช้ความรุนแรงในครอบครัว (FVRO) เพื่อช่วยให้พวกเขาสามารถจดจำบุคคลดังกล่าวได้และป้องกันไม่ให้บุคคลนั้นเข้ามาที่ทำงานของคุณ

2. พูดคุยเกี่ยวกับตัวเลือกของสถานที่ทำงาน:

หารือกับผู้จัดการของคุณเกี่ยวกับตัวเลือกต่าง ๆ เช่น การลางานเนื่องจากความรุนแรงในครอบครัว เวลาทำงานที่ยืดหยุ่น การเปลี่ยนตารางงาน หรือการทำงานในสถานที่อื่น

3. ปกป้องข้อมูลการติดต่อของคุณ:

แจ้งให้สถานที่ทำงานของคุณทราบว่าไม่ควรเปิดเผยรายละเอียดการติดต่อของคุณ

4. บล็อกการโทรที่ไม่ต้องการ:

คุณสามารถขอให้ที่ทำงานของคุณบล็อกสายโทรศัพท์จากผู้ทำทารุณกรรมได้

5. แบ่งปันตำแหน่งของคุณ:

แจ้งให้เพื่อนร่วมงานทราบเสมอว่าคุณจะไปที่ไหนและคาดว่าจะกลับเมื่อไร เพื่อให้ผู้อื่นสามารถแจ้งเตือนได้หาก你不กลับมา

6. เปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันของคุณ:

เปลี่ยนเส้นทางการเดินทางไปและกลับจากที่ทำงานและจัดให้มีคนไปส่งคุณที่รถหากคุณรู้สึกว่ามีความเสี่ยง

เคล็ดลับความปลอดภัยในการเก็บบันทึก

1. เก็บข้อมูลส่วนตัวให้ปลอดภัย:

ติดต่อหน่วยงานของรัฐเช่น MyHealth, MyGov, Medicare, Child Support และ Centrelink

เพื่อขอให้ผู้ทำทารุณกรรมไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลส่วนตัวของคุณได้

สิ่งนี้มีความสำคัญหากผู้ทำทารุณกรรมเป็นผู้ปกครองอีกคนของคุณและสามารถเข้าถึงข้อมูลบางอย่างเกี่ยวกับเด็กได้ ทำแบบเดียวกันกับธนาคาร โรงเรียน สถานรับฝากเด็ก และชมรมกีฬาที่บุตรหลานของคุณเข้าร่วม

2. ตรวจสอบข้อมูลผู้โทร:

หากมีองค์กรโทรหาคุณ อย่าให้ข้อมูลส่วนตัวใด ๆ แก่พวกเขา

ขอหมายเลขโทรศัพท์เพื่อโทรกลับไปตรวจสอบตัวตนของผู้โทร

3. เลือกสถานะผู้มีสิทธิเลือกตั้งแบบไม่เปิดเผยข้อมูล:

เปลี่ยนการลงทะเบียนเลือกตั้งของคุณเป็นผู้มีสิทธิเลือกตั้งแบบไม่เปิดเผยข้อมูล

4. ไซท์ที่อยู่อื่น:

ให้มีการส่งจดหมายไปยังที่อยู่อื่น หรือตู้ ปณ. เมื่อธุรกิจ แพทย์ และองค์กรอื่น ๆ ขอที่อยู่ของคุณ ให้ระบุเป็นตู้ ปณ. หรือที่อยู่ที่ปลอดภัยกว่า อย่าแชร์ที่อยู่จริงของคุณ

5. อัปเดตข้อมูลติดต่อฉุกเฉิน:

ติดต่อหน่วยงาน (เช่น แพทย์และโรงพยาบาล) ที่อาจจะระบุว่าผู้ทำทารุณกรรมเป็นญาติของคุณ และอัปเดตบันทึกของพวกเขา

เคล็ดลับความปลอดภัยทางโทรศัพท์

1. เปลี่ยนอุปกรณ์ที่เข้าถึงได้:

หากบุคคลผู้ทำทารุณกรรมสามารถเข้าถึงโทรศัพท์ของคุณได้หรืออยู่ในของแผนบริการแบบใช้ร่วมกัน โปรดพิจารณาซื้อโทรศัพท์เครื่องใหม่

2. หลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการถ่ายโอนข้อมูล:

ควรระมัดระวังในการถ่ายโอนข้อมูลจากโทรศัพท์เครื่องเก่าไปยังเครื่องใหม่

จะปลอดภัยกว่าหากป้อนข้อมูลใหม่อีกครั้งด้วยตนเองแทนที่จะใช้ซิมการ์ดหรือเครื่องมือถ่ายโอนข้อมูล

3. เก็บอุปกรณ์ของคุณให้ปลอดภัย:

ตั้งรหัสผ่านที่แข็งแกร่งบนโทรศัพท์ของคุณและเปลี่ยนรหัสเป็นประจำ

เปิดใช้งานคุณสมบัติการล็อคอัตโนมัติเพื่อป้องกันการเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต

4. ปกป้องหมายเลขของคุณ:

เปลี่ยนเบอร์มือถือของคุณและตั้งค่าเป็นส่วนตัวเพื่อป้องกันการติดต่อที่ไม่พึงประสงค์

5. ปิดใช้งานคุณสมบัติการติดตาม:

ปิดบริการระบุตำแหน่ง GPS บลูทูธ และ Wi-Fi เมื่อไม่ได้ใช้งาน พิจารณาใช้โหมดเครื่องบินเพื่อป้องกันการติดตาม

6. จัดการบริการของ Apple:

ปิดใช้งาน "ค้นหา iPhone ของฉัน" และตรวจสอบให้แน่ใจว่าบุคคลผู้ทำทารุณกรรมไม่มีสิทธิ์เข้าถึง Apple ID ของคุณ

7. จำกัดสิทธิ์การใช้งานแอป:

ปฏิเสธการเข้าถึงตำแหน่งของแอปและตรวจสอบการตั้งค่าความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัว ออกจากระบบแอปเมื่อไม่ได้ใช้งาน

8. ปิดใช้งานการแท็กตำแหน่งทางภูมิศาสตร์:

ปิดใช้งานการแท็กตำแหน่งทางภูมิศาสตร์บนกล่องของคุณเพื่อป้องกันไม่ให้ข้อมูลตำแหน่งติดไปกับภาพถ่ายของคุณด้วย

9. เผื่อระวังเรื่องบิลค่าโทรศัพท์:

หากผู้ทำทารุณกรรมสามารถเข้าถึงใบแจ้งยอดค่าโทรศัพท์ของคุณได้ พวกเขาอาจติดตามการโทรและตำแหน่งของคุณ โปรดพิจารณาตั้งค่าบัญชีใหม่ในชื่อของคุณเท่านั้น

10. ล้างบันทึกการโทร:

ล้างประวัติการโทรล่าสุดของคุณเป็นประจำเพื่อรักษาความเป็นส่วนตัว

11. ใช้โทรศัพท์สำรอง:

หากศาลครอบครัวยกฟ้องผู้ทำทารุณกรรมติดต่อกับบุตรหลานของคุณทางโทรศัพท์ โปรดพิจารณาใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์สำหรับการติดต่อนี้

12. ปิดใช้งานการแชร์ในครอบครัว:

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ปิดคุณสมบัติการแชร์ในครอบครัวแล้วเพื่อป้องกันการเข้าถึงบัญชีของคุณโดยไม่ได้รับอนุญาต

13. ติดตั้งการป้องกันไวรัส:

ใช้ซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสที่มีชื่อเสียงเพื่อปกป้องอุปกรณ์ของคุณจากมัลแวร์และสปายแวร์

14. อัปเดตซอฟต์แวร์เป็นประจำ:

อัปเดตซอฟต์แวร์บนโทรศัพท์ของคุณเพื่อเพิ่มความปลอดภัยและแก้ไขช่องโหว่

เคล็ดลับความปลอดภัยบนโซเชียลมีเดีย

1. เปลี่ยนข้อมูลบัญชี:

อัปเดตรหัสผ่านและบล็อกผู้ทำทารุณกรรมบนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียทั้งหมด ควรออกจากระบบทุกครั้งหลังใช้งาน

2. โปรดระมัดระวังในการโพสต์:

หลีกเลี่ยงการแชร์ข้อมูลที่เปิดเผยตำแหน่งหรือรายละเอียดส่วนตัวของคุณ เดือนเพื่อนและครอบครัวให้ระมัดระวังสิ่งที่คุณโพสต์เกี่ยวกับคุณ

