

擺脫如影隨形的壓力：遇到跟蹤騷擾的自我照顧

撰文／曾懷芝

那人處心積慮地打聽關於我的一切，儘管努力躲避、隱藏行蹤、更換通訊軟體，不小心遇上時拒絕、甚至完全不理會，那人還是像鬼魅般，瘋狂的傳訊息挽留、威脅、表白、怒罵……感覺好像他看得見我，我卻不一定能發現他。這樣的生活讓人喘不過氣，活在緊繃下彷彿驚弓之鳥，一點點聲響、人影都令人害怕。

什麼是跟蹤騷擾防制法？

2022年6月1號，跟蹤騷擾防制法（以下簡稱跟騷法）正式施行！過去被跟騷沒有專門法律，無法循求法律途徑保障安全與生活，如今可以透過跟騷法規不勝其擾的行為，保護被跟騷者的安全。法律說明三種跟騷條件：行為違反當事人意願，且與性、性別相關，例如不當追求、過度示愛等，此行為持續騷擾當事人，影響其正常生活，使人害怕、感到壓力或作息被打亂就會觸犯跟騷法。共有八類型跟騷行為，包含監視觀察、尾隨接近、威脅歧視、通訊騷擾、不當追求、寄送給予物品、妨礙名譽、濫用受害人個資。也就是說，當遇見糾纏不清的追求者或伴侶，在明確表示不喜歡後，對方行為沒有停止，仍持續地送禮物、訊息轟炸、出現在當事人面前或打擾其周圍的人，那麼當事人和周圍一同被打擾的人都在跟騷法保護範圍內。

被跟騷後常見的感受與困擾

被跟蹤騷擾是一種很大的壓力，當事人無法控制跟騷者的行為，且難以預測再次出現的時候，這種隱含危機的壓力會帶來許多複雜的情緒。大部分的人會感到憂鬱、悲傷、焦慮、害怕與生氣，出現類似創傷後反應的情況，像是做惡夢、生活作息紊亂、不敢與人接觸、工作學習深受影響，甚至會懷疑自己是否做錯了、自我譴責、覺得羞恥與痛苦。

另一個值得留意的感受是孤立無援感，許多人經歷被跟騷時，周圍的人沒有意識到被跟騷帶來的影響，無法提供足夠的支持，或是不小心洩露行蹤資訊，使跟騷情況加劇，這些會帶來更大的恐懼與不安、也可能影響人際，出現難以信任別人的情況。

被跟騷之後，我們可以這樣保護、照顧自己

當跟騷者的行為已經嚴重干擾生活，可採取跟騷法來減緩影響。以下幾點是保護自己的方式：

1. **相信自己的直覺**：當感受到不舒服時，相信自己的感覺，我們可以報警啟動跟騷法，這並非小題大作或過度敏感，因為感受是重要且真實的，當有不舒服的感覺，代表對方行為是不合宜的。
2. **告訴可信任的人自己被跟騷**：讓信任的人陪伴左右，降低落單的風險，不需要獨自面對，重要他人、學校專導、輔導相關人員、警察都是資源，讓他們知道狀況，一起確保安全。
3. **清楚、堅定地拒絕**：當有令人不喜歡的跟騷、追求行為出現，清楚的告訴對方「我不喜歡，請停止這些行為。我拒絕你，請不要再傳／提出類似訊息。」讓對方知道行為不受歡迎，如果跟騷者仍然繼續，就是逾越了界限，此時可以傳訊息表達自己的立場，也留下報案證據。
4. **拒絕後不互動、不留足跡**：若瘋狂的行為被回應，跟騷者會誤以為「只要堅持騷擾，就會得到想要的。」因此無論跟騷者如何威脅懇求，在明確拒絕後減少或停止接觸，也不輕易在社交媒體打卡行蹤，來降低與騷者接觸的可能。
5. **報警**：發現跟騷者不停打擾自己與周圍親友時，報警讓法律阻止跟騷者的行為。警察開啟調查，透過蒐集被跟騷證據，警方可採取書面告誡、犯罪調查、或是聲請保護令的方式保護當事人。

身心的照顧，我們可以：

1. **維持充足睡眠、飲食與運動**：規律的生活是維護健康身心的第一步，驚嚇之後慢慢調整生活步調，讓自己回歸穩定的作息是很重要的！
2. **允許情緒停留在自己身上**：情緒可以反映自己的狀態，允許那些受傷後的情緒存在自己身上，告訴自己：「我知道自己嚇到了，有好多害怕、好多壓力。」假以時日傷痕會過去，請留給自己復原的時間。
3. **與人連結、發洩出口**：被跟騷後很有可能會抗拒接觸人群，若有人陪伴、一起面對，會多一些力量跟支持。可以找信任的人、專業輔導人員說出自己的困擾，有助於緩和情緒。

照顧自己，也保護別人

當身邊有人被跟騷，我們可以成為傾聽與關懷者，鼓勵當事人尋求幫助，協助發展保護計畫、報警、蒐證等，最重要的是不隨意透露當事人的想法與行蹤。不應有人藉追求之名行騷擾之實，帶給人壓力與恐懼，跟騷法的成立讓更多人可以透過法律保障自己的安全，使得如影隨形的騷擾不再影響平穩生活，讓我們好好照顧自己，也成為守護他人的力量。

參考資料：

Stevens, F., Nurse, J. R. c., & Arief, B. (2021). Cyber Stalking, Cyber Harassment, and Adult Mental Health: A Systematic Review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(6). <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0253>

王珮玲 (2015)。如影隨形的暴力：親密伴侶跟蹤行為。 *社會政策與社會工作學刊*，19(1)，1-44。 [https://doi.org/10.6785/SPSW.201506_19\(1\).0001](https://doi.org/10.6785/SPSW.201506_19(1).0001)