



FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

#lajkujEmocje

# HEJT TO NIE ŻART

Joanna Roch



Zadanie dofinansowane ze środków  
z budżetu Województwa Mazowieckiego

**Mazowsze.**  
serce Polski

Tytuł: HEJT TO NIE ŻART

Autor: Joanna Roch

Nadzór merytoryczny: Marta Homa

Korekta: Kamila Olejnik

Korekta składu: Urszula Szybowicz

Skład i opracowanie graficzne: Laura Sobotka

Zdjęcia: źródło - baza zdjęć iSTOCK

ISBN:

COPYRIGHT © 2025 Fundacja Nie Widać Po Mnie  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Realizacja zadań: #Lajkuj Emocje - zdrowa głowa w cyfrowym świecie ” w ramach programu: „Ochrona i promocja zdrowia psychicznego dotycząca psychoedukacji dzieci i młodzieży”.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026



## Jak rozpoznać cyberprzemoc i nie zostać z nią samemu

### Internet nie od zawsze “był w kieszeni”

Zakładam, że przyszedłeś/przyszłaś na świat w momencie, w którym oczywistą częścią rzeczywistości był Internet. Nie było tak od zawsze, choć może Ci się tak wydawać - Internet „dotarł” do Polski w 1991 roku. Nie od razu zresztą było takie oczywiste, że ludzie mieli do niego nieograniczony dostęp! Być może kojarzysz z opowiadań osób starszych od Ciebie wątek „impulsów” internetowych, które nie należały niegdyś do najtańszych. Może ktoś wspominał Ci również o tym, że sporym przełomem technologicznym był moment, w którym sieć internetowa stała się dostępna przez urządzenia mobilne - telefony, laptopy, tablety (lata temu podłączenie do Internetu możliwe było tylko stacjonarnie poprzez kabel doprowadzony do komputera). Dla wielu osób Internet był wtedy czymś dodatkowym, używanym od czasu do czasu, a nie stałym elementem codziennego życia.

Dziś sprawy mają się zupełnie inaczej niż we wspomnianym 1991 roku. Internet jest niemal zawsze pod ręką, w kieszeni, na biurku, w plecaku i bywa, że towarzyszy nam od momentu przebudzenia aż do zaśnięcia. Nie trzeba się specjalnie „podłączać”, bo jesteśmy podłączeni właściwie cały czas. To wszystko sprawia, że sposób, w jaki uczymy się, odpoczywamy, budujemy relacje i myślimy o sobie samych, wygląda zupełnie inaczej niż jeszcze kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu.

### Wszystko ma swoje plusy i minusy

Internet przyniósł ze sobą wiele realnych korzyści. Ułatwia dostęp do wiedzy, pozwala szybko znaleźć informacje, uczyć się nowych rzeczy, rozwijać pasje i zainteresowania. Dzięki sieci możemy być w kontakcie z ludźmi, którzy są daleko, poznawać osoby o podobnych zainteresowaniach, a czasem także znaleźć wsparcie, którego trudno byłoby szukać offline. Zakładam, że dla wielu osób w Twoim wieku Internet jest przestrzenią twórczości - miejscem, gdzie można pisać, rysować, nagrywać, tworzyć i pokazywać światu swoje pomysły. Zdrowe korzystanie z Internetu nie polega na całkowitym odcięciu się od sieci ani na udawaniu, że nie jest ona ważna. Chodzi raczej o równowagę - o to, by Internet był narzędziem, z którego korzystasz, a nie przestrzenią, która zaczyna Tobą rządzić.





To także umiejętność zauważania własnych granic: kiedy sieć pomaga, a kiedy zaczyna męczyć, przytłaczać, albo zabierać więcej niż daje. Zdrowe korzystanie to również świadomość, że za ekranem zawsze są prawdziwi ludzie - z emocjami, wrażliwością i historią, nawet jeśli na co dzień tego nie widać.

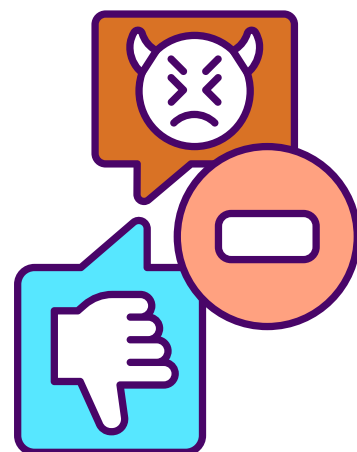
Jeśli chcemy uczciwie podejść do tematu, to nie da się mówić o świecie online bez zauważenia jego ciemniejszej strony. Internet to przestrzeń, w której, obok wsparcia i inspiracji, pojawiają się także zjawiska trudne, bolesne i raniące. Jednymi z najbardziej znaczących zagrożeń są hejt i cyberprzemoc.

