



CYBERPRZEMOC W ZWIĄZKACH

PORADNIK

Dla kogo i po co powstał ten PORADNIK?

Publikacja opisuje formy cyberprzemocy występującej w bliskich związkach – to temat wciąż mało poruszany, mimo że Fundacja regularnie spotyka się z nim w swojej działalności. Poradnik przedstawia różne oblicza zjawiska cyberprzemocy oraz zawiera konkretne wskazówki, jak jej skutecznie przeciwdziałać – zarówno od strony technicznej, jak i prawnej.

Istnieje ogromna dysproporcja w dostępie do informacji między osobami stosującymi przemoc, a osobami jej doświadczającymi. Celem tej publikacji jest przechylenie szali na korzyść osób dotkniętych cyberprzemocą oraz tych, którzy chcą zdobyć wiedzę, jak pomóc innym.

Liczymy, że sprawcy cyberprzemocy uświadomią sobie, że ich działania są przestępstwem – anonimowość w sieci jest złudna, a za swoje czyny poniosą konsekwencje.

CZYM JEST CYBERPRZEMOC W ZWIĄZKACH?

Cyberprzemoc w związkach to zjawisko, które nasila się w dobie cyfryzacji społeczeństwa.

Jest to forma przemocy, która do zastraszania, poniżania lub kontrolowania drugiej osoby wykorzystuje dostępną technologię. Może przyjmować różne formy, takie jak nękanie online, publikowanie obraźliwych treści, groźby, stalking cyfrowy, a nawet śledzenie i monitorowanie korespondencji partnera. Często dochodzi też do impersonacji, czyli podszywania się pod inną osobę.

Jednym z najbardziej niepokojących aspektów cyberprzemocy w związkach jest to, że sprawca może działać anonimowo i na odległość. Często stanowi to utrudnienie w identyfikacji, a tym samym pociągnięcie do odpowiedzialności. W efekcie osoby dotknięte cyberprzemocą czują się bezsilne. Wiele z nich nawet nie zdaje sobie sprawy, że doświadcza takiej przemocy, ponieważ bywa ona maskowana jako „troska” lub „zażyłość”.

Osoby dotknięte cyberprzemocą doświadczają bardzo realnego cierpienia. Sytuacja ta wpływa negatywnie na jakość życia, a także na zdrowie psychiczne i fizyczne. Często słyszy się o poczuciu osaczenia, nieustannego bycia obserwowanym, a nawet o uwięzieniu w „cyfrowej klatce”.

Cyberprzemoc często współwystępuje z innymi rodzajami przemocy - fizyczną, psychiczną, ekonomiczną, seksualną. Dotyczy wszystkich grup wiekowych, wszystkich zawodów, grup społecznych, bez względu na status materialny czy wykształcenie.

To pokazuje, jak ważna jest edukacja w temacie cyberprzemocy w bliższych związkach. Chcemy, aby osoby nią dotknięte nie bały się prosić o pomoc.

Cyberprzemocometr

Aby lepiej zobrazować problem cyberprzemocy, stworzyliśmy autorski „cyberprzemocometr” – narzędzie prezentujące konkretne zachowania, oznaczone kolorami wraz z ich interpretacją. Wyjaśnia on, które z nich są bezpieczne, a które powinny wzbudzić czujność. Na dole skali, zaznaczone na czerwono, znajdują się sytuacje stanowiące realne zagrożenie dla bezpieczeństwa, a osoby ich doświadczające powinny jak najszybciej szukać pomocy.

ZIELONY - zdrowa, partnerska relacja.

CIEMNY ZIELONY - tylko jeśli wyrażam na to zgodę.

RÓŻOWY to sygnały ostrzegawcze – moment, w którym trzeba powiedzieć STOP!

CZERWONY - PRZEMOC – chroń się i szukaj pomocy.

