

Цифровой иммунитет — это способность человека или информационной системы распознавать киберугрозы, защищаться от них и минимизировать их негативные последствия. В контексте личности этот термин чаще всего означает психологическую устойчивость, цифровую грамотность и умение безопасно взаимодействовать в интернете.

Одним из главных вызовов для цифрового иммунитета сегодня является **кибербуллинг** (травля в сети). Противостояние ему требует как технических мер защиты, так и психологических навыков.

📌 Как формируется цифровой иммунитет против травли

Цифровой иммунитет не дается от природы, его нужно развивать. Он состоит из трех главных компонентов:

- **Информационная гигиена:** Умение дозировать время в сети, критически оценивать комментарии и не вовлекаться в токсичные дискуссии.
- **Приватность данных:** Настройка профилей так, чтобы личная информация (адрес, телефон, личные фото) не была доступна посторонним. Чем меньше зацепок у агрессора, тем сложнее устроить травлю.
- **Психологическая отстраненность:** Понимание того, что действия хейтеров в интернете чаще всего связаны с их внутренними проблемами, а не с личностью жертвы.

🛡️ Стратегия противостояния кибербуллингу

Если вы или ваши близкие столкнулись с сетевой агрессией, эксперты по кибербезопасности рекомендуют следовать правилу «Стоп — Скрин — Блок — Расскажи»:

- **Игнорируйте агрессора:** Главная цель сетевого хулигана — вызвать у вас бурные эмоции (страх, злость, обиду). Отсутствие реакции лишает его подпитки. Не вступайте в споры.
- **Сделайте скриншоты:** Сохраняйте все доказательства оскорблений, угроз или шантажа (ссылки, переписки, фото). Они пригодятся для жалоб модераторам или в правоохранительные органы.
- **Заблокируйте источник:** Используйте функцию «Чёрный список» во всех соцсетях и мессенджерах.
- **Пожалуйтесь платформе:** Отправьте жалобу (репорт) в службу поддержки сайта или приложения. За нарушение правил сообщества аккаунт хейтера будет заблокирован.
- **Ищите поддержку:** Не держите проблему в себе. Расскажите близким, друзьям или обратитесь к психологу. Если жертвой стал ребенок, взрослые должны вмешаться немедленно.

Правовая сторона вопроса

Кибербуллинг — это не просто «обидные слова в сети», это правонарушение. В зависимости от тяжести действий агрессора, в законодательстве предусмотрены меры ответственности (включая административную и уголовную) за:

- Оскорбление и клевету
- Угрозы жизни или здоровью
- Нарушение неприкосновенности частной жизни (слив личных данных или интимных фото — доксинг и реванш-порно)

Если интернет-травля перерастает в реальные угрозы или преследование, сохраненные скриншоты и заверенная у нотариуса переписка становятся основанием для **обращения в полицию**.