To sytuacje, w których słowa, obrazy lub działania w sieci są używane po to, by kogoś upokorzyć, ośmieszyć, zastraszyć albo wykluczyć. W odróżnieniu od wielu konfliktów offline hejt i cyberprzemoc mogą być trudne do zatrzymania. Treści szybko się rozprzestrzeniają, zostają w sieci na długo, a granica między „żartem” a krzywdą bywa łatwa do przekroczenia. Wspólnie przyjrzymy się temu, czym dokładnie są hejt i cyberprzemoc, jak mogą wpływać na samopoczucie, relacje i zdrowie psychiczne młodych osób oraz co można zrobić, gdy się z nimi spotykasz.

## Cyberprzemoc to nie zabawa, a hejt to nie żart

Choć słowa „hejt” i „cyberprzemoc” często używane są zamiennie. Warto jednak abyś wiedział/wiedziała, że nie oznaczają dokładnie tego samego.

**Hejt** to przede wszystkim obraźliwe, poniżające lub agresywne komentarze i treści, które pojawiają się w Internecie. Mogą dotyczyć czyjegoś wyglądu, zachowania, poglądów, pochodzenia albo jakiejś cechy danej osoby. **Hejt** często przyjmuje formę jednorazowego komentarza, posta, wiadomości. Jego celem bywa wyśmianie, wywołanie złości, zawstydzenie albo „dowalenie” komuś lub rozładowania własnych emocji. Choć bywa bagatelizowany jako „tylko słowa”, potrafi bardzo ranić i zostawiać realne konsekwencje psychiczne. **Cyberprzemoc** to pojęcie szersze i poważniejsze. Oznacza celowe, powtarzające się działania w sieci, które mają na celu skrzywdzenie konkretnej osoby. Może obejmować hejt, ale także inne zachowania, takie jak: nękanie wiadomościami, rozpowszechnianie plotek, publikowanie kompromitujących materiałów bez zgody, podszywanie się pod kogoś, wykluczanie z grup online czy grożenie. Kluczowe jest to, że **cyberprzemoc** nie jest jednorazowym zdarzeniem, lecz procesem, w którym ktoś znajduje się w sytuacji przewagi i wykorzystuje ją przeciwko drugiej osobie.



Można więc powiedzieć, że hejt bywa elementem cyberprzemocy, ale nie każdy hejt jest cyberprzemocą. Każda cyberprzemoc zawiera w sobie przemocowe zachowanie, natomiast hejt może wystąpić także jako pojedynczy akt agresji słownej.

## Czy to naprawdę problem?

Dane Światowej Organizacji Zdrowia (Health Behaviour in School-aged Children) wskazują, że 15% nastolatków, wśród badanych jedenasto-, trzynasto- i piętnastolatków, doświadczyło cyberprzemocy. To znaczy, że w przeciętnej klasie szkolnej kilka osób może przechodzić przez hejt lub nękanie w sieci – nawet jeśli o tym nie mówią. To nie jest rzadki problem. To coś, co dzieje się obok Ciebie – być może także Tobie.

Raport NASK Państwowego Instytutu Badawczego z 2025 podaje dodatkowo, że najczęściej doświadczane przez uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych formy cyberprzemocy to: wyzywanie (29%), ośmieszanie (19%), poniżanie (18%) oraz straszenie (13%). Mniejszość, bo 44% badanych uczniów i uczennic zadeklarowało, że nie miało takich doświadczeń.





**Hejt nie zostaje w telefonie, komputerze czy tablecie. On “wchodzi do głowy”.**

Odrzucenie i wyśmiewanie w sieci są dla mózgu czymś bardzo realnym – uruchamiają reakcje podobne do tych, które pojawiają się przy bólu i silnym stresie.

**To dlatego hejt potrafi boleć, nawet jeśli nikt nie krzywdzi Cię fizycznie.**

W okresie dorastania wrażliwość na ocenę innych jest większa, co sprawia, że takie sytuacje silniej wpływają na emocje i sposób myślenia o sobie.

