

Obrana při útocích

Jak postupovat ve chvíli, kdy už se staneme obětí kyberšikany? Následující kroky vám mohou pomoci odrazit případné další útoky či snížit intenzitu útoku a jeho dopad.

1. Ukončete komunikaci
2. Blokujte útočníka
3. Oznamte útok, porad'te se s někým blízkým, kdo vám může pomoci
4. Uchovejte důkazy
5. Vyhledejte pomoc psychologa, zaměřte se na trénink asertivity
6. Nebud'te nevšímaví (pro svědky a okolí)
7. Podpořte oběti (pro svědky a okolí)