# CYBERBULLYING – co na to psychologia i prawo? ⚖️

**Zatrzymaj hejt w sieci! Sprawdź, czym jest cyberprzemoc, jakie niesie skutki i jak się przed nią bronić.**

## Czym jest cyberprzemoc i dlaczego jest tak groźna?

Cyberprzemoc (ang. *cyberbullying*) to celowe i powtarzające się działania w internecie, które mają na celu zranić, upokorzyć lub zastraszyć drugą osobę.

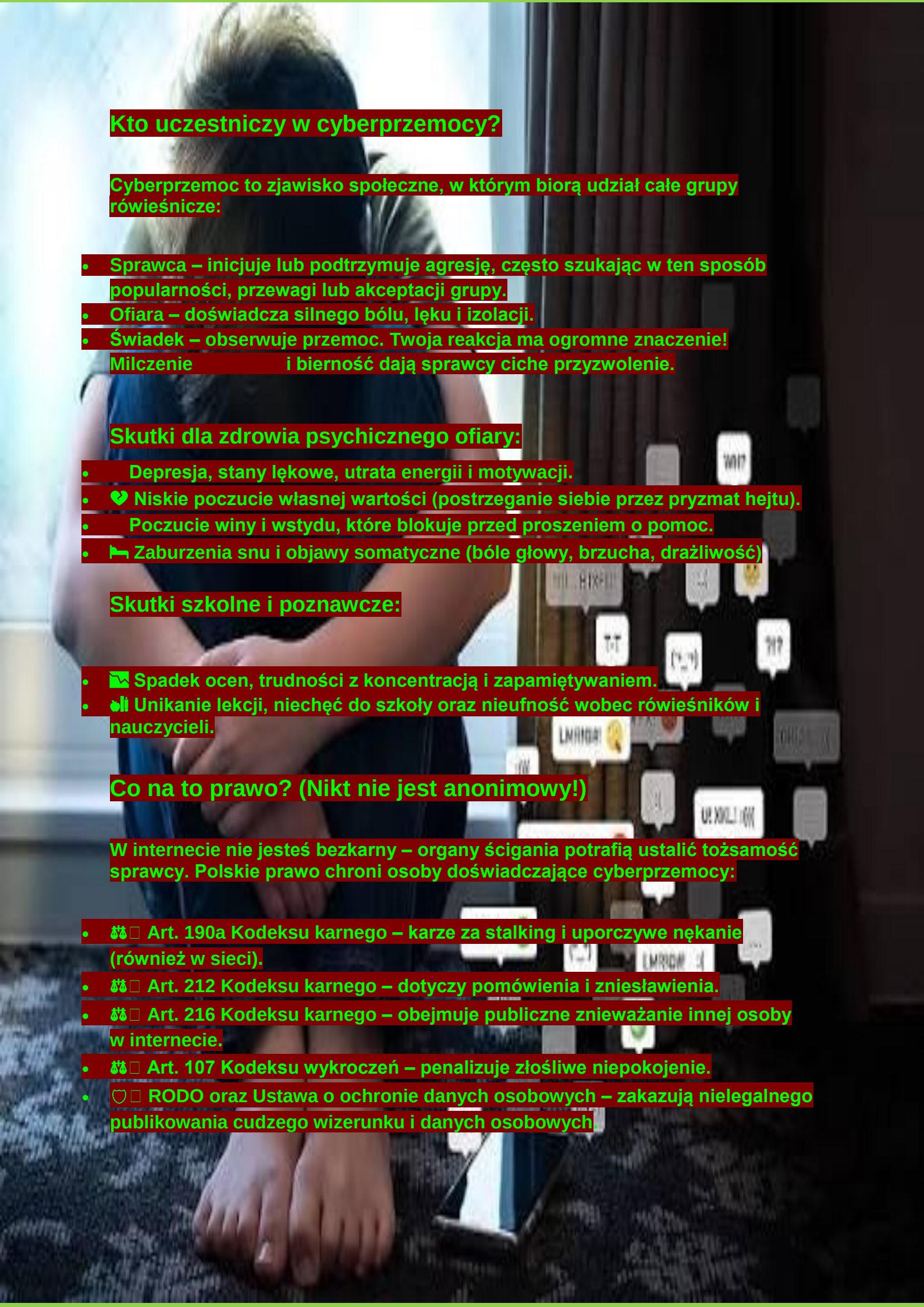
### 5 cech, które odróżniają ją od tradycyjnej przemocy:

1. 🎭 Anonimowość sprawcy – ukrycie tożsamości daje złudne poczucie bezkarności i ośmiela agresorów.
2. 🌍 Nieograniczony zasięg – treści mogą być udostępniane bez końca, docierając do tysięcy osób.
3. ⏳ Trwałość materiałów – raz wrzucone zdjęcie czy wpis zostaje w sieci na długo, nawet po usunięciu.
4. 👀 Publiczny charakter – przemoc dzieje się na oczach ogromnej widowni, co potęguje wstyd i upokorzenie.
5. 📵 Brak możliwości ucieczki – atak trwa całą dobę przez telefon i komputer, od których trudno się odciąć.