CYBERPRZEMOCOMETR

Moja relacja jest zdrowa, jeśli osoba z którą jestem:	Pomaga mi w konfiguracji urządzeń i kont
	Jesteśmy połączeni w mediach społecznościowych
	Bardziej się pasjonuje elektroniką, więc konfiguruje urządzenia dla nas obojga
Tylko jeśli wyrażam na to zgodę, to osoba z którą jestem:	Zna moje hasła i kody dostępu do urządzeń
	Mamy wspólne pliki w chmurze, np. zdjęcia
	Udostępniamy sobie lokalizację
Czujności! Muszę powiedzieć STOP! To jest przemoc, jeśli osoba z którą jestem:	Mamy wspólną subskrypcję, wspólny dostęp do billingów
	Nie mam dostępu / hasła do domowego wifi i innych wspólnych urządzeń, np. „smart home”
	Nakłania mnie do robienia i wysyłania intymnych zdjęć / odmawia ich usunięcia
	Ogranicza mnie w korzystaniu z urządzeń i dostępie do rzeczy, które chcę robić online
	Kontroluje mnie z kim i jak często się kontaktuję
	Otrzymuję niechciane wiadomości po rozstaniu
CYBERPRZEMOCOMETR / Chronię się, proszę o pomoc, jestem w poważnym niebezpieczeństwie, jeśli osoba z którą jestem:	Nakłania mnie do instalowania aplikacji i programów, bez wyjaśnienia po co i do czego służą
	Bez mojej wiedzy i zgody przegląda moje wiadomości i zdjęcia
	Loguje się do moich kont pocztowych
	Zabrania mi ustawienia własnego hasła lub blokady ekranu w telefonie
	Zmusza mnie do instalacji kontroli rodzicielskiej
	Znajduję ukryte przekierowania poczty
	Znajduję oprogramowanie szpiegujące na telefonie lub komputerze
	Znajduję podsłuchy i kamery w domu
	Mam trackery w ubraniach, torebce, plecaku
	Mam tracker w samochodzie
	Zmusza mnie do robienia i wysyłania intymnych zdjęć i nagrań
	Szantażuje mnie lub publikuje intymne materiały („revenge porn”)
	Zna treść moich rozmów i korespondencji, mimo że nie jest świadkiem i nie ma do nich dostępu
	Wie, gdzie jestem, mimo że nie może zdobyć tej wiedzy w żaden racjonalny sposób
	Otrzymuję w dużej ilości niechciane wiadomości i telefony, również z groźbami

Samopomoc i prewencja

Cyberprzemoc jest realnym zagrożeniem, przed którym można i warto się chronić. Świadomość własnych praw, znajomość technik ochrony danych oraz narzędzi bezpieczeństwa sieci to kluczowe kroki, które mogą pomóc zabezpieczyć się przed szkodliwymi działaniami w przestrzeni cyfrowej.

Wzmacnianie kompetencji cyfrowych oraz edukacja w zakresie cyberprzemocy pozwala nie tylko zwiększyć czujność, ale także reagować w sposób skuteczny i świadomy.

Poniżej przedstawiamy przykłady działań, które mogą zwiększyć **Twoje bezpieczeństwo**:

1 Wzbudzanie poczucia winy

Jeśli możesz, wymień urządzenia na fabrycznie nowe. Jeżeli nie masz takiej możliwości, przywróć swój aparat do ustawień fabrycznych – spowoduje to usunięcie wszystkich danych, dlatego decydując się na ten krok nie zapomnij o zapisaniu wszystkich istotnych loginów i haseł.

UWAGA: Jeśli masz wspólny billing ze sprawcą przemocy, pamiętaj, że będzie on miał dostęp do listy twoich połączeń, jednak nie do ich treści.

2 Zapewnij fizyczne bezpieczeństwo sobie i sprzętowi.

3 Ustaw skomplikowane hasło do komputera i telefonu.

UWAGA: Jeśli mieszkasz ze sprawcą przemocy unikaj biometrii (odcisku palca) - zbyt łatwo można wykorzystać moment snu lub celowo odurzyć osobę, żeby odblokować telefon.

