

Mijas osobę, która płacze na przystanku. W pracy słyszysz, jak ktoś jest publicznie upokarzany. W internecie obserwujesz falę ośmieszających komentarzy pod zdjęciem nastolatka. Wiesz, że coś jest nie tak. Chcesz zareagować, ale pojawia się ta sama myśl, która każdego dnia powstrzymuje wielu z nas: „A jeśli zrobię coś źle?”. To właśnie ten moment wahania stanowi punkt wyjścia dla „Praktycznego przewodnika dla świadków”, przygotowanego w ramach kampanii „STOP Znieczulicy: Wyloguj Obojętność”. Przewodnik nie uczy bohaterstwa. Zachęca do uważności i bezpiecznego reagowania. Pokazuje, jak udzielić pierwszej pomocy emocjonalnej osobie, która doświadcza przemocy, hejtu, cyberprzemocy lub kryzysu psychicznego - zarówno w realnym świecie, jak i w sieci. Nie trzeba być psychologiem, terapeutą ani ratownikiem, aby komuś pomóc. Czasem wystarczy zauważyć, zapytać i zostać obok.

Większość z nas chce pomóc, gdy widzi drugiego człowieka w trudnej sytuacji, a jednocześnie nie wie, jak to zrobić. To naturalne. Nie jesteśmy obojętni. Po prostu nikt nas nie nauczył, jak bezpiecznie pomagać - mówi Anna Zielenkiewicz, psychoterapeutka, ekspertka kampanii i współautorka przewodnika.

Im więcej świadków, tym mniej odpowiedzialności

W sytuacji kryzysowej łatwo pomyśleć: „Ktoś na pewno zareaguje”. Problem w tym, że może tak pomyśleć każdy. To jeden z mechanizmów opisywanych w psychologii jako efekt widza. Klasyczne badania nad zachowaniem świadków pokazały, że obecność innych osób może zmniejszać poczucie osobistej odpowiedzialności za podjęcie działania. Im więcej potencjalnych świadków, tym łatwiej założyć, że pierwszy krok zrobi ktoś inny. Nie oznacza to jednak, że ludzie są obojętni. Przeciwnie - często chcą pomóc, ale czekają na sygnał, że sytuacja rzeczywiście wymaga reakcji, albo zakładają, że ktoś bardziej kompetentny już działa. Dlatego tak ważne jest przełamanie pierwszej chwili wahania. Jedna osoba może przerwać ten mechanizm. Może podejść, zapytać, napisać prywatną wiadomość, zgłosić szkodliwą treść lub wezwać pomoc. Świadek nie musi rozwiązać problemu. Wystarczy, że pomoże osobie w kryzysie nie zostać z nim samej.

Zasada 4 Z – cztery kroki do reagowania

Poradnik pokazuje krok po kroku, jak reagować – zgodnie z zasadą 4 Z:

- **Zauważyć** – zwróć uwagę na zmiany w zachowaniu i sygnały, że ktoś sobie nie radzi. Samo dostrzeżenie drugiego człowieka już go nie zostawia samego z problemem.
- **Zapytać** – zapytaj wprost i spokojnie: „Widzę, że coś się dzieje. Jak się czujesz?”. Pytanie nie pogłębia kryzysu – daje sygnał, że ktoś jest obok.
- **Zaakceptować** – przyjmij emocje drugiej osoby bez oceniania, poprawiania czy ich unieważniania. Nie musisz rozwiązywać problemu - ważne, by nie zostawić jej samej z tym, czego doświadcza.
- **Zareagować** – zostań, wysłuchaj, pomóż znaleźć odpowiednie wsparcie. W przypadku zagrożenia życia lub zdrowia wezwij pomoc pod numerem 112 i jeśli to możliwe, zostań z tą osobą do czasu, aż sytuacja będzie bezpieczna.

Po czym poznać, że ktoś może być w kryzysie

Anna Zielenkiewicz zwraca uwagę, że sygnały kryzysu mogą być różne i nie zawsze łatwo je zauważyć. Niepokojące mogą być m.in. wycofanie z relacji, izolowanie się, wyraźne zmiany nastroju, zwiększona

drażliwość, problemy ze snem czy nagła zmiana codziennego funkcjonowania. Szczególnej uwagi wymagają wypowiedzi o beznadziei, braku sensu życia czy poczuciu bycia ciężarem dla innych. Niepokój mogą budzić zachowania, takie jak rozdawanie cennych rzeczy, żegnanie się z bliskimi czy porządkowanie spraw przed śmiercią. W internecie sygnałem ostrzegawczym mogą być pożegnalne wpisy, nagłe znikanie z mediów społecznościowych czy publikowanie treści związanych z autoagresją. Kryzys może przejawiać się także zaniedbywaniem siebie lub częstszym sięganiem po alkohol i inne substancje. Ekspertka podkreśla, że pojedynczy sygnał nie musi oznaczać kryzysu. Warto zwrócić uwagę na nagromadzenie zmian, ich nasilenie lub wyraźne odejście od dotychczasowego zachowania.