## Najczęstsze formy cyberprzemocy

Przemoc w sieci przybiera różne oblicza. Zwróć uwagę na te zjawiska:

- 📸 Publikacja zdjęć i filmów bez zgody – wrzucanie kompromitujących materiałów.
- 💬 Hejt i obraźliwe wiadomości – wyśmiewanie w komentarzach, groźby, rozsyłanie plotek.
- 🕵️‍♂️ Cyberstalking – uporczywe śledzenie aktywności ofiary w sieci i nękanie jej.
- 🚫 Cyberostracyzm – celowe wykluczanie z grup, ignorowanie wiadomości, usuwanie z czatów.
- 😈 Trolling i podszywanie się – prowokowanie kłótni oraz zakładanie fałszywych kont.
- 📄 Doxing – ujawnianie cudzych danych osobowych (adresu, numeru telefonu) bez zgody.
- 📹 Cyberbaiting – prowokowanie nauczyciela lub kolegi, aby nagrać jego reakcję i ośmieszyć go w sieci.



## Kto uczestniczy w cyberprzemocy?

Cyberprzemoc to zjawisko społeczne, w którym biorą udział całe grupy rówieśnicze:

- Sprawca – inicjuje lub podtrzymuje agresję, często szukając w ten sposób popularności, przewagi lub akceptacji grupy.
- Ofiara – doświadcza silnego bólu, lęku i izolacji.
- Świadek – obserwuje przemoc. Twoja reakcja ma ogromne znaczenie! Milczenie i bierność dają sprawcy ciche przyzwolenie.

## Skutki dla zdrowia psychicznego ofiary:

- Depresja, stany lękowe, utrata energii i motywacji.
- 💔 Niskie poczucie własnej wartości (postrzeganie siebie przez pryzmat hejtu).
- Poczucie winy i wstydu, które blokuje przed proszeniem o pomoc.
- 🛏 Zaburzenia snu i objawy somatyczne (bóle głowy, brzucha, drażliwość)

## Skutki szkolne i poznawcze:

- 📉 Spadek ocen, trudności z koncentracją i zapamiętywaniem.
- 🏃 Unikanie lekcji, niechęć do szkoły oraz nieufność wobec rówieśników i nauczycieli.

## Co na to prawo? (Nikt nie jest anonimowy!)

W internecie nie jesteś bezkarny – organy ścigania potrafią ustalić tożsamość sprawcy. Polskie prawo chroni osoby doświadczające cyberprzemocy:

- ⚖️ Art. 190a Kodeksu karnego – karze za stalking i uporczywe nękanie (również w sieci).
- ⚖️ Art. 212 Kodeksu karnego – dotyczy pomówienia i zniesławienia.
- ⚖️ Art. 216 Kodeksu karnego – obejmuje publiczne znieważanie innej osoby w internecie.
- ⚖️ Art. 107 Kodeksu wykroczeń – penalizuje złośliwe niepokojenie.
- 🛡️ RODO oraz Ustawa o ochronie danych osobowych – zakazują nielegalnego publikowania cudzego wizerunku i danych osobowych.



## Reaguj! Co możesz zrobić jako świadek?

Nie bądź obojętny. Jeśli widzisz przemoc w sieci:

1. ▶ Zgłoś treść (post, film, komentarz) administratorowi portalu.
2. 🛑 Nie udostępniaj, nie komentuj i nie lajkuj materiałów, które kogoś ośmieszają – nie podbijaj ich zasięgu!
3. Wesprzyj ofiarę – napisz, że jej współczujesz i wskaż miejsca, gdzie może uzyskać pomoc.
4. 🗣️ Porozmawiaj z zaufanym dorosłym – rodzicem, nauczycielem lub pedagogiem szkolnym.

## Gdzie szukać pomocy? (Ważne kontakty)

Nie musisz radzić sobie z tym sam/a. Pomoc jest bezpłatna i anonimowa!

Dla dzieci i młodzieży:

- 📞 116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę). Działa bezpłatnie, całą dobę, 7 dni w tygodniu. Możesz też napisać na czacie przez stronę 116111.pl.
- 🧑‍🏫 Pedagog lub psycholog szkolny – pierwszy specjalista dostępny na miejscu w Twojej szkole. [1]

Dla rodziców i opiekunów:

- 📞 800 100 100 – Rodzicielski Telefon Interwencyjny (bezpłatna pomoc prowadzona przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę).
- 🛡️ Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne oraz Centra Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – oferują wsparcie terapeutyczne i psychiatryczne (w nagłych przypadkach bez skierowania).