

Láska v digitálnom svete: Ako sa bezpečne zoznamovať online

Online zoznamky sa stali miestom, kde sa rodí množstvo ľudských príbehov. Stačí niekoľko klikov a aj vy môžete stretnúť osobu, s ktorou budete zdieľať svoju životnú cestu. Romantika však ide ruka v ruke s potrebou bezpečnosti, upozorňujú odborníci na kybernetickú bezpečnosť a radia, ako sa vyhnúť nástrahám online sveta a vytvoriť priestor pre skutočnú romantiku bez obáv.

Bratislava, 3.2.2025

Online zoznamky môžu byť skvelým miestom na hľadanie lásky alebo priateľstva, no bezpečnosť by mala byť vždy na prvom mieste. „Pri registrácii na online zoznamke si vytvorte silné heslo, ktoré nepoužívate nikde inde, aby ste zamedzili prípadným útokom na vaše účty,“ radí Ing. JUDR. Mária Krahulecová z Qubit Conference[®], ako ochrániť svoje srdce aj digitálnu identitu. Upozorňuje, že zdieľanie citlivých informácií, ako je adresa, telefónne číslo či finančné údaje, by mali byť tabu aspoň v úvodných fázach komunikácie. Odporúča anonymnú komunikáciu, ako sú e-mailové adresy vytvorené výlučne na zoznamovanie, a radí vyhýbať sa okamžitému zdieľaniu osobných kontaktov.

Nad úskalia sociálnych sietí dvíha varovný prst aj klinická psychologička Mgr. Alica Farkašová a upozorňuje na fakt, že najväčšou nástrahou lásky cez sociálne siete je naša vlastná predstavivosť: „Vďaka tomu, že toho človeka nevidíme a nepoznáme, nevieme zhodnotiť, nakoľko sa to, čo nám tvrdí, stretáva s realitou. Často si sami nevedome človeka na druhej strane zidealizujeme a vysnívame - lebo čím menej informácií máme, tým má naša fantázia väčší priestor. V komunikácii cez internet si ľudia o sebe častejšie vymýšľajú a/alebo prikrášľujú skutočnosť ako v komunikácii tvárou v tvár.“ Na druhej strane sa zoznámenia chtví veľakrát dokážu oveľa ľahšie otvoriť, zdieľať svoje pocity, obavy či vyjadrovať podporu. Toto všetko treba preveriť reálnym stretnutím.

Chráňte svoje osobné údaje

Rovnako dôležitá je opatrnosť pri zverejňovaní fotografií a pri prepájaní online zoznamiek so sociálnymi sieťami. „Spojenie vašich sociálnych sietí so zoznamkovým profilom môže zvýšiť riziko zneužitia údajov,“ upozorňuje M. Krahulecová, ktorá sa venuje organizovaniu konferencií

WEB

www.qubitconference.com

EMAIL

info@qubitconference.com

OFFICE

Qubit Conference[®]
Martinčekova 17
821 01 Bratislava

o kybernetickej bezpečnosti. Odborníčka odporúča používať prezývky namiesto plných mien a dôkladne zvážiť, komu poskytujete prístup k svojmu profilu.

Ak sa už človek stane obeťou internetového podvodu, či už ho niekto oklame o peniaze, alebo vymámi citlivé fotografie, máme tendenciu prežívať veľké pocity hanby, ktoré nám nedovoľujú zdôveriť sa. „Myslieť treba ale na to, že sa to môže stať každému z nás a treba o tom hovoriť. Dôležitou zásadou je nezdierať osobné informácie, na základe ktorých sme vyhľadateľní, neposielať žiadne svoje fotografie a ani peniaze. Prvé stretnutie by malo prebiehať na verejnosti a niekto z nášho okolia by mal vedieť, kam ideme,“ dopĺňa základné pravidlá bezpečného zoznamovania klinická psychologička.