3. ให้ความรู้แก่บุตรหลานเกี่ยวกับความปลอดภัยทางออนไลน์:

สอนบุตรหลานของคุณให้รู้ถึงวิธีการรักษาความปลอดภัยบนอินเทอร์เน็ตและตรวจสอบกิจกรรมออนไลน์ของพวกเขา

4. ตรวจสอบร่องรอยทางดิจิทัลของคุณ:

ค้นหาชื่อของคุณทางออนไลน์เพื่อดูว่าข้อมูลส่วนบุคคลใดบ้างที่เปิดเผยต่อสาธารณะ

5. จำกัดการใช้โซเชียลมีเดียในช่วงเวลาที่มีความเสี่ยงสูง:

หากคุณอยู่ในสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงสูง

ควรพิจารณาปิดใช้งานบัญชีโซเชียลมีเดียชั่วคราวเพื่อลดการเปิดเผยข้อมูล

6. ตรวจสอบการเชื่อมต่อใหม่อย่างถี่ถ้วน:

พิจารณาอย่างละเอียดในการเลือกรับผู้ติดต่อใหม่ ตรวจสอบตัวตนและความสัมพันธ์กับผู้ทำทารุณกรรม

โปรดระวังไว้ว่าผู้ทำทารุณกรรมอาจสร้างโปรไฟล์ปลอมขึ้นเพื่อติดตามคุณ

7. ปรับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัว:

ตรวจสอบและอัปเดตการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวเป็นประจำ ปิดการค้นหาสาธารณะ จำกัดการแชร์ตำแหน่งที่อยู่ และป้องกันไม่ให้ผู้อื่นแท็กคุณในรูปภาพ

8. ตรวจสอบการเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต:

ตรวจสอบกิจกรรมที่ใช้งานอยู่และออกจากระบบจากอุปกรณ์ใด ๆ

ที่คุณไม่รู้จักระวังเพื่อป้องกันการเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต

9. สร้างโปรไฟล์ใหม่:

หากจำเป็น

ให้สร้างโปรไฟล์โซเชียลมีเดียใหม่โดยใช้ข้อมูลที่ไม่ระบุตัวตนและรูปถ่ายที่ไม่สามารถระบุได้ว่าเป็นคุณ

10. ควรใช้ความระมัดระวังในการหาคู่ทางออนไลน์:

ให้ระมัดระวังเมื่อใช้แพลตฟอร์มหาคู่ทางออนไลน์ ผู้ทำทารุณกรรมอาจใช้ไซต์เหล่านี้เพื่อติดตามหรือครอบงำคุณ

การปกป้องอุปกรณ์ของคุณจากสปายแวร์และคีย์ล็อกเกอร์

1. จัดทำสัญญาณของสปายแวร์:

สปายแวร์สามารถติดตั้งได้ผ่านการเข้าถึงทางกายภาพของอุปกรณ์ของคุณหรือผ่านวิธีการระยะไกล เช่น ลิงค์หรือไฟล์แนบที่เป็นอันตราย มันทำงานอย่างลับ ๆ คอยตรวจสอบการโทร ข้อความ และตำแหน่งของคุณ ตัวบ่งชี้ของสปายแวร์ ได้แก่:

- แบตเตอรี่หมดเร็ว
- อุปกรณ์ร้อนเกินไปโดยไม่ทราบสาเหตุ
- เพิ่มจำนวนการใช้งานข้อมูล
- แอปหรือโปรแกรมที่ไม่คุ้นเคยทำงานอยู่
- ประสิทธิภาพการทำงานของอุปกรณ์ช้าลง
- พฤติกรรมที่ไม่คาดคิด เช่น หน้าจอสว่างขึ้นหรือมีเสียงเมื่อไม่ได้ใช้งาน

2. เก็บอุปกรณ์ของคุณให้ปลอดภัย:

- เปลี่ยนรหัสผ่าน:
อัปเดตรหัสผ่านสำหรับบัญชีและอุปกรณ์ทั้งหมดเพื่อให้แน่ใจว่ามีความแข็งแกร่งและไม่ซ้ำใคร
- เปิดใช้งานการตรวจสอบแบบปัจจัยสองชั้น (Two-Factor Authentication):
เพิ่มชั้นความปลอดภัยพิเศษให้กับบัญชีของคุณ
- ติดตั้งซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัส: ใช้โปรแกรมป้องกันไวรัสที่มีชื่อเสียงเพื่อตรวจจับและลบสไปยาแวร์
- อัปเดตซอฟต์แวร์เป็นประจำ:
อัปเดตระบบปฏิบัติการและแอปของคุณให้เป็นปัจจุบันเพื่อป้องกันช่องโหว่ต่าง ๆ

3. ลบสไปยาแวร์:

สำหรับอุปกรณ์แอนดรอยด์:

ถอนการติดตั้งแอปที่ไม่คุ้นเคยโดยไปที่การตั้งค่า > แอปพลิเคชัน

เปิดเครื่องของคุณใหม่ในโหมดปลอดภัยเพื่อปิดแอปของบุคคลที่สาม

ดำเนินการรีเซ็ตเป็นค่าโรงงานหากจำเป็น แต่อย่าลืมสำรองข้อมูลของคุณก่อน

สำหรับไอโฟน:

หลีกเลี่ยงการดัดแปลงระบบปฏิบัติการ (เจลเบรก) อุปกรณ์ของคุณ เนื่องจากจะทำให้เสี่ยงต่อสไปยาแวร์มากขึ้น

ใช้คุณสมบัติความปลอดภัยที่มีอยู่ในตัวของ Apple และพิจารณาติดตั้งแอปป้องกันไวรัสที่เชื่อถือได้

4. ปฏิบัติตามนิสัยการใช้งานที่ปลอดภัย:

ระมัดระวังลิงก์และไฟล์แนบ: หลีกเลี่ยงการคลิกลิงก์ที่น่าสงสัยหรือเปิดไฟล์แนบที่ไม่รู้จัก

ตรวจสอบการอนุญาตของแอป:

ตรวจสอบและปรับเปลี่ยนการอนุญาตของแอปเป็นประจำเพื่อจำกัดการเข้าถึงข้อมูลที่จะเอื้อต่ออันตราย

รักษาความปลอดภัยของอุปกรณ์ของคุณทางกายภาพ: อย่าทิ้งอุปกรณ์ของคุณไว้โดยไม่มีใครดูแลในที่สาธารณะ

5. ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ:

หากคุณสงสัยว่าอุปกรณ์ของคุณถูกเข้าถึงและไม่สามารถลบสไปยาแวร์ได้

โปรดปรึกษาช่างเทคนิคผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความช่วยเหลือ

เก็บอีเมลและบัญชีออนไลน์ของคุณให้ปลอดภัย

1. สร้างบัญชีอีเมลใหม่ที่ปลอดภัย:

ใช้อุปกรณ์ที่ปลอดภัยเพื่อสร้างที่อยู่อีเมลใหม่โดยไม่รวมถึงชื่อจริงของคุณ

หลีกเลี่ยงการเข้าถึงบัญชีนี้จากอุปกรณ์ที่ผู้ทำทฤษฎีการแฮกสามารถเข้าถึงได้

พิจารณาใช้ผู้ให้บริการอีเมลที่ปลอดภัย เช่น ProtonMail หรือ Tutanota ซึ่งมีการเข้ารหัสแบบ end-to-end

2. เสริมความแข็งแกร่งให้กับรหัสผ่านของคุณ:

ใช้รหัสผ่านที่ไม่ซ้ำใครและแข็งแกร่งสำหรับแต่ละบัญชี โดยมีทั้งตัวอักษรพิมพ์ใหญ่และพิมพ์เล็ก ตัวเลข และสัญลักษณ์

หลีกเลี่ยงการใช้ข้อมูลที่คาดเดาง่าย เช่น วันเกิดหรือชื่อสัตว์เลี้ยง เพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัวของคุณ

เปลี่ยนรหัสผ่านของคุณเป็นประจำและใช้รหัสผ่านที่ไม่ซ้ำกันสำหรับแต่ละแพลตฟอร์ม

เปิดใช้งานการตรวจสอบด้วยปัจจัยสองชั้น (2FA) หากเป็นไปได้ เพื่อเพิ่มระดับความปลอดภัย

3. ใช้ตัวจัดการรหัสผ่าน:

พิจารณาใช้ตัวจัดการรหัสผ่านที่มีชื่อเสียงเพื่อจัดเก็บและสร้างรหัสผ่านที่ซับซ้อนอย่างปลอดภัย

