



RAZEM BEZPIECZNIEJ W CYBERPRZESTRZENI ŁĄCZYMY POKOLENIA MIESZKAŃCÓW MIASTA I GMINY ŁASIN

PATRONAT BURMISTRZ MIASTA I GMINY ŁASIN



HEJT

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA W SIECI

1. CZYM JEST HEJT?

Hejt to celowe, agresywne i obraźliwe działanie w Internecie, które uderza w konkretną osobę lub grupę przy użyciu słów, obrazów oraz technologii. Nie ogranicza się tylko do tekstowych komentarzy. To każde zachowanie w sieci, które ma na celu poniżenie, ośmieszenie, zastraszenie lub zniszczenie czyjegoś wizerunku.

Przykładowe formy hejtu:

- **cyberbulling** – uporczywe, celowe i powtarzające się nękanie, zastraszanie lub wyśmiewanie konkretnej osoby przy użyciu, np. portali społecznościowych, komunikatorów, SMS-ów.
- **cyberstalking** – uporczywe śledzenie, osaczanie i kontrolowanie ofiary w sieci.
- **flaming** – gwałtowna, wulgarna kłótnia na forum lub czacie, mająca na celu obrażenie rozmówcy.
- **doxxing** – wyszukiwanie i publiczne udostępnianie prywatnych danych ofiary (np. adresu domowego, numeru telefonu, miejsca pracy) bez jej zgody w celu wywołania nękania w świecie realnym.
- **trolling** – celowe prowokowanie i ośmieszanie innych użytkowników dla własnej rozrywki.
- **shaming** (np. **body shaming**) – publiczne zawstydzanie i krytykowanie kogoś, najczęściej ze względu na wygląd lub zachowanie.
- **kradzież tożsamości** – zakładanie fałszywych profili przy użyciu zdjęć i danych ofiary, aby ją skompromitować.
- **happy slapping** – celowe sprowokowanie lub nagłe zaatakowanie (np. pobicie lub spoliczkowanie) przypadkowej osoby i nagranie tego zdarzenia, aby upublicznić materiał w sieci.
- **mowa nienawiści** (**hate speech**) – agresywne ataki wymierzone w całe grupy z powodu rasy, religii czy orientacji.
- **ostracyzm** – celowe ignorowanie, usuwanie lub blokowanie danej osoby z grup rówieśniczych w sieci (wykluczenie).

2. SKUTKI HEJTU

Hejt niesie za sobą poważne i długofalowe konsekwencje, które bezpośrednio uderzają w zdrowie psychiczne i fizyczne, relacje społeczne oraz pozycję prawną sprawcy. Ataki nienawiści mogą prowadzić do ciężkich zaburzeń, a w skrajnych przypadkach nawet wywoływać myśli samobójcze.

Najczęstsze skutki dla ofiary:

- **spadek poczucia własnej wartości:** ofiary hejtu tracą pewność siebie i zaczynają wierzyć w negatywne opinie.
- **zaburzenia nastroju i emocji:** agresja słowna wywołuje silny stres, stany lękowe oraz objawy depresyjne.
- **izolacja społeczna:** osoby nękanne często wycofują się z życia towarzyskiego i relacji z bliskimi, czując wstyd oraz bezradność.
- **problemy psychosomatyczne:** długotrwały stres prowadzi do bezsenności, zaburzeń odżywiania oraz ciągłego poczucia zagrożenia.
- **trudności w edukacji i pracy:** obniżona koncentracja i ciągłe napięcie przekładają się na gorsze wyniki w nauce lub spadek produktywności zawodowej.
- **zniszczenie reputacji:** fałszywe plotki i materiały deepfake mogą trwale zniszczyć wizerunek ofiary.

PAMIĘTAJ – hejt to nie tylko kwestia moralna, lecz coraz częściej czyn stanowiący przestępstwo lub rodzący skutki cywilnoprawne!