Overte si profil druhej osoby

Podľa odborníkov z oblasti kybernetickej bezpečnosti by si používatelia zoznamiek mali dávať pozor na profily s neúplnými informáciami, bez fotografií alebo také, ktoré pôsobia až príliš dokonale. „Pre zvýšenie bezpečnosti odporúčam vyžiadať si videohovor alebo krátky telefonát, aby ste si mohli overiť identitu druhej osoby pred osobným stretnutím,“ radí M. Krahulecová. Skontrolujte, či má druhá osoba verejne dostupné profily na sociálnych sieťach, a overte si, či sú ich fotografie originálne pomocou nástrojov ako Google Reverse Image Search. Nezabúdajte na dôležitosť bezpečného prvého stretnutia: Zvoľte verejné miesto, napríklad kaviareň alebo reštauráciu, a informujte svojich blízkych o vašich plánoch. Dohodnite si čas, kedy im dáte vedieť, že je všetko v poriadku.

Osobná koučka Bc. Paula Perdíková odporúča vždy dôverovať svojmu inštinktu: „Ak niečo pôsobí nepravdivo alebo neštandardne, je lepšie komunikáciu ukončiť. Váš vnútorný pocit je často tým najlepším radarom na odhalenie neúprimnosti. Dôvera vo vlastnú intuíciu vám môže ušetriť nielen čas, ale aj nepríjemné situácie, ktoré by mohli ohroziť vašu bezpečnosť. Ak máte čo i len najmenší pocit neistoty, radšej sa poraďte s blízkymi alebo si overte informácie z viacerých zdrojov. Pamätajte, že zdravá opatrnosť nie je prejavom nedôvery, ale dôležitým krokom k ochrane vášho súkromia a bezpečnosti.“

Pozor na podvody a podvodníkov

Podvodníci na online zoznamkách často využívajú manipuláciu na získanie peňazí alebo citlivých údajov. „Typickým príkladom je predstieranie naliehavej finančnej situácie alebo žiadosť o finančnú

WEB

www.qubitconference.com

EMAIL

info@qubitconference.com

OFFICE

Qubit Conference®
Martinčekova 17
821 01 Bratislava

pomoc. Takéto správanie je červenou vlajkou a dôvodom na ukončenie komunikácie," varuje odborníčka na kybernetickú bezpečnosť.

Medzi ďalšie riziká patrí sextortion, pri ktorom podvodníci žiadajú intímne fotografie či videá, ktoré neskôr používajú na vydieranie. Ak máte podozrenie na takéto správanie, okamžite ukončíte komunikáciu a nahláste profil správcovi zoznamky. Dôležité je tiež byť obozretný voči tlaku na rýchle stretnutie, najmä na odľahlých miestach.

„Podvodníci často využívajú emocionálnu zraniteľnosť, ktorá môže vzniknúť pri hľadaní partnera. Preto je dôležité rozpoznať varovné signály a nebyť príliš dôverčivý," upozorňuje na manipuláciu ako jednu z najčastejších taktík podvodníkov psychologička.

Čo robiť, ak je váš profil zneužitý?

Ak máte podozrenie, že váš profil bol zneužitý, Mária Krahulecová z Qubit Conference® radí nasledujúce:

1. **Kontaktujte podporu zoznamky:** Požiadajte o zablokovanie alebo odstránenie falošného profilu.
2. **Zmeňte heslá:** Ak existuje riziko, že podvodníci získali prístup k vášmu účtu, okamžite si zmeňte heslo a použite silné.
3. **Nahláste incident polícii:** Ak ste obeťou podvodu alebo vydierania, informujte políciu a poskytnite jej všetky dostupné dôkazy.
4. **Sledujte svoje digitálne účty:** Overte, či neboli kompromitované aj iné vaše účty.
5. **Informujte známych:** Ak falošný profil oslovuje vašich známych, upozornite ich na riziká a požiadajte o ostražitosť.

WEB

www.qubitconference.com

EMAIL

info@qubitconference.com

OFFICE

Qubit Conference®
Martinčekova 17
821 01 Bratislava