

寻求帮助

- 如果您觉得自己面临直接危险，请考虑拨打911。
- 联系受害者权益倡导员。受害者权益倡导员是训练有素的专业人士，他们可以帮助您制定安全计划，为您联系法律、住房及其他资源。他们通常在家庭暴力庇护所或强奸危机机构工作，可以帮助跟踪骚扰行为的受害者（即使跟踪骚扰行为不包括上述情况）。
- 想想如果跟踪骚扰者与家人、朋友、邻居、同事、保安、警察等联系，您可以向谁求助和/或向谁发出指示。

受害者资源：

Victim Connect (帮助查找当地资源)
VictimConnect.org (在线聊天和信息)
1-855-484-2846 (拨打电话或发送短信)

全国性侵犯帮助热线
RAINN.org (在线聊天和信息)
1-800-656-4673 (拨打电话)

全国家庭暴力热线
TheHotline.org (在线聊天和信息)
1-800-799-7233 (拨打电话) 或发送短信“START”至
88788

全国人口贩运资源中心
HumanTraffickingHotline.org (在线聊天和信息)
1-888-373-7888 (拨打电话) 或发送短信至233-733

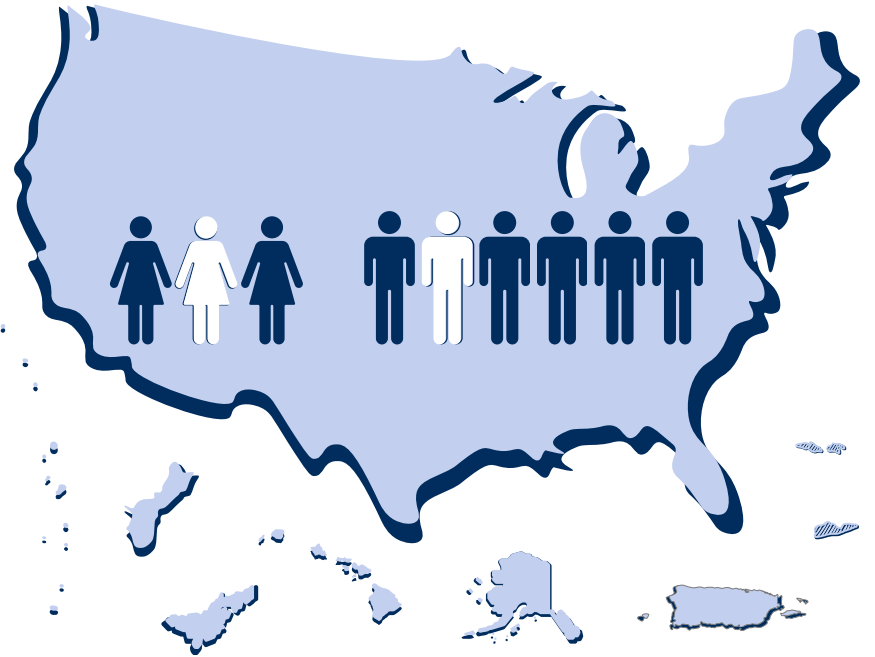
StalkingAwareness.org 上的文件记录样本。

本手册提供有关跟踪骚扰行为的信息和资源。
了解更多信息，请访问 [StalkingAwareness.org](https://www.stalkingawareness.org)。



跟踪骚扰

受害者简明手册



三分之一的女性和六分之一的男性
在其一生中的某个阶段遭受过跟踪
骚扰。

本项目由美国司法部暴力侵害妇女问题办公室授予的第15JOWW-22-GK-03986-MUMU号拨款支持。本出版物中表达的意见、发现、结论和建议均为作者观点，并不一定反映司法部暴力侵害妇女问题办公室的观点。

