

Hai bisogno di aiuto?

Non sei sola/o.

Anche online possono nascere situazioni difficili, ma affrontarle non è qualcosa che devi fare da solo. Esistono servizi, persone e strumenti pronti ad aiutarti in ogni momento.

Puoi rivolgerti a:

- **Forze dell'Ordine** – per segnalare abusi e reati.
- **Insegnanti, educatori, operatori sociali** – per un primo supporto.
- **Centri anti-violenza e sportelli di ascolto** – per situazioni più delicate.
- **Punti Digitali Facili del Piemonte** – per imparare a usare il digitale in modo sicuro e protetto.

Insieme possiamo costruire un digitale più consapevole, più sicuro e davvero a misura di tutti.



Imparare a difendersi è facile
se sai come fare...

Più digitali. Più liberi. Più protetti.



Per qualsiasi dubbio,
non esitare...

... vieni in un **Punto Digitale Facile** o contatta
una delle **Associazioni dei Consumatori**



Il progetto Digitalmentis è un'iniziativa per le competenze digitali finanziata dal Fondo MIMIT per i consumatori - DM 31/07/2024. In Piemonte è realizzato in collaborazione con le Associazioni dei Consumatori presenti sul territorio riconosciute dalla Regione Piemonte*, ed è correlato con la Misura 1.7.2 - "Rete di servizi di Facilitazione Digitale" del P.N.R.R.

www.regione.piemonte.it/web/comunicazione/digitalmentis-piemonte



*Inquadra il QR code e scopri le associazioni dei consumatori che collaborano al progetto



Come fare un uso consapevole dei social

Proteggersi da cyberbullismo,
revenge porn e altri rischi online



Più digitali. Più liberi. Più protetti.

www.regione.piemonte.it/web/comunicazione/digitalmentis-piemonte

Uso consapevole dei social

I **social** sono uno spazio di relazione, creatività e informazione. Ma, come ogni ambiente pubblico, richiedono attenzione e responsabilità.

Ricorda:

- Ciò che pubblichi rimane online a lungo.
- Ogni contenuto può essere salvato, condiviso, manipolato.
- Anche i "post privati" non sono davvero privati.

Buone pratiche quotidiane:

- Condividi solo ciò che sei disposto a far vedere a chiunque.
- Proteggi i tuoi profili con password sicure e 2FA.
- Controlla periodicamente le impostazioni di privacy.
- Diffida da richieste strane, profili falsi, messaggi troppo urgenti.

La consapevolezza è la prima forma di libertà digitale.



Cyberbullismo

Il **cyberbullismo** non è "uno scherzo online": è una forma di violenza che può colpire chiunque, a tutte le età.

Forme comuni di cyberbullismo:

- Insulti, minacce, derisione nei commenti o via chat
- Diffusione di foto o informazioni private
- Esclusione da gruppi online
- Profili falsi creati per umiliare qualcuno
- Messaggi ripetuti e ossessivi

Se succede a te:

- Non rispondere alle provocazioni.
- Salva prove (screenshot, link, date).
- Blocca l'autore e segnala il contenuto
- Parlane con un adulto di fiducia, un insegnante, un familiare.

Se succede a qualcun altro:

- Non restare spettatore.
- Offri supporto, incoraggia a chiedere aiuto.
- Segnala l'abuso: è un gesto di responsabilità.

Online e offline, il rispetto fa la differenza

Revenge porn: un reato

Il **revenge porn** (diffusione non consensuale di immagini intime) è **un reato**, punito dalla legge italiana (art. 612-ter C.P.).

Non riguarda solo coppie giovani: può colpire chiunque, in qualsiasi fascia d'età.

Come prevenirlo:

- Non condividere materiale intimo se non ti senti totalmente sicuro.
- Non farti convincere da pressioni emotive ("se mi ami...", "fidati di me...").
- Usa app e chat che non salvano automaticamente foto e video.
- Conserva i contenuti solo su dispositivi protetti.

Se qualcuno diffonde foto o video senza il tuo consenso:

- Interrompi ogni contatto.
- Non cancellare le prove.
- Rivolgiti subito alle forze dell'ordine.
- Puoi chiedere la rimozione immediata dei contenuti alle piattaforme.
- Parlane con qualcuno: non è colpa tua.

La tua dignità non è trattabile. Mai.

