

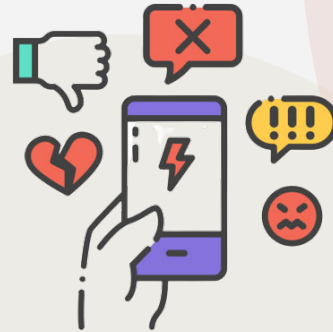
# CYBERTRAUMA:

Ο αντίκτυπος του online κόσμου στη  
ζωή μας

# Τί είναι το Cybertrauma;

Το “cybertrauma” ή στα ελληνικά “ηλεκτρονικό τραύμα” αποτελεί ένα ευρύ πεδίο που περιλαμβάνει τον τραυματισμό της ψυχικής υγείας ύστερα από έκθεση σε:

- ακραίο, βίαιο ή πορνογραφικό υλικό
- εκφοβισμό
- απειλές
- παρενόχληση
- εμμονική παρακολούθηση
- αποπλάνηση
- δυσφήμιση
- κάθε άλλου είδους εκμετάλλευση που μπορεί να λαμβάνει χώρα **στο διαδίκτυο.**



Επίσης, ο εθισμός στο διαδίκτυο, στα social media και στα video games περιλαμβάνεται εξίσου στην κατηγορία του ηλεκτρονικού τραύματος.

# Ηλεκτρονικός εθισμός

Ο ηλεκτρονικός εθισμός:

- Ορίζεται ως “η καταναγκαστική, υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών μέσων (διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, βιντεοπαιχνίδια, κλπ) και τον εκνευρισμό ή δυσθυμική συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της”.
- Προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου.
- Αποτελεί μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης.



# Εκδικητική πορνογραφία

Η εκδικητική πορνογραφία:

- Ορίζεται ως “η διανομή σεξουαλικών εικόνων ατόμων, ή βίντεο σεξουαλικού περιεχομένου, χωρίς το άτομο ή τα άτομα να έχουν δώσει τη συγκατάθεσή τους”.
- Το υλικό μπορεί να έχει δημιουργηθεί από έναν σύντροφο σε οικεία σχέση με τη γνώση και τη συγκατάθεση του ατόμου εκείνη τη στιγμή, ή μπορεί να δημιουργήθηκε εν αγνοία του.
- Το άτομο που απεικονίζεται σε αυτές τις εικόνες ή βίντεο μπορεί να έχει υποστεί σεξουαλική βία κατά την εγγραφή του υλικού, που σε ορισμένες περιπτώσεις διευκολύνεται από ναρκωτικά, τα οποία προκαλούν μειωμένη αίσθηση πόνου, εμπλοκή στη σεξουαλική πράξη και αμνησία.
- Η κατοχή του υλικού μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους δράστες για εκβιασμό των ατόμων σε άλλες σεξουαλικές πράξεις, να τους εξαναγκάσουν να συνεχίσουν μια σχέση ή για να τους τιμωρήσουν για τη λήξη μιας σχέσης, καθώς επίσης να τους φιμώσουν, να βλάψουν τη φήμη τους, ή ακόμη και να το κάνουν με στόχο το οικονομικό όφελος.

# Σημαντική διευκρίνιση!

- ❖ Η χρήση του όρου “εκδικητική πορνογραφία” είναι λανθασμένη, καθώς είναι αποπροσανατολιστικός και λειτουργεί στο συλλογικό υποσυνείδητο εις βάρος των θυμάτων.
- ❖ Αφήνει να εννοηθεί ότι είχε προηγηθεί κάποια επιλήψιμη συμπεριφορά από το θύμα
- ❖ Παραπέμπει στη βιομηχανία της πορνογραφίας, όπου η μαγνητοσκόπηση και προβολή γίνεται εν γνώσει των συμμετεχόντων.
- ❖ Ο όρος που πρέπει να χρησιμοποιείται αντί αυτού είναι “μη συναινετική διανομή σεξουαλικού υλικού”.