Doświadczenie hejtu/cyberprzemocy może powodować również :

-  spadek poczucia własnej wartości,
-  myśli „ze mną jest coś nie tak”,
-  problemy ze snem i koncentracją,
-  chęć zniknięcia z sieci i izolowania się od ludzi poza nią.








Warto pamiętać, że świat online i offline mocno się ze sobą łączą. Tak jak dobre relacje mogą przenosić się z Internetu do życia codziennego, tak samo przemoc i agresja mogą pojawiać się w obu tych światach. Badania pokazują, że osoby, które stosują przemoc w sieci, często zachowują się podobnie także w bezpośrednich kontaktach z innymi ludźmi. Z kolei osoby doświadczające cyberprzemocy są częściej narażone na przemoc słowną lub fizyczną także poza Internetem. To pokazuje, że to, co dzieje się w sieci, ma realny wpływ na życie poza ekranem i odwrotnie.

## Jak ty się masz?

Pomyśl sobie o swojej aktywności w necie. O tym, gdzie bywasz, co oglądasz, z kim piszesz i co tam przeżywasz. Zatrzymaj się i sprawdź - jak się czujesz po byciu w sieci? Może masz więcej spokoju i luzu, a może raczej napięcia, smutku lub złości.

Zobacz, co Internet Ci daje. Może kontakt z innymi, poczucie przynależności, rozrywkę? Pomyśl też, co czasem Ci zabiera. Może wpływa na sen, energię, koncentrację, poczucie własnej wartości? Zwróć uwagę na to, czy są sytuacje w sieci, po których czujesz się gorzej - bardziej oceniany/a, porównywany/a z innymi, zawstydzony/a albo niewidzialny/a.

Być może obecnie doświadczasz jakichś nieprzyjemności w cyberprzestrzeni. Zatrzymaj się na chwilę i sprawdź:

-  Czy Twoje granice są przekraczane przez innych użytkowników sieci (ośmieszające komentarze, używanie Twojego wizerunku bez zgody, udostępnianie Twoich danych, prześmiewcze filmiki, memy na Twój temat, itp.)?
-  Czy boisz się wejść na swoje konto (na social mediach, grze, innych aplikacjach)?
-  Czy stresujesz się szkołą, bo hejt dotyczy klasy lub znajomych?
-  Czy czujesz wstyd albo bezsilność?
-  Czy to trwa już jakiś czas?



Badania w polskich szkołach pokazują, że ofiary cyberprzemocy często milczą, boją się reakcji innych, wstydzą się, zakładają, że nikt im nie pomoże. Tak działają mechanizmy przemocy. Jednocześnie brak reakcji na hejt często stanowi przyzwolenie na jego kontynuację, a nawet prowadzi do eskalacji - problemy zamiast zniknąć, stają się bardziej dokuczliwe. Dlatego też ważne, by nie pozostać biernym - za chwilę poszukamy wspólnie tego co możesz zrobić dla siebie, jeśli doświadczasz cyberprzemocy.

Zanim zrobimy ten krok, chcę zwrócić uwagę jeszcze na dwie sprawy... Pierwsza - być może kiedy czytałeś/czytałaś to zastanawiałeś się nad tym, jak Twoja aktywność w necie wpływa na innych. Może sam/sama złapałaś się na tym, że komentarz, który zostawiłeś/zostawiłaś pod jakąś rolką na Instagramie mógł sprawić komuś przykrość. Może uświadomiłaś sobie, że jesteś w Whatsapp'owej grupie, która powstała po to, by zhejtować jakąś osobę z klasy. Być może zauważyłaś/zauważyłaś, że zdarzyło Ci się przerobić czyjeś zdjęcie na mema/filmik, który ośmieszył tę osobę. Być może przyszło Ci do głowy coś jeszcze innego, co w Twojej aktywności w necie mogło przekroczyć czyjeś granice. Pamiętaj o tym, że każde takie działanie to nośnik potencjalnej krzywdy. Nie piszę o tym dlatego, byś poczuł/poczuła się źle, ale po to, byś wiedział/wiedziała, że każdy moment jest dobry, by powiedzieć sobie STOP. Masz możliwość zmiany swojego zachowania - to Ty decydujesz.

