

跟踪骚扰事件和行为日志

!

每年有1,350
万人
被跟踪骚扰

如果您是跟踪骚扰行为的受害者，记录与跟踪骚扰有关的事件和行为可能至关重要。如果您选择诉诸刑事或民事司法系统，这一点尤其有用。记录这些信息有助于以文件支持进行保护令申请、离婚和子女监护权案件或刑事起诉的行为。该记录还可以帮助您在日后回忆起需要用于报告目的的个别事件。

应使用跟踪骚扰日志记录所有与跟踪骚扰有关的行为。在报告事件时，请写下报告受理人的姓名和机构，包括他们可能持有的任何警徽或身份证号码。如果您向某人报告了事件，您可以要求他向您提供一份报告副本以作记录。

?

什么是跟踪
骚扰？

虽然不同司法管辖区对跟踪骚扰的法律定义各不相同，但跟踪骚扰的一个有效定义是：
一种针对特定个人的行为模式，这种行为模式会让一个有理智的人担心自己或他人的安全，或遭受巨大的精神痛苦。

重要提示：由于这些信息有可能成为证据或在将来无意中与跟踪者分享，请勿在日志中记录任何您不想让跟踪者看到的信息。

应记录的事件和行为包括：骚扰性或重复性的电话、短信和留言；尾随或守候您；给您寄信或礼物；追踪您；损坏您的财产；散布关于您的谣言；张贴您的私人信息或照片；冒充您；侵入您的账户；威胁您或您身边的人；以及通过他人发出威胁。

在日志中附上跟踪骚扰者的照片、限制令复印件、警方报告和其他相关文件。将日志存放在安全的地方，并且只告诉您信任的人您将日志存放在哪里。有些人喜欢在电脑或手机上保存日志的电子版。重要的是要考虑到跟踪者是否有可能接触到您的手机或电脑。

记录跟踪骚扰行为可能是一项既困难又耗费精力的任务。您所在社区的当地权益倡导员可为您提供支持、您可选择方案方面的信息以及安全规划方面的协助。