# Cyberstalking

Το “cyberstalking” ή στα ελληνικά “εμμονική διαδικτυακή παρακολούθηση”:

- Είναι η πράξη της επίμονης και ανεπιθύμητης επαφής με κάποιον διαδικτυακά.
- Μπορεί να περιλαμβάνει οποιονδήποτε αριθμό περιστατικών, συμπεριλαμβανομένων απειλών, δυσφήμισης, σεξουαλικής παρενόχλησης ή άλλων ενεργειών για τον έλεγχο, την επιρροή ή τον εκφοβισμό του θύματος.
- Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την καταδίωξη του ατόμου στην πραγματική του ζωή.
- Μπορεί να περιλαμβάνει συμπεριφορές που κυμαίνονται από την ανάρτηση προσβλητικών μηνυμάτων σε ένα θύμα, έως τις σωματικές επιθέσεις.
- Μέσω του διαδικτύου μπορεί να επιταχυνθεί το στάδιο της συλλογής προσωπικών πληροφοριών για το θύμα, όπως η διεύθυνσή του, ο αριθμός τηλεφώνου του και λεπτομέρειες για τις κινήσεις του.



# Cyber harassment

Το “cyber harassment” ή στα ελληνικά “ηλεκτρονική παρενόχληση”:

- Αναφέρεται στην εσκεμμένη προσβολή, απειλή ή παρενόχληση άλλων με τη χρήση των σύγχρονων μέσων επικοινωνίας, συνήθως για μεγάλο διάστημα.
- Γίνεται είτε μέσω του Διαδικτύου (π.χ. e-mail, μέσα κοινωνικής δικτύωσης) ή μέσω του κινητού τηλεφώνου (π.χ. SMS ή ενοχλητικές κλήσεις).
- Συχνά, ο ένοχος είναι ανώνυμος έτσι ώστε το θύμα δεν γνωρίζει από που προέρχονται οι επιθέσεις. Παρόλα αυτά, τα θύματα έχουν σχεδόν πάντα μια ιδέα για το πρόσωπο που θα μπορούσε να είναι πίσω από τις επιθέσεις, καθώς ο εκφοβισμός γίνεται συνήθως από ανθρώπους από το δικό τους περιβάλλον.
- Ο δράστης μπορεί να λειτουργήσει στην ανωνυμία με ασφάλεια και συχνά παρουσιάζει σε μεγάλο βαθμό αποκλίνουσα συμπεριφορά.







# Κέλλυ Ιωάννου



- Είναι ιδρύτρια του Traumahelp, του μοναδικού Κέντρου Ψυχικής Υγείας και Ηλεκτρονικού Τραύματος στην Ελλάδα.
- Είναι υποψήφια Διδάκτωρ Εγκληματολογίας στο πανεπιστήμιο του Essex στο Ηνωμένο Βασίλειο.
- Σπούδασε Κλινική Εγκληματολογία στο Πανεπιστήμιο του Leicester με τιμητικές διακρίσεις και εξειδίκευση στο φαινόμενο της “εκδικητικής πορνογραφίας” και της “κυβερνοτρομοκρατίας”.
- Είναι πιστοποιημένη Coach από τον ηγετικό-διεθνή φορέα «Association for Coaching».

# Κέλλυ Ιωάννου

- Έχει κλινική εμπειρία στον τομέα του Ηλεκτρονικού Τραύματος (εξαρτήσεις από διαδίκτυο/ διαδικτυακούς εκβιασμούς, εκφοβισμούς, παρενοχλήσεις κ.ο.κ), καθώς επίσης και στη Διαχείριση Διαζυγίου-Χωρισμού Γονέων.
- Είναι Διευθύντρια του Διεθνούς Ινστιτούτου Κυβερνοασφάλειας (CSI Institute).
- Είναι πτυχιούχος του τμήματος Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.
- Έχει εργαστεί για 7 χρόνια ως δημοσιογράφος με εξειδίκευση στο αστυνομικό και δικαστικό ρεπορτάζ και την κάλυψη φαινομένων κοινωνικής παθογένειας, το οργανωμένο έγκλημα και το διαδικτυακό έγκλημα.