RAZEM BEZPIECZNIEJ W CYBERPRZESTRZENI ŁĄCZYMY POKOLENIA MIESZKAŃCÓW MIASTA I GMINY ŁASIN

PATRONAT BURMISTRZ MIASTA I GMINY ŁASIN



1. Odpowiedzialność karna

- **zniesławienie/pomówienie** (art. 212 KK) – rozpowszechnianie kłamstw i plotek, które mogą poniżyć kogoś w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania. Grozi za to do roku więzienia.
- **znieważenie** (art. 216 KK) – używanie wulgaryzmów, wyzywanie, ośmieszanie i bezpośrednie uderzanie w czyjąś godność. Grozi za to grzywna, ograniczenie wolności lub pozbawienie wolności do 1 roku.
- **groźby karalne** (art. 190 KK) – kierowanie wobec innych osób zapowiedzi popełnienia przestępstwa, które wywołują u ofiary obawę, że zostaną spełnione (np. pisanie komentarzy typu „zabiję cię”). Grozi za to do 2 lat więzienia.
- **mowa nienawiści** (art. 256 i 257 KK) – publiczne znieważanie lub nawoływanie do nienawiści wobec konkretnej grupy osób z powodu ich rasy, narodowości, wyznania czy bezwyznaniowości. Grozi za to do 3 lat więzienia.
- **stalking** (uporczywe nękanie) (art. 190a KK) – celowe, powtarzalne i niechciane działanie wobec innej osoby, które narusza jej prywatność i wzbudza poczucie zagrożenia lub udręczenia. W podstawowym wymiarze grozi za to do 8 lat więzienia.

2. Odpowiedzialność cywilna za naruszenie dóbr osobistych (cześć, dobre imię, wizerunek, prywatność) – art. 23 i 24 KC. Ofiara może żądać:

- **zadośćuczynienie finansowe** – zapłata określonej sumy pieniędzy bezpośrednio dla ofiary za doznaną krzywdę.
- **odszkodowanie** – rekompensata za realne straty finansowe (np. utrata klientów przez fałszywe opinie).
- **usunięcie skutków naruszenia** – najczęściej w formie publicznych przeprosin.
- **zaniechanie działań** – usunięcie obraźliwych wpisów, zdjęć, filmów czy materiałów deepfake.

3. Ochrona przed hejtem

Podejmij natychmiastowe kroki:

- **nie odpowiadaj** agresją na agresję
- **skorzystaj z funkcji „zablokuj” lub „zgłoś”** na danym profilu społecznościowym
- **poinformuj rodzinę lub bliskie zaufane osoby** – nie bój się prosić o pomoc!
- jeżeli sprawa wykazuje **znamiona przestępstwa**:
 - **zabezpiecz dowody**, np. zrób zrzut ekranu (screenshot), aby była widoczna pełna treść, data i godzina oraz koniecznie skopiuj i zapisz adres URL (link) do profilu sprawcy oraz konkretnego obraźliwego wpisu – sama nazwa użytkownika może okazać się niewystarczająca, gdyż profil można łatwo usunąć lub zmienić nazwę.
 - **zgłoś zdarzenie** do organów ścigania.

Zadbaj o większą prywatność w sieci:

- warto **przełączyć swoje profile** na prywatne, aby móc kontrolować kto widzi Twoje publikacje.
- niektóre platformy (np. Instagram, TikTok) umożliwiają funkcję **wyłączenia komentarzy**, bądź **ukrywanie komentarzy** zawierających obraźliwe treści.

Wspieraj osoby dotknięte hejtem:

- **napisz pozytywny komentarz** jako przeciwwagę hejtu.
- napisz **wiadomość prywatną**.
- jeżeli masz kontakt z osobą pokrzywdzoną – **porozmawiaj i pociesz ją w realu**.



RAZEM BEZPIECZNIEJ W CYBERPRZESTRZENI ŁĄCZYMY POKOLENIA MIESZKAŃCÓW MIASTA I GMINY ŁASIN

PATRONAT BURMISTRZ MIASTA I GMINY ŁASIN



Skorzystaj z profesjonalnej pomocy bezpłatnie:

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111**
- Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci: **800 100 100**
- Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w kryzysie emocjonalnym: **116 123**
- **dyżurnet.pl** (NASK) – punkt przyjmowania zgłoszeń o nielegalnych i szkodliwych treściach w Internecie (szczególnie cyberprzemoc i materiały przedstawiające seksualne wykorzystywanie dzieci).

4. **Sharenting**

Publikując zdjęcia i filmy swoich dzieci w sieci (tzw. sharenting), nieświadomie dostarczasz materiału, który rówieśnicy lub cyberprzestępcy mogą wykorzystać do tworzenia memów, przeróbek i nękania w późniejszych latach życia dziecka.

Zanim wrzucisz kolejny post, pomyśl, czy to zdjęcie nie zawstydzi Twojego dziecka w przyszłości. Dowiedz się, jak chronić prywatność swojej rodziny i nie narażaj własnego dziecka na brutalny hejt.

Więcej o sharentingu: <https://cyber3.pl/2026/03/17/sharenting-a-rodo-jak-chronic-prywatnosc-dzieci-w-internecie/>

Inne:

<https://www.doering-partnerzy.pl/jak-chronic-dziecko-przed-zagrozeniami-w-sieci-przewodnik-dla-swiadomych-rodzicow/>

<https://www.doering-partnerzy.pl/sztuczna-inteligentna-a-ochrona-prywatnosci-uzytkowNIKow/>