

## Nieprzyjemne i szkodliwe treści w sieci



Internet pełen jest różnych treści. Wiele w nim rzeczy ciekawych, pozytywnych i inspirujących. Ale równie wiele treści nieprzyjemnych, które mogą być dla nas szkodliwe. Poznasz je po tym, że wywołają u Ciebie silne emocje, z którymi może być Ci trudno sobie samemu poradzić.

### Uczucia i emocje, jakie mogą Ci towarzyszyć po oglądaniu takich treści:



lęk, niepokój, pogorszenie nastroju



wstyd, poczucie winy, niesprawiedliwości, bezradności, frustracji



silna złość, gniew



stres, trudności z zasypianiem, koszmary.

### Szkodliwe treści to np.:

- przemoc, agresja, brutalność;
- obraźliwe, nienawistne komentarze wobec osoby lub grupy osób;
- zachęcanie do zachowań niebezpiecznych i ryzykownych dla zdrowia i życia;
- pornograficzne – przedstawiające seksualność nierealnie, szokująco, bez szacunku i zgody.

### Jak sobie radzić:



Coś zaniepokoiło lub zaszokowało Cię w internecie?



Pamiętaj, to nie Twoja wina!



Nie przesyłaj dalej.



Porozmawiaj z kimś bliskim (przyjacielem, koleżanką, kimś dorosłym) o tym, co widziałeś/widziałaś i jak się z tym czujesz.

Jeśli nie radzisz sobie z towarzyszącymi Ci emocjami czujesz, że potrzebujesz pomocy, poproś o nią zaufaną osobę dorosłą.

Jeśli chcesz porozmawiać, a wokół siebie nie masz nikogo bliskiego, skorzystaj z telefonów zaufania:

116 111

TELEFON ZAUFANIA  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

800 12 12 12

DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA  
RZECZNIKA PRAW DZIECKA

Zgłoś treści do usunięcia lub zablokowania:

dział moderacji/administrator danego serwisu społecznościowego/strony, Zespół Dyżurnet.pl