Drugi wątek - być może, kiedy czytałeś/czytałaś dotychczasowe treści w tym e-booku, przyszło Ci do głowy, że nie Ty, ale ktoś inny w Twoim otoczeniu doświadcza cyberprzemocy. Nie ignoruj tego. Okaż wsparcie, zapytaj jak się ma, daj znać, że widzisz i że nie jest sam/sama. Czasem jedno zdanie: „Hej, widzę, że coś jest nie tak” - może zrobić ogromną różnicę. Możesz też wysłać tej osobie tego e-booka, już w kolejnym akapicie zaczniemy rozważać, co warto zrobić, gdy doświadczamy hejtu i przemocy w internecie.



## Obrona psychiczna- co „robić” w umyśle?

Jeśli doświadczasz hejtu najważniejsze, abyś pamiętał/pamiętała: hejt nie jest prawdą o Tobie. To, co ktoś pisze mówi o jego emocjach, jego problemach, jego granicach. Czasem jest to złość, bezradność, zazdrość albo potrzeba rozładowania napięcia kosztem kogoś innego. Hejt nie jest informacją o Twojej wartości ani o tym, kim jesteś jako osoba.

Osoby doświadczające hejtu wpadają czasem w niebezpieczną spiralę. Miewają trudności w oddzieleniu się od tego, co czytają lub słyszą o sobie od tego, jak postrzegają siebie sami. Wtedy cudze słowa zaczynają brzmieć w głowie jak własne myśli, a granica między „ktoś coś napisał” a „taki/taka jestem” powoli się zaciera.

Jeśli tego nie zauważą, mogą stać się „**własnymi hejterami**”, a to nie tylko nie rozwiązuje trudności, ale też nie pozwala się dobrze czuć i rozwijać. Wewnętrzny hejt jest często trudniejszy niż ten z zewnątrz, bo towarzyszy przez cały czas i podważa poczucie bezpieczeństwa.

Dlatego obrona psychiczna polega przede wszystkim na tym, co robisz w swojej głowie, kiedy spotykasz się z hejtem. Chodzi o zatrzymanie automatycznych myśli i przypomnienie sobie, że nie wszystko, co ktoś mówi lub pisze, musi zostać przyjęte jako prawda.

Pomocne myśli :

👍 „To jest przemoc, nie prawda o mnie.”

👍 „Nie muszę w to wierzyć.”

👍 „To nie definiuje mnie jako osoby.”



### Krótkie ćwiczenie : “Oddziel hejt od faktów “

1. Zapisz na kartce lub przypomnij sobie w myślach jedno zdanie hejtu, które Cię zabolowało.
2. Zadaj sobie pytanie: Czy to jest fakt, czy czyjaś opinia/emocja?”
3. Dopisz/powiedz sobie głośno zdanie ochronne: „To, co ktoś pisze, nie jest obiektywną prawdą o mnie.”

Warto traktować te zdania jak mentalną tarczę. Nie zmieniają one rzeczywistości od razu, ale pomagają zachować dystans i ochronić własne granice psychiczne. Dzięki temu hejt nie musi stać się częścią Twojego obrazu siebie.



## Obrona praktyczna - co robić w necie ?

Masz prawo korzystać z opcji, które oferują serwisy, gry, aplikacje. Możesz blokować, zgłaszać, wyciszać użytkowników/powiadomienia, zmieniać ustawienia prywatności swoich kont. Korzystanie z tych opcji nie jest donoszeniem ani przesadą - to dbanie o swoje granice i bezpieczeństwo. Masz prawo decydować, kto ma dostęp do Ciebie i Twojej przestrzeni online.

Warto pamiętać, że blokowanie kogoś nie oznacza przegranej. Czasem jest to najprostszy i najzdrowszy sposób na zakończenie kontaktu, który szkodzi. Nie musisz tłumaczyć się z tej decyzji ani odpowiadać na zaczepki.

Jeśli docierają do Ciebie treści, które naruszają Twoje dobro, rób screeny - uwzględnij dane użytkownika, nicki, daty wysłania, kontekst. Nie po to, żeby do tego wracać, ale żeby mieć dowód, jeśli będzie potrzebny. Takie materiały mogą być pomocne, gdy zgłaszasz sprawę administratorom, nauczycielom, rodzicom lub innym dorosłym lub służbom - wszystkim tym, którzy mają obowiązek Ci pomóc.

Jeżeli hejt się powtarza, nasila albo zaczyna wpływać na Twoje samopoczucie, **nie zostawaj z tym sam/a**. Szukanie wsparcia nie jest oznaką słabości, ale odpowiedzialności za siebie. Internet jest częścią życia, ale nie powinien być miejscem, w którym musisz znosić przemoc.

