



Google เผยเคล็ดลับที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ ในการท่องอินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย

ในปีที่ผ่านมา ผู้คนทั่วโลกต่างพึ่งพาเครื่องมือเทคโนโลยีและแพลตฟอร์มดิจิทัลในชีวิตประจำวันมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งในขณะเดียวกันแพลตฟอร์มดิจิทัลเหล่านั้นก็มีความเสี่ยงด้านการปลอดภัยอยู่ด้วยเช่นกัน โดย Google มองว่าปัญหาเหล่านี้สามารถป้องกันได้ จึงได้รวบรวมเคล็ดลับด้านความเสี่ยงด้านความปลอดภัยออนไลน์ใหม่ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่เรียกได้ว่าเป็นผู้ใช้อินเทอร์เน็ตหน้าใหม่หรือผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับเทคโนโลยีเหล่านี้ เพื่อลดความเสี่ยงด้านความปลอดภัยบนโลกออนไลน์ได้ดียิ่งขึ้น

สำหรับ “Safer Internet Day” ในปีนี้ แทนที่จะมุ่งเน้นไปที่การดูแลตัวเองให้ปลอดภัยบนโลกออนไลน์อย่างเดียว Google ต้องการสนับสนุนให้มีการช่วยเหลือคนรอบข้างที่อาจมีความเสี่ยงด้วยเช่นกัน ผ่านข้อมูลที่เป็นเคล็ดลับที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุในการท่องอินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย รวมถึงเคล็ดลับจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตและประวัติของผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่ให้คำปรึกษา โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ปกป้องบัญชีออนไลน์ของคุณ

- สร้างรหัสผ่านที่คาดเดายาก
- ลองใช้ประโยคที่จำง่าย และใช้ตัวอักษรตัวแรกของแต่ละคำโดยใช้ตัวอักษรพิมพ์ใหญ่และพิมพ์เล็กตามความเหมาะสม หากเป็นไปได้ให้แทนที่ตัวอักษรด้วยตัวเลขหรือสัญลักษณ์
- อย่าใช้รหัสผ่านซ้ำ
- ใช้โปรแกรมจัดการรหัสผ่าน เช่น passwords.google.com เพื่อสร้างและจัดเก็บรหัสผ่านที่คาดเดายาก



2. ระมัดระวังในการแชร์ข้อมูล

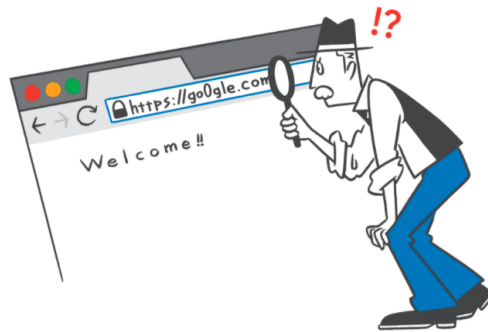
- ควรจัดการโพสต์ข้อมูลส่วนบุคคล เช่น ชื่อนามสกุลและที่อยู่อีเมลของคุณในฟอรัมสาธารณะหรือพื้นที่ออนไลน์
- อย่าเปิดเผยข้อมูลบัญชีธนาคาร PIN หรือรหัสผ่านของคุณ คุณจะพิมพ์ข้อมูลเหล่านี้ได้ก็ต่อเมื่ออยู่ในเว็บไซต์ที่คุณรู้จักและเชื่อถือได้ และเป็นเว็บไซต์ที่คุณสามารถเข้าถึงได้โดยตรง เพื่อความปลอดภัยอย่าคลิกลิงก์ไปยังธนาคารหรือเว็บไซต์อื่น ๆ หากลิงก์นั้นส่งถึงคุณทางอีเมลหรือข้อความ ให้ไปที่เว็บไซต์ที่ต้องการโดยตรงโดยพิมพ์ URL ของเว็บไซต์นั้นในแถบที่อยู่ของเบราว์เซอร์ หรือค้นหาเว็บไซต์
- ตรวจสอบการตั้งค่าการแชร์ของคุณบนโซเชียลมีเดียและทำความเข้าใจว่าคุณแชร์โพสต์แบบสาธารณะ แชร์ให้เห็นเฉพาะบางคน หรือแบบส่วนตัว



3. ตรวจสอบและหลีกเลี่ยงการหลอกลวง

ปฏิบัติตามกฎทอง 3 ประการนี้:

- **ไม่ต้องรีบร้อน** — นักต้มตุ๋นมักสร้างความรู้สึกรุนแรงด่วนเพื่อทำให้คุณรู้สึกไขว่ไขว่ ไม่ต้องรีบร้อนใจเย็น ๆ และค่อย ๆ พิจารณา เพื่อหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ
- **ตรวจสอบข้อมูลให้ดี** — ค้นหาข้อมูลเพื่อตรวจสอบรายละเอียดที่คุณได้รับอีกครั้ง หากจู่ ๆ มีเบอร์โทรศัพท์แปลก ๆ โทรเข้ามา ให้วางสายทันที จากนั้นให้ค้นหาเบอร์โทรศัพท์ของธนาคารหน่วยงาน หรือองค์กรที่คาดว่าจะเป็นผู้โทรมาหาคุณ และติดต่อไปยังสถานที่นั้นโดยตรง
- **หยุด! อย่าส่ง** — ไม่มีบุคคลหรือหน่วยงานที่มีชื่อเสียงแห่งไหนที่จะเรียกร้องให้ชำระเงินทันทีบ่อยครั้งที่นักต้มตุ๋นบอกให้คุณซื้อบัตรของขวัญ ซึ่งมีไว้เพื่อมอบเป็นของขวัญเท่านั้นไม่ใช่เป็นการชำระเงิน ดังนั้นหากคุณคิดว่าการชำระเงินนั้นมีพิรุณ ก็อาจเป็นกลลวงได้



4. สนทนาออนไลน์ในเชิงบวกและให้เกียรติกัน

- หากการสนทนาเกิดผลเสียให้หลีกเลี่ยงการตอบกลับความคิดเห็นเชิงลบ ให้เปลี่ยนทิศทางของอารมณ์ด้วยการแสดงออกเชิงบวกแทน และหากมีการโต้ตอบในเชิงรุกรานหรือไม่เหมาะสมให้รายงานไปยังแพลตฟอร์มเพื่อทำการตรวจสอบ
- หากคุณพบสถานการณ์ที่ผู้อื่นถูกคุกคามบนโลกออนไลน์ให้พยายามติดต่อบุคคลนั้นเพื่อหยุดยั้งความช่วยเหลือ
- หากคุณรู้สึกว่าถูกคุกคามบนโลกออนไลน์ให้มองหาฟีเจอร์ต่อไปนี้บนแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียหรือเว็บไซต์สำหรับการแชร์ที่คุณใช้:
 - ปิดเสียงการสนทนาหรือความคิดเห็น
 - บล็อกผู้ใช้ที่ทำให้คุณเศร้าโศก
 - รายงานเหตุการณ์ต่อแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียหรือผู้ดูแลเว็บไซต์



เคล็ดลับจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตเกี่ยวกับการสนทนากับผู้สูงอายุเกี่ยวกับความปลอดภัยออนไลน์

(โดย [ดร. แอนนาเบลล์ ชาน](#) และ [ลุด บาร์ทเลทท์](#) ผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยออนไลน์)