4. รมั้ดระวังกับคำถามเพื่อความปลอดภัย:

เลือกคำถามและคำตอบเพื่อความปลอดภัยที่ไม่สามารถรู้หรือคาดเดาได้ง่าย

หลีกเลี่ยงการใช้ข้อมูลที่คุณทำธุรกรรมอาจรู้

5. ติดตามกิจกรรมของบัญชี:

ตรวจสอบกิจกรรมในบัญชีของคุณเป็นประจำเพื่อดูว่ามีการเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาตหรือไม่

ตั้งค่าการแจ้งเตือนสำหรับความพยายามเข้าสู่ระบบหรือการเปลี่ยนแปลงการตั้งค่าบัญชีของคุณ

6. เก็บอุปกรณ์ของคุณให้ปลอดภัย:

ติดตั้งซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสและอัปเดตอุปกรณ์ของคุณเพื่อป้องกันมัลแวร์และสปายแวร์

ใช้การล็อกหน้าจอหรือรหัสผ่านบนอุปกรณ์ของคุณเพื่อป้องกันการเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต

7. เรียนรู้เกี่ยวกับการหลอกลวงแบบฟิชชิ่ง:

ระมัดระวังอีเมลหรือข้อความที่ไม่พึงประสงค์ที่ขอข้อมูลส่วนตัว

ตรวจสอบที่อยู่อีเมลของผู้ส่งและหลีกเลี่ยงการคลิกบนลิงก์ที่น่าสงสัย

เคล็ดลับความปลอดภัยทางคอมพิวเตอร์

1. ใช้คอมพิวเตอร์สาธารณะที่ปลอดภัย:

เข้าถึงอินเทอร์เน็ตจากเครื่องคอมพิวเตอร์สาธารณะที่เชื่อถือได้ เช่น ห้องสมุดหรือศูนย์ชุมชน เพื่อป้องกันการเข้าถึงประวัติการท่องเว็บไซด์และข้อมูลส่วนบุคคลของคุณโดยไม่ได้รับอนุญาต

2. อัปเดตซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสอยู่เสมอ:

อัปเดตซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสเป็นประจำเพื่อป้องกันภัยคุกคามล่าสุดและให้แน่ใจว่าคอมพิวเตอร์ของคุณยังคงปลอดภัย

3. ปกป้องเว็บแคมของคุณ:

ปิดเว็บแคมของคอมพิวเตอร์ของคุณด้วยเทปหรือที่ปิดเมื่อไม่ได้ใช้งานเพื่อป้องกันการเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต

4. ล้างข้อมูลการท่องเว็บไซด์เป็นประจำ:

ลบประวัติการท่องเว็บไซด์ คุกกี้ และแคชเป็นประจำเพื่อรักษาความเป็นส่วนตัวทางออนไลน์ของคุณ อีกวิธีหนึ่งคือใช้โหมดการท่องเว็บไซด์แบบส่วนตัวเพื่อป้องกันไม่ให้มีการจัดเก็บข้อมูล

5. ปฏิบัติตามนิสัยการท่องเว็บไซด์อย่างปลอดภัย:

หลีกเลี่ยงการคลิกลิงก์ที่น่าสงสัยหรือดาวน์โหลดไฟล์แนบที่ไม่รู้จักเพื่อปกป้องคอมพิวเตอร์ของคุณจากมัลแวร์และสปายแวร์

6. ใช้รหัสผ่านที่แข็งแกร่ง:

ใช้รหัสผ่านที่แข็งแกร่งและไม่ซ้ำใครสำหรับบัญชีและอุปกรณ์ทั้งหมดเพื่อเพิ่มความปลอดภัย

7. เปิดใช้งานการตรวจสอบแบบปัจจัยสองชั้น (Two-Factor Authentication):

เปิดใช้งานการตรวจสอบแบบปัจจัยสองชั้นบนบัญชีของคุณเพื่อเพิ่มการป้องกันขั้นพิเศษ

8. ระวังระวังอุปกรณ์ USB:

หลีกเลี่ยงการเชื่อมต่อไดรฟ์ USB ที่ไม่รู้จักกับคอมพิวเตอร์ของคุณ เนื่องจากอาจมีมัลแวร์อยู่