Pamiętaj: masz prawo czuć się bezpiecznie -także online.

### Jak reagować ?

Czasem brak reakcji na bieżąco (to nie to samo co zupełny brak reakcji) to najlepsza decyzja. Nie dlatego, że „przegrywasz”, tylko dlatego, że nie dokarmiasz hejtu. Brak natychmiastowej reakcji bywa sposobem na odzyskanie kontroli i ochronę siebie.

„Odłożenie” reakcji na później może też oznaczać: zrobienie przerwy, wyciszenie powiadomień, odejście od ekranu i danie sobie czasu na wyregulowanie emocji. To nadal jest działanie, ale takie, które służy Tobie.



Jeśli jednak chcesz zareagować w przestrzeni cyfrowej, możesz napisać:

- 👍 „Nie zgadzam się na takie teksty.”
- 👍 „Zatrzymaj się.”
- 👍 „To przekracza moje granice.”
- 👍 „Nie zgadzam się na to, żebyś ...”

Takie komunikaty są krótkie i jasne. Nie muszą być idealne ani „ładne”. Ich zadaniem nie jest przekonać drugą osobę, tylko postawić granicę i nazwać to, co się dzieje.

Nie musisz tłumaczyć się, odpowiadać hejtem na hejt. Nie masz obowiązku prowadzić dyskusji ani udowadniać swojej racji. Wchodzenie w długie wymiany często tylko nasila przemoc i obciąża emocjonalnie.

## A co, jeśli jesteś świadkiem hejtu?

Jeśli widzisz hejt, który nie jest skierowany bezpośrednio do Ciebie, pamiętaj, że Twoja postawa też ma znaczenie. Brak reakcji bywa czasem odczytywany jako przyzwolenie na przemoc – nawet jeśli nie masz takiej intencji.

Jako świadek masz kilka możliwości działania:

- 👍 możesz krótko i jasno zaznaczyć granicę: „To nie jest ok”,
- 👍 możesz zgłosić treść do administratorów serwisu lub platformy,
- 👍 możesz wesprzeć osobę doświadczającą hejtu prywatną wiadomością: „Widzę, co się dzieje. Nie jesteś sam/sama.”

Nie chodzi o to, żeby wchodzić w kłótnie czy „ratować Internet w pojedynkę”. Czasem jeden sygnał sprzeciwu lub wsparcia wystarczy, by osoba atakowana poczuła, że nie jest sama. To realnie zmniejsza poczucie bezradności i osamotnienia, które towarzyszy doświadczeniu przemocy w sieci.

Cyberprzemoc kończy się wtedy, gdy pojawiają się granice i wsparcie. Granice możesz stawiać sam/sama, a wsparcia warto szukać u innych - dorosłych, rówieśników, osób zaufanych. Nie musisz radzić sobie z tym w pojedynkę.






## Sprzymierzeńcy - nie musisz radzić sobie sam/sama

Poproszenie o pomoc to nie donos ani skarżenie – to dbanie o swoje bezpieczeństwo. Hejt i cyberprzemoc to sytuacje, w których odpowiedzialność nie leży po stronie osoby atakowanej, tylko po stronie osoby, która rani. Szukanie wsparcia jest naturalną reakcją na trudną sytuację.

**Jeśli hejt sprawia, że masz myśli o zrobieniu sobie krzywdy, o zniknięciu albo czujesz, że jest Ci naprawdę bardzo ciężko – to sygnał, żeby jak najszybciej poszukać pomocy u dorosłych lub specjalistów. Po pomoc warto sięgać już wtedy, gdy zaczyna być ciężko – nie dopiero wtedy, gdy sytuacja stanie się skrajna.**

Masz prawo powiedzieć :

-  „Ktoś mnie atakuje w sieci.”
-  „Nie radzę sobie.”
-  „Jest mi trudno i nie wiem co robić.”

Nie musisz mówić wszystkiego idealnie ani od razu. Wystarczy tyle, ile jesteś w stanie w danym momencie powiedzieć. Czasem samo wypowiedzenie tych słów na głos przynosi ulgę i zmniejsza poczucie samotności.

Nawet jeśli ktoś Cię zbywa, to nie znaczy, że problemu nie ma. To znaczy tylko tyle, że ta konkretna osoba nie była w stanie lub nie potrafiła odpowiednio zareagować. Masz prawo szukać kogoś, kto potraktuje Cię serio i pomoże Ci poczuć się bezpieczniej.