1. **แบ่งปันเกี่ยวกับประสบการณ์ของตนเอง.** ไม่มีใครอยากรู้สึกโง่เขลาหรือตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพซึ่งอาจเกิดขึ้นได้กับผู้ที่เพิ่งเคยใช้อินเทอร์เน็ตและไม่คุ้นเคยกับข้อปฏิบัติต่าง ๆ หรือไม่ทราบถึงกลโกงรูปแบบต่าง ๆ และข้อมูลผิดพลาดหลากหลายประเภทที่พวกเขาอาจพบเจอบนโลกออนไลน์ คุณควรมีส่วนร่วมในการแบ่งปันประสบการณ์ของตัวเองเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตหน้าใหม่และสิ่งที่คุณได้เรียนรู้เกี่ยวกับการท่องโลกออนไลน์อย่างปลอดภัย
2. **การแสดงให้เห็นดีกว่าการบอกให้ฟัง.** สอบถามผู้สูงอายุเกี่ยวกับประสบการณ์ในการใช้เทคโนโลยีของพวกเขา และให้คำแนะนำแก่พวกเขาเกี่ยวกับแอปพลิเคชันหรือกระบวนการต่าง ๆ ที่พวกเขาอาจไม่คุ้นเคยหรือสับสน ปล่อยให้ผู้สูงอายุลองใช้อินเทอร์เน็ตโดยมีคุณคอยสนับสนุนและให้ความช่วยเหลือ
3. **เป็นแหล่งข้อมูลให้กับพวกเขา.** ข้อมูลเท็จที่ถูกนำเสนออย่างดี หรือมีการพูดซ้ำ ๆ ทำให้ผู้คนหลงเชื่อได้ง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับอินเทอร์เน็ต ควรแนะนำให้ผู้สูงอายุตรวจสอบสิ่งที่พวกเขาอ่านกับบุคคลที่พวกเขาไว้วางใจอีกครั้ง
4. **ให้พื้นที่และเวลาแก่พวกเขาในการแบ่งปันความรู้สึกกังวลกับคุณ.** เมื่อเกิดเหตุการณ์สำคัญหรือภัยพิบัติ ข่าวที่รายงานในช่วงแรก ๆ มักมีข้อมูลที่ไม่สมบูรณ์หรือสับสน และอาจทำให้ผู้ที่ได้รับการแจ้งเตือนที่น่าตกใจจำนวนมากเกิดความตื่นตระหนกได้ ควรแนะนำให้ผู้ใช้อินเทอร์เน็ตที่เป็นผู้สูงอายุรอข้อมูลที่ถูกต้องก่อนตัดสินใจว่าจะตอบสนองต่อเหตุการณ์นั้นอย่างไร และบอกให้พวกเขารู้ว่าคุณพร้อมที่จะพูดคุยเสมอ
5. **บอกพวกเขาว่าการหยุดใช้อินเทอร์เน็ตชั่วคราวเป็นสิ่งที่ดี.** การสื่อสารออนไลน์แตกต่างจากการพูดคุยในชีวิตจริง คนเราโกรธเร็วและมักจะหายากาย ทำให้มีปากเสียงกันได้ง่ายและมีการถกเถียงกันนาน หากผู้สูงอายุใกล้ชิดตัวคุณมีท่าทีที่ไม่สบายใจเกี่ยวกับการโต้ตอบทางออนไลน์ ควรแนะนำให้พวกเขาห่างจากโลกออนไลน์ชั่วคราวและย้ำกับพวกเขาว่าหากการสนทนาใดไม่เกิดประโยชน์ก็ให้ออกจากการสนทนานั้น
6. **ติดต่อและอยู่เคียงข้างพวกเขา และหลีกเลี่ยงการพูดคุยในหัวข้อที่จะเย็บดอ้อน.** เมื่อบุคคลที่เราห่วงใยให้ความสนใจทฤษฎีสมคบคิดหรือข้อมูลที่ผิด ๆ อาจเป็นเรื่องยากที่จะพูดคุยกับพวกเขา อย่างไรก็ตามการแยกตัวออกจากสังคมอาจทำให้บางคนมีความเสี่ยงยิ่งกว่าเดิมและเพิ่มพัวความสัมพันธ์ในโลกออนไลน์มากขึ้น

ประวัติผู้เชี่ยวชาญ

ดร. แอนนาเบลล์ ชาน

นักจิตวิทยาคลินิกและนิติเวช

ดร. แอนนาเบลล์ เป็นนักจิตวิทยาคลินิกและนิติเวช และที่ปรึกษาด้านการจัดการภัยคุกคามที่มีประสบการณ์มากกว่า 14 ปีในเรือนจำ สถานพินิจ มหาวิทยาลัย โรงพยาบาล ชุมชน และสถานปฏิบัติงานเอกชน ในสิงคโปร์และออสเตรเลีย ดร. แอนนาเบลล์ มีความเชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตออนไลน์และการคุกคามบนโลกออนไลน์ และให้การฝึกอบรมและให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการใช้อินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย

ลุด บาร์ทเลทท์

ผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต

ลุด บาร์ทเลทท์ เป็นพยาบาลวิชาชีพและนักการศึกษาด้านสุขภาพจิตที่มีประสบการณ์มากกว่า 15 ปีในโรงพยาบาล มหาวิทยาลัย ศาล และสถานพยาบาลที่ให้บริการการแพทย์ทางไกล ลุดเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านความปลอดภัยออนไลน์

ไลน์และการประเมินความเสี่ยง รวมถึงการจัดการความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีสมคบคิดและอุดมการณ์เกี่ยวกับการทำสงคราม