4 Włącz dwuskładnikowe uwierzytelnianie wszędzie, gdzie jest to możliwe.

UWAGA: Oprócz hasła wymagane jest dodatkowe potwierdzenie, aby uzyskać dostęp do konta – na przykład aplikacja uwierzytelniająca lub kod SMS. Dzięki włączeniu wieloetapowego uwierzytelniania nikt nie dostanie się do Twoich danych, nawet jeśli pozna hasło. Przykładowe usługi, których to dotyczy:

- Google
- Facebook / Instagram
- TikTok
- Apple (iCloud)
- Onet
- WP
- LinkedIn

5 Sprawdź w ustawieniach swojej poczty czy nie masz włączonych przekierowań.

UWAGA: Przekierowanie poczty to operacja polegająca na automatycznym przekierowaniu przychodzących maili na inny adres skrzynki e-mail. W ten sposób sprawca, bez konieczności każdorazowego logowania się na Twoje konto mailowe, może otrzymywać Twoje wiadomości. Przykładowe usługi, których to dotyczy:

- Gmail
- Onet
- WP

6 Wyłącz w ustawieniach poczty obsługę protokołów SMTP, POP3 oraz IMAP (o ile ich nie potrzebujesz).

UWAGA: Protokoły te nie wspierają dwuskładnikowego uwierzytelniania przy logowaniu, dlatego powinny być wyłączone, jeśli nie są używane. Przykładowe usługi, których to dotyczy:

- Gmail
- Onet
- WP
- Outlook

7 Sprawdź listę urządzeń zalogowanych na Twoim koncie i usuń (wyloguj) te nieznane.

Rób to regularnie.

UWAGA: W ekosystemach takich jak Google czy iCloud (Apple), zalogowane urządzenie, które nie jest pod Twoją kontrolą może być łatwo wykorzystane do monitorowania Twoich danych, lokalizacji, a nawet do zdalnego instalowania aplikacji na Twoich urządzeniach. Warto zawsze wylogowywać się z urządzeń, których nie będziemy już używać, nigdy nie logować się na urządzeniach niezaufanych i regularnie sprawdzać, czy na naszym koncie nie ma zalogowanych nieznanych nam urządzeń.

8 Odinstaluj programy zdalnego dostępu (jeśli takie są zainstalowane na Twoim komputerze).

Usuń programy takie jak:

- TeamViewer,
- OpenVPN,
- AnyDesk.

- 9** Zmień hasło dostępu do sieci wifi i do administracji routerem oraz sprawdź czy nie są ustawione na nim przekierowania portów.
- 10** Odinstaluj z telefonu wszystkie aplikacje, których nie rozpoznajesz i nie używasz.
- 11** Regularnie aktualizuj oprogramowanie komputera (zwłaszcza przeglądarki internetowej) i urządzeń przenośnych.

UWAGA: Oprogramowanie szpiegujące często wykorzystuje luki w zabezpieczeniach oprogramowania komputera czy telefonu, a aktualizacje pozwalają się przed tym uchronić.

- 12** Jeśli posiadasz telefon z systemem Android, upewnij się, że masz włączoną funkcję alarmowania o nieznanych urządzeniach śledzących.
- 13** Sprawdź w komunikatorach (np. WhatsApp, Signal, Viber) czy nie ma tam podłączonych nieznanych urządzeń.

UWAGA: Zazwyczaj możesz to zrobić w menu aplikacji pod opcją “powiązane urządzenia” lub podobną.

AI DEEP FAKE DEEP PORN

Narzędzia AI nie tylko ułatwiają nam życie, ale stanowią też poważne zagrożenie — zwłaszcza w rękach sprawców przemocy i przestępców. W praktyce możesz spotkać się z dwoma sposobami wykorzystywania AI w cyberprzemocy.



PODSZYWANIE SIĘ POD OSOBĘ, KTÓREJ UFASZ

Na przykład podczas rozmowy wideo, gdy atakujący wykorzystuje specjalne narzędzia, by wyglądać i brzmieć jak ktoś inny. Może Ci się wydawać, że rozmawiasz ze swoją najlepszą przyjaciółką, atak na prawdę po drugiej stronie ekranu jest zazdrosny partner.

Do podszycia się pod kogoś wystarczy jedno zdjęcie i kilkanaście sekund nagrania głosu — resztę robi AI.



DEEP PORN

Za pomocą algorytmów AI możliwe jest wygenerowanie bardzo realistycznego filmu pornograficznego, w którym twarz danej osoby zostaje sztucznie „nałożona” na ciało aktorki lub aktora. Efektem jest materiał, który wygląda tak, jakby dana osoba naprawdę wzięła udział w nagraniu — mimo że nigdy tego nie zrobiła.

Do stworzenia takiego deepfake’u wystarczy jedno lub kilka zdjęć twarzy. Taki materiał może być wykorzystywany do nękania (tzw. revenge porn), dyskredytowania, a nawet w celach zarobkowych.