Pomyśl o dorosłych, z którymi masz dobre relacje. To może być ktoś z rodziny - rodzic, babcia, dziadek, ciocia, wujek czy ktoś z kuzynostwa. To może być ktoś ze szkoły - nauczyciel, wychowawca, pedagog czy psycholog. To może być inny dorosły, do którego masz zaufanie - trener, sąsiadka, pani z biblioteki. Ważne jest to, żeby była to osoba, przy której możesz być sobą i która potraktuje Twoje doświadczenie poważnie.





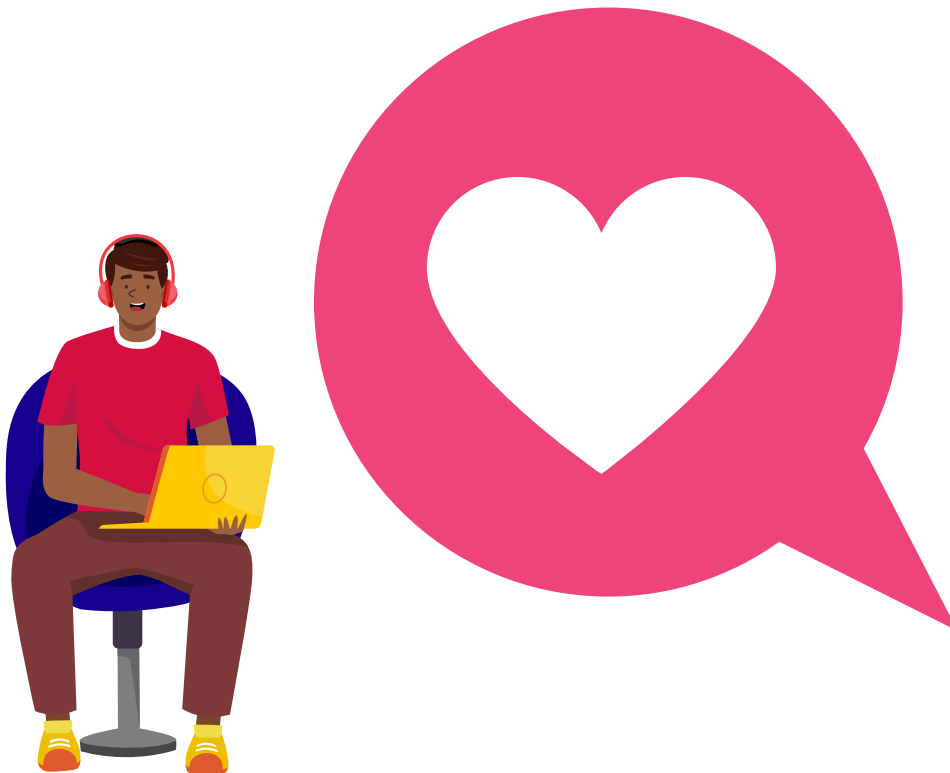
Przełącz mu/jej co się stało, możesz poprzeć swoją opowieść screenami. Dzięki temu łatwiej zrozumieć sytuację i podjąć konkretne działania. Nie musisz wszystkiego pamiętać ani tłumaczyć się z emocji - wystarczy pokazać, co się wydarzyło.

Badania pokazują jasno: wsparcie dorosłych i specjalistów realnie zmniejsza skutki cyberprzemocy. Im szybciej pojawi się wsparcie, tym mniejsze ryzyko, że trudne doświadczenia zostaną z Tobą na dłużej.

Pamiętaj też, że możesz skorzystać z darmowego wsparcia specjalistów. Są miejsca i osoby, których zadaniem jest pomoc młodym ludziom w takich sytuacjach. Skorzystanie z nich to znak troski o siebie, a nie słabości.

### Bezpłatne, anonimowe możliwości :

-  <https://116111.pl/> - możesz zadzwonić pod numer 116 11 lub poczatować ze specjalistą
-  <https://czat.brpd.gov.pl/> - możesz chat'ować ze specjalistą lub zadzwonić pod numer 800 12 12 12



## Na koniec - jeśli miałbyś/miałabyś zapamiętać tylko kilka rzeczy





Jeśli ten e-book był dla Ciebie długi albo czytałeś/czytałaś go w emocjach, zatrzymaj się na chwilę. Nie musisz pamiętać wszystkiego. Wystarczy kilka prostych rzeczy, do których możesz wracać wtedy, gdy będzie trudniej.