9. อัปเดตซอฟต์แวร์เป็นประจำ:

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าระบบปฏิบัติการและแอปพลิเคชันของคุณเป็นเวอร์ชันล่าสุด

10. สำรองข้อมูลสำคัญ:

สำรองไฟล์สำคัญไปยังไดรฟ์ภายนอกหรือที่เก็บข้อมูลบนคลาวด์เป็นประจำเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล

การระบุอุปกรณ์ติดตามที่ซ่อนอยู่

1. ระวังเครื่องติดตาม GPS ขนาดเล็ก:

อุปกรณ์ติดตาม GPS มักจะมีขนาดเล็กกระทัดรัด โดยอาจมีขนาดเท่าแอสแตมปี และสามารถวางไว้ในสิ่งของต่าง ๆ ได้อย่างแนบเนียน เช่น รถยนต์ กระเป๋าถือ หรือของใช้ของบุตรหลาน

2. ตรวจสอบจุดซ่อนทั่วไป:

ตรวจสอบพื้นที่ที่อาจมีการซ่อนอุปกรณ์ติดตามเป็นประจำ เช่น:

ใต้ตัวรถ โดยเฉพาะใต้กันชนและขั้วล้อ

ภายในของใช้ส่วนตัว เช่น กระเป๋าถือ ของเล่นเด็ก หรือเสื้อผ้า

ในอุปกรณ์หรืออุปกรณ์เสริมทางอิเล็กทรอนิกส์

3. ใช้เครื่องมือตรวจจับ:

พิจารณาใช้อุปกรณ์เฉพาะ เช่น เครื่องตรวจจับ RF (ความถี่วิทยุ) หรือเครื่องสแกนสัญญาณ GPS เพื่อระบุสัญญาณที่ผิดปกติซึ่งอาจบ่งชี้ว่ามีอุปกรณ์ติดตามอยู่

4. ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ:

หากคุณสงสัยว่าคุณถูกติดตาม

โปรดขอความช่วยเหลือจากเจ้าหน้าที่บังคับใช้กฎหมายหรือช่างที่เชื่อถือได้เพื่อทำการตรวจสอบอย่างละเอียด การที่ใครก็ตามติดตามคุณโดยไม่ได้รับความยินยอมถือเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมาย

5. เฝ้าระวังอุปกรณ์ที่เชื่อมต่อ:

ควรระมัดระวังอุปกรณ์ที่สามารถส่งตำแหน่งของคุณหรือตรวจสอบกิจกรรมของคุณได้ เช่น:

ระบบนำทางในรถยนต์

อุปกรณ์อัจฉริยะในบ้าน เช่น อุปกรณ์ติดตามความเคลื่อนไหวของเด็ก หรือ กล้องวงจรปิด

อุปกรณ์ติดตามการออกกำลังกายแบบสวมใส่ได้

รถยนต์หรืออุปกรณ์ที่เชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต

6. ตรวจสอบการเข้าถึงโดยไม่ได้รับอนุญาต:

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอุปกรณ์และบัญชีของคุณไม่ได้เชื่อมโยงกับบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตของผู้อื่นโดยไม่ได้รับความยินยอมจากคุณ

7. ให้ความรู้แก่บุตรหลาน:

สอนบุตรหลานของคุณเกี่ยวกับความสำคัญของความเป็นส่วนตัวและความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการแชร์ข้อมูลส่วนบุคคลหรือการอนุญาตให้ผู้อื่นเข้าถึงอุปกรณ์ของตน

ความปลอดภัยและความเป็นอยู่ที่ดีของคุณถือเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

ทบทวนและอัปเดตแผนเพื่อความปลอดภัยของคุณเป็นประจำเพื่อให้แน่ใจว่าแผนดังกล่าวยังมีประสิทธิภาพและเหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันของคุณ



Mirrabooka Office

10 Cobbler Place, Mirrabooka WA 6061

Mon – Thurs 9:00am – 4:00pm

Fri 9:00am – 3:00pm

Joondalup Office

Building 1, Edith Cowan University

270 Joondalup Drive, Joondalup WA 6027

Tue - Wed 9:00am – 4:00pm

Fri 9:00am – 3:00pm

Contact us today

Phone: (08) 9440 1663

Email: info@elcs.org.au

Web: www.elcs.org.au