Badania pokazują, że wiele popularnych platform pornograficznych akceptuje treści wygenerowane przez AI.

WARTO PAMIĘTAĆ

- **Nie usuwaj wiadomości, które są groźące lub obraźliwe - to może być dowód.**
- **Nie przesyłaj nikomu nagich zdjęć. Jeśli jednak zdarzyło się to wcześniej, pisemnie zażądaj ich usunięcia od osoby, która je posiada. Koniecznie zachowaj pismo lub zrób zrzut ekranu wiadomości.**
- **Jako obywatel(ka) Unii Europejskiej, masz prawo do wglądu do swoich danych u dostawców usług cyfrowych. Może to być przydatne w przygotowywaniu materiału dowodowego. Takie dane zawierają komplet logowań na Twoje konto, często też historię komunikacji, postów, reakcji. Tego typu usługi są dostępne na zasadzie samoobsługi w wielu serwisach, między innymi Google, Meta (Facebook) i Apple (iCloud).**

Przepisy prawa, na które można się powołać:

▶ Rozpowszechnianie intymnych zdjęć bez zgody:

Art. 191a kodeksu karnego

§ 1. Kto utrwała wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej, używając w tym celu wobec niej przemocy, groźby bezprawnej lub podstępny, albo wizerunek nagiej osoby lub osoby w trakcie czynności seksualnej bez jej zgody rozpowszechnia, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 2. Ściganie następuje na wniosek pokrzywdzonego.

▶ Nieuprawniony dostęp do danych:

Art. 267 kodeksu karnego

§ 1. Kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do informacji dla niego nieprzeznaczonej, otwierając zamknięte pismo, podłączając się do sieci telekomunikacyjnej lub przetwarzając albo omijając elektroniczne, magnetyczne, informatyczne lub inne szczególne jej zabezpieczenie, pod-

lega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto bez uprawnienia uzyskuje dostęp do całości lub części systemu informatycznego.

§ 3. Tej samej karze podlega, kto w celu uzyskania informacji, do której nie jest uprawniony, zakłada lub posługuje się urządzeniem podsłuchowym, wizualnym albo innym urządzeniem lub oprogramowaniem.

§ 4. Tej samej karze podlega, kto informację uzyskaną w sposób określony w § 1-3 ujawnia innej osobie.

§ 5. Ściganie przestępstwa określonego w § 1-4 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

Art. 268 kodeksu karnego

§ 1. Kto, nie będąc do tego uprawnionym, niszczy, uszkadza, usuwa lub zmienia zapis istotnej informacji albo winny sposób udaremnia lub znacznie utrudnia osobie uprawnionej zapoznanie się z nią, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§ 2. Jeżeli czyn określony w § 1 dotyczy zapisu na informatycznym nośniku danych, sprawca podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§ 3. Kto, dopuszczając się czynu określonego w § 1 lub 2, wyrządza znaczną szkodę majątkową, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1-3 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

▶ Stalking:

Art. 190a kodeksu karnego

§ 1. Kto przez uporczywe nękanie innej osoby lub osoby dla niej najbliższej wzbudza u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§ 2. Tej samej karze podlega, kto, podszywając się pod inną osobę, wykorzystuje.

jej wizerunek, inne jej dane osobowe lub inne dane, za pomocą których jest ona publicznie identyfikowana, przez co wyrządza jej szkodę majątkową lub osobistą.

§ 3. Jeżeli następstwem czynu określonego w § 1 lub 2 jest targnięcie się pokrzywdzonego na własne życie, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 15.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 następuje na wniosek pokrzywdzonego.

▶ Pomawianie w internecie:

Art. 212 kodeksu karnego

§ 1. Kto pomawia inną osobę, grupę osób, instytucję, osobę prawną lub jednostkę organizacyjną niemającą osobowości prawnej o takie postępowanie lub właściwości, które mogą poniżyć ją w opinii publicznej lub narazić na utratę zaufania potrzebnego dla danego stanowiska, zawodu lub rodzaju działalności, podlega grzywnie albo karze ograniczenia wolności.