Po pierwsze: hejt i cyberprzemoc nie mówią prawdy o Tobie. Mówią o czyimś sposobie radzenia sobie z emocjami i granicami. Nie musisz brać tego do siebie, nawet jeśli czasem to się dzieje. To ludzkie.

Po drugie: masz prawo chronić siebie. Możesz blokować, zgłaszać, robić przerwy, wyszczać powiadomienia, szukać pomocy. To są działania, które mają Cię ochronić i dać Ci trochę spokoju. To nie jest ucieczka ani słabość.

Po trzecie: nie musisz radzić sobie sam/sama. Przemoc traci siłę wtedy, gdy przestaje być tajemnicą. Jedna rozmowa potrafi zmienić bardzo dużo.

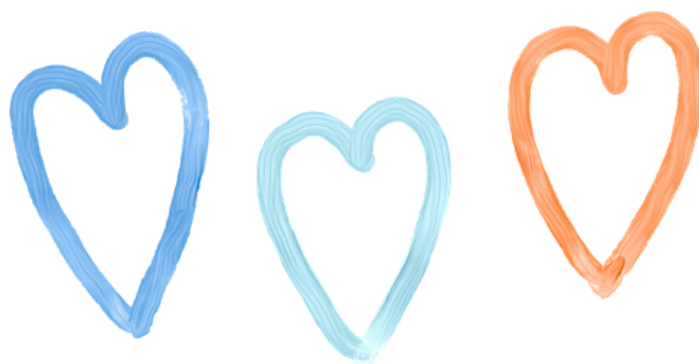
Jeśli teraz jest trudno i nie wiesz, od czego zacząć, wybierz jedną małą rzecz:

-  wycisz aplikację,
-  zapisz screen,
-  napisz do kogoś zaufanego,
-  albo zadzwoń pod numer wsparcia, np. 116 11

To wystarczy na ten moment. Nie musisz rozwiązać wszystkiego naraz.

**Jeśli czytasz to dlatego, że ktoś Cię rani - to nie jest Twoja wina.  
Jeśli czytasz to dlatego, że chcesz coś zmienić - to już jest krok w stronę bezpieczeństwa.**

**Masz prawo do spokoju. Także w internecie.**



## ŹRÓDŁA :

1. Jankowska A. (red.), Kamiński K., Roślaniec K., Wrońska A., Błażej M., Jankiewicz A., Konopczyński F., Nawrot M. (2025), Nastolatki. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców -raport badawczy, NASK -Państwowy Instytut Badawczy.
2. Krzysztofik-Rynkiewicz B. (2025). Młodzi w świecie technologii cyfrowych. Diagnoza zagrożeń i przewodnik po dobrych praktykach dla nauczycieli i wychowawców dzieci i młodszych nastolatków, Instytut Badań Edukacyjnych -Państwowy Instytut Badawczy.
3. Mills L., Driver C., McLoughlin L. T., Anijärv T. E., Mitchell J., Lagopoulos J., & Hermens D. F. (2024), A systematic review and meta-analysis of electrophysiological studies of online social exclusion: Evidence for the neurobiological impacts of cyberbullying, *Adolescent Research Review*, 9, 135–163.
4. World Health Organization (WHO) (2024). One in six school-aged children experiences cyberbullying -finds new WHO Europe study, <https://www.who.int/europe/news/item/27-03-2024-one-in-six-school-aged-children-experiences-cyberbullying--finds-new-who-europe-study>



## O autorce: Joanna Roch

Pedagożka specjalna, psychoterapeutka TSR, specjalistka psychoterapii uzależnień oraz psychoterapii dzieci i młodzieży (w trakcie certyfikacji).

Ukończyła studia podyplomowe z zakresu suicydologii. Trenerka Podejścia Skoncentrowanego na Rozwiązaniach, związana z Polskim Stowarzyszeniem Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.

Wykładowczyni akademicka z wieloletnim doświadczeniem w psychoterapii indywidualnej i grupowej oraz realizacji szkoleń dla nauczycieli, pracowników socjalnych i innych specjalistów.

Zajmuje się profilaktyką uzależnień, dobrostanem psychicznym oraz pracą w nurcie skoncentrowanym na rozwiązaniach



## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększająceprawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)