# Κέντρο Ψυχικής Υγείας και Ηλεκτρονικού Τραύματος - TraumaHelp

- Το Κέντρο Ψυχικής Υγείας και Ηλεκτρονικού Τραύματος είναι το μοναδικό κέντρο στην Ελλάδα όπου παρέχει υπηρεσίες ψυχοθεραπείας και συμβουλευτικής για θέματα που σχετίζονται με τραυματικά βιώματα που προκαλούνται στο διαδίκτυο.
- Ιδρύθηκε από την Κέλλυ Ιωάννου, Κλινική Εγκληματολόγο και Trauma Coach στην αυγή του 2021, εν μέσω της πανδημίας του Covid19. Την ομάδα πλαισιώνουν η Πόλυ Κεφαλά (Επιστημονικά Υπεύθυνη) και η Μίνα Κωστοπούλου (Wellness Editor).



traumahelp.gr

# Κέντρο Ψυχικής Υγείας και Ηλεκτρονικού Τραύματος - Traumahelp

- Μερικά παραδείγματα λάθος χρήσης του διαδικτύου είναι η αδυναμία αναγνώρισης ψεύτικων προφίλ, άτομα τα οποία εισβάλουν αθέμιτα στην ψηφιακή ζωή του ατόμου και το εκβιάζουν ή το συκοφαντούν, το cyberbullying, η παραβίαση προσωπικών δεδομένων, ο διαδικτυακός εθισμός. Όλα αυτά βιώνονται από το άτομο τραυματικά και η ψυχολογική υποστήριξη των ίδιων καθώς και η συμβουλευτική καθοδήγηση της οικογένειας και των αγαπημένων του προσώπων είναι απαραίτητη.
- Το κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό του Traumahelp, με γνώμονα την κλινική εικόνα και αξιολόγηση όλων των ψυχικών προβλημάτων μπορεί να προσφέρει ένα ασφαλές πλαίσιο, χωρίς επίκριση για την κατανόηση και την επούλωση των ψυχικών τραυμάτων.



traumahelp.gr

# Διεθνές Ινστιτούτο για την Κυβερνοασφάλεια - CSI Institute

- Το CSI Institute («Διεθνές Ινστιτούτο για την Κυβερνοασφάλεια») αποτελεί μη κυβερνητική και μη κερδοσκοπική οργάνωση,
- Ιδρύθηκε τον Απρίλιο του 2017 από τον Αντιστράτηγο ε.α. Εμμανουήλ Σφακιανάκη, Ειδικό Ερευνητή, Αναλυτή Ηλεκτρονικών Εγκλημάτων.
- Η Κέλλυ Ιωάννου είναι η διευθύντρια του Ινστιτούτου.
- Το έργο του στηρίζεται στην καλή θέληση και την αφοσίωση των εθελοντών, οι οποίοι στηρίζουν καθημερινά τις δράσεις μας για την ενημέρωση, την πρόληψη καθώς και την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών σε όσους αναζητούν βοήθεια γύρω από την ασφαλή πλοήγηση στο διαδίκτυο και τη διαχείριση σχετικών κινδύνων.



# Διεθνές Ινστιτούτο για την Κυβερνοασφάλεια - CSI Institute

- Το Σωματείο προάγει εκπαιδευτικούς και κοινωφελείς σκοπούς, μεταξύ άλλων, την πρόληψη και την αντιμετώπιση θεμάτων ασφαλείας στο διαδίκτυο, καθώς και την εκπαίδευση, την ενεργοποίηση και την επιστημονική έρευνα στο τομέα νέων τεχνολογιών και διαδικτύου.
- Ένας ακόμα στόχος του Ινστιτούτου είναι η μαζική ενεργοποίηση των πολιτών και η ομαδική αντιμετώπιση θεμάτων ασφαλείας στο διαδίκτυο, ενδεικτικά μέσω της καταγραφής και διερεύνησης κακόβουλων λογισμικών, ενημέρωσης του κοινού για εξειδικευμένους κινδύνους και τρόπους αποφυγής και επίλυσης προβλημάτων.
- Το CSli έχει δημιουργηθεί με μεγάλη αγάπη για τους πολίτες και την προστασία τους.



“

«Δεν είσαι αυτό που σου συνέβη,  
είσαι αυτό που θέλεις να γίνεις.»

-Κέλλυ Ιωάννου

**Σας ευχαριστώ πολύ!**