§ 2. Jeżeli sprawca dopuszcza się czynu określonego w § 1 za pomocą środków masowego komunikowania, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§ 3. Wrazie skazania za przestępstwo określone w § 1 lub 2 sąd może orzec nawiązkę na rzecz pokrzywdzonego, Polskiego Czerwonego Krzyża albo na inny cel społeczny wskazany przez pokrzywdzonego.

§ 4. Ściganie przestępstwa określonego w § 1 lub 2 odbywa się z oskarżenia prywatnego.

Gdzie szukać pomocy:

Policja

Jeśli grozi Ci niebezpieczeństwo, otrzymujesz groźby lub kiedy ktoś łamie prawo możesz złożyć zawiadomienie na policji i żądać ścigania i ukarania sprawcy. Służby mają obowiązek przyjąć od ciebie zawiadomienie. Przygotuj się do przesłuchania i pamiętaj, że zanim złożysz zeznania możesz najpierw spisać wszystkie sytuacje na kartce, aby niczego nie pominąć.

Zabierz ze sobą wszystkie posiadane dowody – wydruki, telefon, laptop. Wcześniej wykonaj kopię danych potwierdzających działanie sprawcy i umieść ją w bezpiecznym miejscu, np. w chmurze na dysku, do którego hasło znasz tylko Ty lub przekaz zaufanej osobie na nośniku danych.

WAŻNE: Rozmawiaj z zaufanymi ludźmi – rodziną, znajomymi, osobami z pracy - o tym, co Cię spotyka i jak jesteś traktowana. Osoby te będą mogły w późniejszym postępowaniu potwierdzić te informacje.

UWAGA: Jeżeli zdecydujesz się na nagranie przemocowych sytuacji musisz pamiętać, że filmy te mogą zostać uznane za niewiarygodne. Dzieje się tak, ponieważ wskazują jedynie wybrany fragment całej sytuacji, a nie całe zajście.

Co robić, gdy policja odmawia przyjęcia zgłoszenia?

- Jasno poinformuj funkcjonariusza, że znasz swoje prawa i że ma obowiązek przyjęcia od ciebie zgłoszenia.
- Zażądaj podania imienia, nazwiska, stopnia służbowego funkcjonariusza, a także nazwiska osoby przełożonej.
- Jeśli powyższe działania nie doprowadzą do zmiany podejścia i funkcjonariusz nadal będzie odmawiał przyjęcia zawiadomienia, przygotuj je na piśmie i wyślij do prokuratury listem poleconym lub złóż osobiście w biurze podawczym Prokuratury / Sądu.
- Pamiętaj o podaniu konkretnej daty, kiedy udałaś się na komisariat policji oraz że odmówiono przyjęcia od ciebie zawiadomienia.

Operator serwisu

Operator serwisów (np. Google) ma zazwyczaj dwie podstawy działania, na które możesz się powołać:

- łamanie prawa;
- łamanie własnego regulaminu.

Zgłaszaj wszelkie akty przemocy - podszywanie się, wysyłanie niechcianych wiadomości, publiczne szkalowanie.

PAMIĘTAJ: Na mocy RODO/GDPR masz prawo do:

- uzyskania kopii wszystkich swoich danych (włącznie z danymi logowania na twoje konto, które mogą być przydatne w ściganiu przemocy),
- “bycia zapomnianym” - na Twoje żądanie, operator ma obowiązek bezpowrotnie usunąć wszystkie dane związane z twoim kontem (ważne, aby wcześniej zabezpieczyć dowody, jeśli sytuacja tego wymaga).

Operator telefonii i internetu

Operator ma obowiązek udostępnić Ci historię połączeń (billingu). Jeśli podejrzewasz, że Twoja karta SIM została sklonowana, możesz wystąpić o jej wymianę. Masz również prawo do złożenia wniosku o zmianę numeru telefonu.

UWAGA: Informacje pozwalające na identyfikację przypadków cyberprzemocy operator może udostępnić wyłącznie na żądanie organów ścigania, a nie osoby prywatnej.



Fundacja Czas Kobiet

W Fundacji Czas Kobiet **wspieramy kobiety, których prawa są łamane, które doświadczają różnych form przemocy, w tym cyberprzemocy.** Udzielamy bezpłatnej i specjalistycznej pomocy m.in. interwencyjnej, psychologicznej, prawnej oraz technicznej.