什么是跟踪骚扰？
一种针对特定个人的行为模式，会让一个有理智的人感到恐惧和/或精神痛苦。

跟踪骚扰是一种危险的创伤性犯罪行为。



跟踪骚扰行为很常见。



将近三分之一的女性和六分之一的男性在其一生中的某个阶段会被跟踪骚扰。

随着时间的推移，跟踪骚扰行为往往会升级。



大多数受害者是被自己认识的人跟踪骚扰。



跟踪骚扰者使用各种手段观察、联系、妨害、恐吓受害者



了解跟踪骚扰



跟踪骚扰者经常会做出一些行为，在旁人看来无关紧要或是奉承讨好，但在当时的情境中却令人毛骨悚然。受害者往往不得不向他人解释为什么某些事情会让他们害怕、不安或担心。

跟踪骚扰通常包括尾随、观察和守候。大多数跟踪骚扰者使用多种手段来监控、联系、妨害、威胁、孤立受害者，并以其他方式恐吓受害者——许多跟踪骚扰者既亲身跟踪骚扰，又使用技术手段跟踪骚扰。借助技术手段进行的跟踪骚扰与亲身跟踪骚扰同样具有侵犯性、威胁性、引发恐惧感。



朋友、家人、电视和电影常常将跟踪骚扰行为解释为奉承、可爱、浪漫或只是尴尬。这种正常化有助于掩盖跟踪者的虐待行为。在现实生活中，跟踪骚扰无可取之处。

跟踪骚扰手段的类型

可怕行为模式中的所有事件都可能是跟踪骚扰行为。常见的跟踪骚扰行为可分为四类：

监视



尾随、观察、守候、擅自到访、追踪或监控位置、监控活动和日常行为、侵入账户、向他人询问信息

生活侵扰

反复联系（骚扰电话、信息、便条、礼物、擅自到访）、侵犯财产（潜入家中或汽车）、散布谣言、在公共场合或网上羞辱受害者、骚扰受害者/朋友/家人、分享或发布私人信息



恐吓



暗示或明示威胁、损坏财产、强行对抗/打架、威胁或实际伤害自己、威胁伤害受害者或他人

干涉

(通过妨害或攻击)

攻击受害者/家人/朋友/宠物（人身攻击或性攻击）、破坏名誉、妨害财务或工作、干涉监护权或住房或工作、损害受害者的信誉或名誉



利用技术进行跟踪骚扰

大多数跟踪骚扰者利用技术手段监控、观察、联系、控制、威胁、妨害、孤立和恐吓受害者，以及损害受害者的信誉或名誉。

利用技术进行跟踪骚扰也可称为网络跟踪、数字虐待或网络骚扰。跟踪骚扰者可能会使用电脑、平板电脑、移动设备、软件、互联网、电子邮件、社交媒体、即时通讯应用、智能家居设备、录音设备、追踪设备和/或其他技术。

跟踪骚扰者使用技术进行跟踪骚扰的常见方式包括：过多的骚扰电话、短信或留言；监控网上活动；通过社交媒体监控受害者的生活；发布或分享不适当的或个人的信息、照片或视频（或威胁要这样做）；利用技术进行监视或监控；通过设备或应用程序进行定位追踪，索要网上账户的密码或控制权；在网上冒充受害者；以及侵入网上账户（或威胁要这样做）。



跟踪骚扰的风险因素



对受害者来说，最危险的时候往往是他们与跟踪骚扰者保持距离的时候。以下因素往往也预示着受害者面临着更高的风险：

- 跟踪骚扰行为升级（强度或频率）
- 可能触发跟踪骚扰者的重要日期、事件或场合（纪念日、开庭日、节假日等）
- 具体详细的威胁（越具体详细，风险越高）
- 跟踪骚扰者曾对受害者或其他人实施过威胁
- 跟踪骚扰者有能力实施威胁
- 跟踪骚扰者曾以任何方式虐待过受害者或其他人
- 跟踪骚扰者有机会接触枪支和武器（和/或受过枪支和武器训练并有使用枪支和武器的经验）
- 跟踪骚扰者不顾受害者反抗持续跟踪骚扰