Cyberprzemoc - nie tylko sprawca i ofiara

Przemoc coraz częściej przenosi się do sieci. Obok osoby atakowanej i osoby atakującej pojawiają się setki, a czasem tysiące obserwatorów. To właśnie ich reakcja może mieć znaczenie. W internecie pomoc nie musi oznaczać publicznej konfrontacji ze sprawcą. Czasem skuteczniejszy i bezpieczniejszy będzie prywatny kontakt z osobą doświadczającą przemocy, komentarz wyrażający wsparcie albo zgłoszenie obraźliwej treści administratorom platformy. Nie należy powielać hejtu ani odpowiadać agresją na agresję. Autorzy poradnika podkreślają, że reagując w sieci, ważniejsze jest wsparcie osoby, która doświadcza przemocy, oraz ograniczenie dalszego rozpowszechniania szkodliwych treści.

Szczególnej uwagi wymagają wpisy sygnalizujące myśli samobójcze lub zagrożenie życia. W takiej sytuacji warto nawiązać kontakt, zachęcić do skorzystania z profesjonalnego wsparcia, a w przypadku realnego zagrożenia powiadomić służby lub zaufaną osobę dorosłą. Jeśli istnieje obawa o czyjeś życie, nie należy obiecywać zachowania takiej informacji w tajemnicy.

Świadek nie musi ratować. Ma pomóc nie zostać samemu

Po trudnym lub zagrażającym zdarzeniu u części osób mogą rozwinąć się długotrwałe trudności psychiczne, w tym objawy zespołu stresu pourazowego (PTSD). Dlatego tak ważne są wczesne wsparcie i zachęcenie do skorzystania z pomocy specjalisty, szczególnie gdy objawy utrzymują się, nasilają lub utrudniają codzienne funkcjonowanie. Zarówno PTSD, jak i kryzysy psychiczne można leczyć. Dostępne są różne formy terapii, a w razie potrzeby także leczenie farmakologiczne. Świadek nie jest terapeutą. Jego rolą jest pomóc zrobić pierwszy krok. Może wysłuchać, być obok i pomóc znaleźć odpowiednie wsparcie.

Zadbaj też o siebie

Towarzystwo komuś w cierpieniu może być obciążające. Dlatego po takiej sytuacji warto dać sobie czas, porozmawiać z kimś zaufanym, a jeśli jest taka potrzeba - samemu skorzystać ze wsparcia. Pomaganie innym nie powinno odbywać się kosztem własnego zdrowia psychicznego i emocjonalnego.

Pomysł na stworzenie przewodnika zrodził się z potrzeby dotarcia do osób, które stykają się lub mogą zetknąć się z cyberprzemocą, przemocą i sytuacjami, w których ktoś potrzebuje wsparcia. Nasza kampania powstała po to, by w momencie zagrożenia zarówno świadek, jak i osoba pokrzywdzona potrafili zachować spokój i wiedzieli, jak bezpiecznie zareagować. Warto zacząć od zmiany sposobu myślenia. Czasem proste pytanie może dać drugiej osobie poczucie bezpieczeństwa. Ważne jest też to, co dzieje się później - po trudnym doświadczeniu warto dać sobie czas na odreagowanie i porozmawiać z kimś zaufanym. Nie musimy radzić sobie sami - ani wtedy, gdy potrzebujemy pomocy, ani wtedy, gdy

pomagamy drugiej osobie - mówi Agnieszka Wolska, Fundacja STOP Znieczulicy.

Gdzie szukać pomocy

- 800 70 2222 Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym - całodobowo, bezpłatnie (liniawsparcia.pl)
- 116 123 Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym
- 116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę)
- 800 100 100 Telefon dla rodziców i nauczycieli (m.in. cyberprzemoc, agresja w szkole)
- 800 120 002 „Niebieska Linia” - dla osób doświadczających przemocy w rodzinie
- 800 108 108 Linia wsparcia po stracie bliskich (Fundacja Nagle Sami)
- 112 Numer alarmowy - w sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia

„Praktyczny przewodnik dla świadków” powstał w ramach kampanii „STOP Znieczulicy: Wyloguj Obojętność”. Został opracowany przez zespół doświadczonych socjologów z Fundacji we współpracy z psychoterapeutką Anną Zielenkiewicz. Publikacja otwiera serię poradników poświęconych temu, jak rozpoznawać przemoc i bezpiecznie na nią reagować. Premiera przewodnika zaplanowana jest we wrześniu, przed rozpoczęciem Tygodnia Edukacji Cyfrowej. Publikacja będzie dostępna bezpłatnie do pobrania na stronie kampanii: stop-znieczulicy.pl.

O kampanii

„STOP Znieczulicy: Wyloguj Obojętność” to ogólnopolska kampania społeczna Fundacji STOP Znieczulicy. Jej celem jest zwrócenie uwagi na rolę świadków cyberprzemocy - osób, których reakcja, ale także milczenie, mogą wpłynąć na dalszy przebieg sytuacji. Kampania promuje kulturę odpowiedzialnego reagowania i rozwija kompetencje cyfrowe, pomagając wspólnie tworzyć bezpieczniejszą przestrzeń w sieci.

Ważną częścią tegorocznej kampanii będzie Ogólnopolski Tydzień Edukacji w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. W dniach 14-18 września odbędą się hybrydowe wykłady i warsztaty dla uczniów szkół ponadpodstawowych, a 19-20 września - Otwarty Weekend Edukacyjny z bezpłatnymi zajęciami dla osób w różnym wieku. Uczestnicy poznają m.in. sposoby rozpoznawania cyberprzemocy i hejtu, przeciwdziałania dezinformacji, ochrony prywatności oraz bezpiecznego reagowania w sieci. Zajęcia poprowadzą specjaliści z obszaru psychologii, edukacji i bezpieczeństwa cyfrowego.

Źródło: IP