W ramach konsultacji z zakresu cyberbezpieczeństwa, nasi specjaliści wytłumaczą, w jaki sposób może dochodzić do naruszenia prywatności czy nękania, przejrzą konfigurację sprzętu i kont online, zabezpieczając dowody i słabe punkty oraz odcinając intruza. Działania te uniemożliwią kolejne naruszenia prywatności.

Co robić w sytuacji, gdy:

Jesteś w przemocowym związku

Jeśli jesteś w przemocowym związku lub podejrzewasz, że ktoś Cię szpieguje, warto podjąć kroki, aby chronić swoją prywatność i zabezpieczyć swoje dane. Zaczynij cyfrowo odcinać się od sprawcy, aby zminimalizować ryzyko inwigilacji.

Co robić?

1. **Zadbaj o swoje bezpieczeństwo i zdrowie** - cyfrowe odcięcie się może być zauważone przez agresora i spowodować nasilenie zachowań przemocowych.
2. Zastosuj kroki z sekcji **“samopomoc”** tego przewodnika.
3. Jeśli mieszkasz z osobą, której nie ufasz, **unikaj biometrii do odblokowywania urządzeń (np. odcisk palca)**.
4. **Zapisuj** wszelkie przypuszczenia, podejrzane sytuacje i zbieraj dowody, np. zrzuty ekranu.
5. **Skorzystaj z konsultacji technicznej FCK.**

Jesteś w przemocowym związku

Jeśli ktoś uporczywie wysyła ci niechciane wiadomości lub dzwoni, nawet jeśli treści są neutralne, a tym bardziej gdy pojawiają się groźby, jest to działanie niezgodne z prawem. Takie nękanie stanowi przestępstwo stalkingu, a w przypadku gróźb – dodatkowe naruszenie prawa.

Co robić?

1. **Nie usuwaj** wiadomości ani nie czyść rejestru połączeń.
2. **Rób zdjęcia, zrzuty ekranu.**
3. **Stwórz oś czasu wydarzeń.**
4. **Jawne przeciwstawiaj się danej osobie.** Próbuj komunikować, że nie życzysz sobie utrzymywania kontaktu – organy ścigania mogą oczekiwać od ciebie „aktywnego przeciwstawiania się”.
5. **Zgłoś ten fakt na Policję** - im więcej dowodów w postaci wiadomości z dokładnymi stemplami czasowymi posiadasz, tym większa szansa, że organy ścigania, we współpracy z operatorami, będą mogły ustalić nadawcę. Stalkerzy często zmieniają numery telefonów, używają anonimizatorów i zakładają liczne konta, by utrudnić ich identyfikację, dlatego dokumentowanie każdego kontaktu jest kluczowe.
6. **Zapisuj wszelkie** przypuszczenia, podejrzane sytuacje i zbieraj dowody, np. zrzuty ekranu.
7. **Skorzystaj z konsultacji technicznej FCK.**

Ktoś się pod ciebie podszywa i publikuje treści w twoim imieniu

Jeśli ktoś zakłada fałszywe profile w mediach społecznościowych, na portalach randkowych, komunikatorach i podszywa się pod Ciebie, publikując treści oraz wysyłając wiadomości w Twoim imieniu.

Co robić?

1. **Zgłoś ten fakt operatorowi serwisu** i zażądaj potwierdzenia zgłoszenia (nr incydentu / nr zgłoszenia).
2. **Podczas zgłoszenia zaznacz**, że oczekujesz od nich zabezpieczenia dowodów na potrzeby ewentualnego postępowania.
3. **Zawiadom Policję.**
4. **Zabezpiecz dowody**, wiadomości, zrzuty ekranu, adresy www (URL).
5. **Notuj co i kiedy się wydarzyło (oś czasu)** - jest to pomocne przy ewentualnym postępowaniu karnym.

Ktoś szantazuje cię publikacją intymnych materiałów

Jeśli ktoś szantazuje Cię publikacją intymnych materiałów pozyskanych od ciebie, nagranych bez twojej wiedzy lub jeśli publikuje je bez twojej zgody. Dotyczy to także materiałów wygenerowanych cyfrowo (deepfake, deep porn).

Co robić?

