

# ZAUWAŻ, NAZWIJ, REAGUJ!

# CYBERPRZEMOC

Aniu, wszystko w porządku?  
Jesteś jakaś  
nieobecna..., zmartwiona.  
Masz jakieś kłopoty?

Mój były mąż wciąż tworzy nowe konta i wypisuje do mnie, grozi,  
szantażuje... nie wiem co robić?! Posunął się nawet do tego,  
że chciał wysłać stary filmik z naszej wspólnej imprezy  
do mojego szefa, żeby mnie skompromitować. Robi mi się słabo,  
gdy widzę każde nowe powiadomienie w telefonie.

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY, JEŚLI DOŚWIADCZASZ CYBERPRZEMOCY?

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie  
„Niebieska Linia” Instytutu Psychologii Zdrowia PTP

[www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)

ul. Widok 24 (11 piętro)  
00-023 Warszawa  
e-mail: [sekretariat@niebieskalinia.pl](mailto:sekretariat@niebieskalinia.pl)  
telefon: **+48 22 824 25 01**

(sekretariat czynny - poniedziałek-piątek: godz. 8.00-20.00,  
sobota: godz. 9.00-14.00)

Platforma [www.116sos.pl](http://www.116sos.pl)

(Telefon dla Osób w Kryzysie Emocjonalnym 116 123, formularz online, chat -  
rozmowa online oraz baza placówek pomocowych, w tym Ośrodków Pomocy Społecznej)

Okręgowe Ośrodki Pomocy Pokrzywdzonym Przemocem

(baza placówek dostępna na stronie [www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl](http://www.funduszsprawiedliwosci.gov.pl))

Dyżurnet.pl NASK

e-mail: [dyzurnet@dyzurnet.pl](mailto:dyzurnet@dyzurnet.pl)  
telefon: **+48 801 615 005**

INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA  
NIEBIESKA LINIA



projekt współfinansuje  
miasto stołeczne  
Warszawa

# CZY WIESZ?

...że udostępnianie fragmentów wspólnej korespondencji lub zdjęć bez twojej zgody w celu poniżania, zastraszania czy szantażowania – jest przemocą. Grozi za to odpowiedzialność karna.

...że zdjęcia i nagrania filmowe zamieszczone na profilach w social mediach mogą być wykorzystane do **produkcji fałszywych materiałów pornograficznych**, których celem jest skrzywdzenie drugiej osoby – manipulacja, wymuszanie określonych zachowań, szantaż, żądanie okupu.

...że każde celowe zachowanie w sytuacji nierównowagi sił, które jest krzywdzące i narusza granice drugiej osoby, jest przemocą? Cyberprzemoc jest jednym z rodzajów przemocy. Mimo że nie pozostawia widocznych śladów na ciele, może powodować głębokie kryzysy emocjonalne.

## PRZEŚLIJ MI SWOJE FOTKI.

Jeśli doświadczasz cyberprzemocy, to warto:

- zbierać dowody, niczego nie usuwać z telefonu, komputera,
- porozmawiać z kimś bliskim lub specjalistą,
- nie wysyłać żadnych zdjęć, wiadomości, nie ulegać szantażowi,
- zawiadomić policję lub zgłosić sprawę do **Dyżurnet.pl**

Jeśli ktoś nowo poznany w Internecie poprosi cię o wystanie zdjęć lub nagrania filmu z twoim udziałem, zanim to zrobisz, zastanów się: **Co ta osoba może zrobić z materiałami, które ode mnie otrzyma?** Czy mogę jej zaufać? Chroń swoją prywatność. Gdy wyślesz zdjęcia czy filmiki, tracisz kontrolę nad tym, co się później z nimi stanie.

Pamiętaj o tym, by rozsądnie korzystać z nowych technologii. Nie podawaj nikomu hasła i danych do logowania, nie przesyłaj wrażliwych danych (np. zdjęcia dowodu osobistego) przez komunikatory. Zadbaj o ustawienia prywatności na profilach społecznościowych.