

A man with a beard and a young boy are looking at a smartphone together. The man is on the left, looking down at the phone with a serious expression. The boy is on the right, also looking at the phone. The background is blurred, showing what appears to be a city street at night. The entire image is covered with a semi-transparent blue overlay.

Cyberprzemoc: Jak reagować i chronić siebie oraz bliskich

Cyberprzemoc to poważne zagrożenie, które może dotknąć każdego, bez względu na wiek. To forma agresji przeniesiona do świata cyfrowego, gdzie słowa i obrazy ranią równie mocno jak czyny w świecie rzeczywistym. Zrozumienie, czym jest i jak się przed nią bronić, to klucz do bezpieczeństwa w sieci.

Czym dokładnie jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc, inaczej nękanie w internecie, to **świadome i celowe działania** mające na celu skrzywdzenie, upokorzenie lub zastraszenie drugiej osoby. Może przyjmować różne formy, od obraźliwych komentarzy po publikowanie prywatnych materiałów bez zgody.

Dotyka zarówno dzieci i młodzież, jak i dorosłych, a jej skutki mogą być długotrwałe i dewastujące dla zdrowia psychicznego ofiary.

Dostępność

Cyberprzemoc może działać się o każdej porze

Zasięg

Treści mogą dotrzeć do nieograniczonej liczby osób

Najczęstsze formy cyberprzemocy

Cyberprzemoc może wyglądać niewinnie, ale jej intencje są zawsze szkodliwe. Rozpoznanie różnych form to pierwszy krok do ochrony:



Obrażliwe komentarze

Publikowanie nienawistnych, wulgarnych lub raniących treści skierowanych w konkretną osobę



Groźby

Zastraszanie, grożenie wyrządzeniem krzywdy fizycznej lub psychicznej



Ośmieszanie

Tworzenie memów, przerobionych zdjęć lub filmów mających na celu wyśmianie ofiary



Podszywanie się

Zakładanie fałszywych profili i publikowanie kompromitujących treści w cudzym imieniu

Przykład z życia: Fałszywy profil

Wyobraź sobie sytuację: ktoś tworzy fałszywy profil w mediach społecznościowych, używając Twojego zdjęcia i danych. Zaczyna wysyłać obraźliwe wiadomości do Twoich znajomych, niszcząc Twoją reputację.

To klasyczny przykład cyberprzemocy, który pokazuje, jak łatwo można stać się celem ataku. Tego typu sytuacje wymagają natychmiastowej reakcji i zgłoszenia sprawy odpowiednim służbom oraz administratorom platformy.

Jak skutecznie chronić się w sieci?

Profilaktyka jest najważniejsza. Kilka prostych kroków może znacznie zwiększyć Twoje bezpieczeństwo online:

01

Ustaw prywatność swoich profili

Zastanów się, kto może widzieć Twoje zdjęcia, posty i informacje osobiste. Ogranicz dostęp do grona zaufanych znajomych.

02

Blokuj i ignoruj agresorów

Gdy ktoś Cię atakuje, najlepszą obroną jest brak reakcji. Zablokuj konto tej osoby, aby uniemożliwić jej dalszy kontakt.

03

Nie udostępniaj zbyt wielu informacji

Im mniej danych osobowych udostępniasz publicznie, tym trudniej będzie je wykorzystać przeciwko Tobie.

04

Zachowuj dowody

Dokumentuj wszystko – rób zrzuty ekranu, zapisuj linki i notuj daty. Te materiały będą kluczowe przy zgłoszeniu sprawy.

Zasady bezpiecznej obecności online



Kontroluj swoją cyfrową obecność

- Regularnie sprawdzaj ustawienia prywatności
- Używaj silnych i unikalnych haseł, włącz dwuskładnikowe uwierzytelnianie
- Weryfikuj prośby o dodanie do znajomych
- Unikaj udostępniania lokalizacji w czasie rzeczywistym
- Zastanów się dwa razy przed publikacją

📌 **Pamiętaj:** To, co raz trafi do internetu, może zostać tam na zawsze. Myśl strategicznie o swojej cyfrowej tożsamości.

Co robić jako ofiara cyberprzemocy?

Bierność nie jest rozwiązaniem. Ważne jest, aby podjąć zdecydowane działania i szukać pomocy.



Zgłoś problem administratorom

Każda platforma ma mechanizmy zgłaszania nadużyć. Wykorzystaj je do zablokowania szkodliwych treści.



Poinformuj policję

Jeśli czujesz zagrożenie, nie wahaj się zawiadomić służb.
Cyberprzemoc to przestępstwo.



Szukaj wsparcia

Porozmawiaj z kimś zaufanym – przyjacielem, rodziną, pedagogiem szkolnym.



Skorzystaj z pomocy profesjonalnej

Dla dzieci i młodzieży: Telefon Zaufania 116 111

Dokumentowanie dowodów – Kluczowe kroki

1

Zrzuty ekranu

Wykonaj zrzuty ekranu (ang. screenshot) wszystkich obraźliwych wiadomości, komentarzy i postów. Upewnij się, że widoczna jest data i godzina publikacji.

2

Zapisz linki

Skopiuj i zapisz adresy URL do profili sprawców oraz konkretnych treści. Zachowaj je w bezpiecznym miejscu.

3

Notuj szczegóły

Prowadź dziennik incydentów z datami, godzinami i opisem zdarzeń. To pomoże w zgłoszeniu sprawy.

4

Nie usuwaj niczego

Zachowaj oryginalne wiadomości i materiały. Mogą być kluczowe jako dowody w postępowaniu.

Gdzie szukać pomocy?

1

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Bezpłatna, anonimowa pomoc
dostępna codziennie.

Profesjonalni konsultanci są
gotowi wysłuchać i doradzić.

2

Policja

Możesz zgłosić przestępstwo
cyberprzemocy przez internet na
stronie policji lub osobiście na
komisariacie.

3

Pedagog szkolny

W przypadku dzieci i młodzieży,
szkoła może zaoferować wsparcie
psychologiczne i mediację.

❗ Istnieją również organizacje pozarządowe specjalizujące się w pomocy ofiarom cyberprzemocy, które oferują wsparcie psychologiczne, prawne i techniczne.

Razem możemy zmienić internet na lepsze



Nie jesteś sam

Reagowanie na cyberprzemoc to nie tylko obrona siebie, ale także budowanie bezpieczniejszej przestrzeni w internecie dla nas wszystkich.

Każde zgłoszenie, każda rozmowa, każdy akt solidarności ma znaczenie. Wspólnie możemy przeciwstawić się przemocy w sieci i stworzyć środowisko oparte na szacunku i empatii.

Pamiętaj: Prośenie o pomoc to oznaka siły, nie słabości. Twoje bezpieczeństwo i dobre samopoczucie są najważniejsze.