1. **Zabezpiecz dowody**, wiadomości, zrzuty ekranu, adresy www (URL).
2. **Notuj co i kiedy się wydarzyło (oś czasu)** - jest to pomocne przy ewentualnym postępowaniu karnym.
3. **Zawiadom Policję.**

Ktoś publicznie hejtuje Cię w internecie

Kiedy spotyka cię duża ilość agresywnych wiadomości w mediach społecznościowych ze strony grupy osób (klasy, lokalnej społeczności).

Co robić?

1. **Zgłoś ten fakt operatorowi serwisu** i zażądaj potwierdzenia zgłoszenia (nr incydentu / nr zgłoszenia).
2. **Podczas zgłoszenia zaznacz**, że oczekujesz zabezpieczenia dowodów na potrzeby ewentualnego postępowania.
3. **Zawiadom Policję.**
4. **Zabezpiecz dowody**, wiadomości, zrzuty ekranu, adresy www (URL).
5. **Notuj co i kiedy się wydarzyło (oś czasu)** - jest to pomocne przy ewentualnym postępowaniu karnym.

Każdy ma prawo do
bezpiecznego korzystania
z technologii – zarówno
w życiu prywatnym, jak
i zawodowym.

CHCIAŁABYM ZAPROSIĆ CIĘ DO KRÓTKIEJ WIZUALIZACJI

1. Pomyśl o rozmowach ze znajomymi i przyjaciółmi w komunikatorach: **o żartach, sekretach i planach.**

2. Pomyśl też o **hasłach, które wpisujesz do wyszukiwarki** – część z nich jest bardzo osobista i nie chcesz się nimi z nikim dzielić.

3. Wyobraź sobie, że **ktoś ma dostęp do tych informacji**. Ktoś, kogo nie znasz, jest w Twoim domu, chociaż fizycznie go tam nie ma. Czyta Twoje wiadomości, wie o Twoich trudnościach, lękach i marzeniach. **Zbierając dane, okrada Cię z poczucia bezpieczeństwa i kontroli nad własnym życiem.**

4. Z czasem **zaczynasz zmieniać swoje zachowanie**. Czujesz się **obserwowana** nawet wtedy, gdy jesteś sama. **Autocenzurujesz myśli i rozmowy**. Rezygnujesz z wyszukiwania ważnych, ale wstydliwych informacji, bo boisz się, że **zostaną użyte przeciwko Tobie**.

Właśnie tak wygląda cena cyberprzemocy!

POCZUCIE UTRATY BEZPIECZEŃSTWA RODZI KONKRETNE SKUTKI:

- **Poczucie wstydu** – intensywny, paraliżujący wstyd związany z upokorzeniem w przestrzeni cyfrowej prowadzi do unikania innych.
- **Izolacja społeczna** – lęk przed oceną lub odrzuceniem skutkuje wycofaniem z kontaktów i utratą wsparcia.
- **Stany lękowe (w tym fobia społeczna)** – strach i brak poczucia bezpieczeństwa eskalują w chroniczne stany lękowe oraz lęk przed interakcjami.
- **Stany depresyjne** – przewlekłe poczucie beznadziei, niska samoocena i utrata radości życia pogłębiają objawy depresji.
- **Myśli lub zamiary samobójcze** – narastające cierpienie, izolacja i brak nadziei mogą prowadzić do prób samobójczych.
- **Złożone PTSD** – powtarzające się doświadczenia cyberprzemocy mogą skutkować rozwojem Złożonego Zespołu Stresu Pourazowego.

- **Zaburzenia odżywiania** – brak kontroli nad przemocą bywa kompensowany obsesyjną kontrolą nad jedzeniem, co prowadzi do anoreksji, bulimii lub innych zaburzeń.
- **Zaburzenia somatyczne** – chroniczny stres wywołany cyberprzemocą negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne, zwiększając ryzyko chorób (np. serca, układu pokarmowego, autoimmunologicznych).

Skontaktuj się z nami!

Fundacja Czas Kobiet

Aleje Karola Marcinkowskiego 24 w Poznaniu

tel. 577 998 112

biuro@czaskobiet.org

www.czaskobiet.org

<https://www.facebook.com/FundacjaCzasKobiet>

https://www.instagram.com/fundacja_czas_kobiet/



Materiał zrealizowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego
w ramach projektu „Przeciw przemocy”.

Dowiedz się więcej!

