

Świętokrzyski Urząd Wojewódzki w Kielcach

<https://www.kielce.uw.gov.pl/pl/niehejtuje/do-czego-moze-doprowadz/20092,Do-czego-moze-doprowadzic-hejt.html>
2022-12-01, 01:38



szanuj, nie hejtuj.

Infolinie i przydatne strony internetowe:

800 800 605 (na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki)

22 484 88 04 (Fundacja Itaka)

116 111 (Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”)

www.zglosnienawisc.otwarta.org www.mowanienawisci.info www.hejtstop.pl

Jesteś celem krytycznych komentarzy i żartów w Internecie. Masz wrażenie, że one są wieczne, widzieli je już wszyscy, których znasz i lubisz. Nie dość, że je przeczytali, to jeszcze skomentowali, rozeszli dalej, zmienili, by były bardziej okrutne i mocniej cię raniły. Spirala nienawiści się nakręca. A Ty? Czujesz się coraz mniej pewnie. Wstydzisz i boisz się pójść do szkoły, bo myślisz, że autorami tych żartów są Twoi znajomi, inni wiedzą o nich. Ich porozumiewawcze spojrzenia, pokątne uśmiešky, szeptki sprawiają Ci przykrość. Czujesz strach, obawiasz się kolejnych ataków i komentarzy. Masz wrażenie, że wszyscy patrzą tylko na Ciebie, mówią o Tobie, śmieją się. Na przerwie stoisz sam/sama i nikt nie chce z Tobą rozmawiać. I Ty przestajesz się do nich odzywać, wycofujesz się.

W końcu sam/sama zaczynasz w to wierzyć. Myślisz „Oni mają rację. Jestem beznadziejny/-a, głupi/-a. Nie pasuję do nich”. Tracisz grunt pod nogami i poczucie swojej wartości. Rezygnujesz ze swoich pasji i aktywności, bo czujesz, że to nie ma sensu. Że życie nie ma sensu. Łapię kilka jedynek, bo zamiast uczyć się, toniesz w czarnych myślach i beznadziejnym smutku. Po prostu nie masz już siły. Żartujący z Ciebie koledzy i koleżanki z każdą chwilą wydają Ci się coraz potężniejsi, doskonalsi, po prostu lepsi od Ciebie. Twój żal jest coraz większy. Nie radzisz sobie z tymi emocjami. Codziennosc, obowiązki przytłaczają Cię. Raz chciałbyś zaszyć się pod kołdrą, innym razem budzisz się zbuntowany/-a, agresywny/-a, bo chcesz się zemścić, wziąć odwet na oprawcach. Zamiast na nich, wyżywasz się na najbliższych, przypadkowych przechodniach czy... innych internautach. Sam/-a zaczynasz produkować nienawistne memy i komentarze, by choć przez chwilę poczuć się lepiej. Wiesz przecież, że te Twoje opinie nie pozostaną bez odpowiedzi. Spirala nienawiści i złych emocji będzie nakręcać się dalej. Bez końca.

A Ty? Wcale nie czujesz się lepiej. Wszzechogarniający Cię smutek i żal pcha Cię w niebezpieczne rejony. Dopada cię depresja. By zmniejszyć napięcie, możesz też się

samookaleczać, sięgać po używki – narkotyki, dopalacze czy alkohol. Niektórzy w takiej sytuacji próbują popełnić samobójstwo, wielu z nich się to udaje. Towarzyszące im „Jestem beznadziejny/beznadziejna” zamienia się w „Lepiej, żebym nie istniał/ nie istniała”. Przyszli samobójcy czują wszechogarniający lęk, bezradność wobec problemu i brak perspektyw na przyszłość. Są przekonani, że tylko samobójstwem zwrócą uwagę na siebie i w ten sposób zemszczą się i ukarzą winnych, powodując u nich ogromne wyrzuty sumienia.

Podoba Ci się ten scenariusz? Czy naprawdę internetowe, bezduszne, czasami głupie, okrutne i zwykle nieprzemyślane komentarze innych internautów znaczą tak wiele, że warto skończyć ze sobą? A przecież tak się dzieje. W ubiegłym roku życie odebrało sobie w Polsce 106 Twoich rówieśników w wieku 13-18 lat. To tak, jakby z dnia na dzień zniknęły 4 klasy w Twojej szkole. Lawinowo rosną też statystyki podejmowanych prób samobójczych wśród młodzieży. Od 2013 do 2020 roku ta liczba powiększyła się aż o 134 proc.! W ubiegłym roku próbę odebrania sobie życia podjęło 814 Twoich kolegów i koleżanek.

A nie musi tak być. Wystarczy, że zamiast samodzielnie zmagać się z hejtem, zwrócisz się o pomoc. Możesz porozmawiać najpierw ze swoimi rodzicami. Gdy powiesz, co Cię gnębi, na pewno pomogą Ci znaleźć rozwiązanie. Pamiętaj, że hejt to przestępstwo. Twoi internetowi oprawcy poniosą odpowiedzialność karną! Nikt w internecie nie jest anonimowy! Pomoc uzyskasz także od nauczycieli i szkolnego pedagoga.

O spadkach nastroju, smutku, lęku, myślach samobójczych, samookaleczeniach i innych przytłaczających Cię emocjach, rozmawiasz z psychologiem i lekarzem psychiatrą. Udanie się po pomoc do specjalistów to nie wstyd! Depresja to choroba, którą skutecznie się leczy i z którą da się żyć. My, lekarze i inni specjaliści, jesteśmy po to, by pomóc Ci przez nią przejść. Bardzo wielu Twoich rówieśników zmagają się z podobnymi problemami. Czuje i cierpi podobnie, jak Ty. Czekamy na Ciebie. Nie jesteś sam. Razem wygramy walkę z hejtem. Jeśli masz opory, by skorzystać z naszej pomocy, zadzwoń na jedną z wielu działających infolinii, które zapewnią Ci anonimowość i pozwolą rozwiązać Twoje wątpliwości.

Infolinia „Pomagamy” (na zlecenie Ministerstwa Edukacji i Nauki) - **800 800 605**

Telefon Zaufania Młodych (prowadzony przez Fundację Itaka) - **22 484 88 04**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (prowadzony przez Fundację „Dajemy Dzieciom Siłę”) - **116 111**

Dr Aleksandra Olawska-Szymańska

Konsultant Wojewódzki w dziedzinie psychiatrii dzieci i młodzieży

Drukuj

Generuj PDF

Powiadom

Powrót