应考虑采取的行动

文件记录

保存跟踪骚扰事件的文件记录。这有助于确定提高安全性的方案、讲述发生的事情、记录您所经历的一切以及评估风险。保存通话记录、语音邮件、信息、截图、便条等证据。



SHARP评估



与受害者权益倡导员一起填写“跟踪、骚扰、评估和风险评估”(SHARP)。SHARP是一项基于网络的免费评估，可在单个时间点对跟踪骚扰情况进行考察（可见于www.StalkingRisk.com）。

您是自己生活的专家，尤其是在正常生活与安全考虑之间取得平衡。您可以决定改变自己的生活习惯、活动、交通方式等，以避免或尽量减少跟踪骚扰者的接触和影响。

安全规划

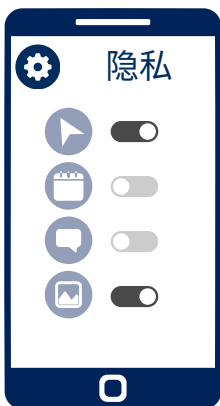
请记住，只有跟踪骚扰者才能控制他们自己的行为。但是，安全规划可以减少风险和伤害。考虑一下什么对您最有利，日常生活中的哪些变化可以加强您的安全。



- 想一想跟踪骚扰者下一步可能采取的手段。
- 想一想跟踪骚扰者会对您所说或所做的事情、您对生活所做的改变、或在（您、朋友、法院、警察等）叫他们停止时做出什么反应。
- 考虑申请保护令。
- 考虑停止与跟踪骚扰者的一切联系。许多跟踪骚扰者认为任何联系（即使是负面联系）都是一种胜利，因此您对他们的回应往往会强化他们的行为。但是，有些受害者无法停止一切联系，并且/或者决定保持联系以判断跟踪骚扰者的情绪、位置等。

注意您在网上分享的内容、他人分享的关于您的内容以及哪些信息是公开的。

- 检查应用程序、社交媒体平台和设备的共享和隐私设置。默认设置通常会共享信息和/或位置，但可以更改为更私密。
- 如果您认为跟踪骚扰者正在监控您的手机或账户，可考虑使用朋友的手机或公共图书馆的电脑寻求帮助。
- 使用您能接触到的最安全的设备，并了解更多有关技术安全的知识：



技术安全和隐私安全网工具包

www.TechSafety.org/Resources-Survivors

跟踪骚扰事实



- 绝大多数受害者都是被自己认识的人跟踪骚扰的，这些人通常是恋人（现任或前任）、朋友、邻居、同事或同学。
- 跟踪者可能很危险。跟踪骚扰行为往往与性暴力、身体暴力和其他受害行为交织在一起。

- 一般来说，跟踪者接触受害者的机会越多，掌握的受害者信息越多，跟踪者就越危险，其威胁性就越大。



- 跟踪骚扰可能是虐待关系的一部分。进行跟踪骚扰的施虐者通常比不进行跟踪骚扰的施虐者更危险。
- 跟踪骚扰行为可能会持续很长时间，而且往往会随着时间的推移而发生变化，因此需要不断进行风险评估和安全规划。
- 许多跟踪者将犯罪行为（财产损坏、非法侵入）与合法行为（送礼物或发短信）结合在一起。在跟踪骚扰案件中，原本合法的行为也可能变成犯罪行为。

跟踪骚扰行为

跟踪骚扰者会做出各种威胁和令人不安的行为来监视、观察、控制或恐吓受害者；和/或损害受害者的信誉或名誉。

想念您

起初，如果不了解当时的情况或跟踪骚扰者与受害者之间的过往，跟踪骚扰行为可能不会让人感到不安或害怕。

由于大多数跟踪骚扰者都认识受害者，他们通常会请家人、朋友、同事和其他人帮他们获取信息或接触受害者。

这些第三者中有些人知道自己在帮助跟踪骚扰者，有些人则可能是被骗的。

当施虐者确定了他们可以用作虐待部分的特征或弱点，包括种族、民族、宗教、性别认同、性取向、（无）能力和移民身份时，跟踪骚扰行为就会有特定的手段和影响。

