

Fałszywe treści, zmanipulowane zdjęcia czy nagrania mogą wprowadzać w błąd i wpływać na nasze decyzje. Jak rozpoznać dezinformację i nie przekazywać jej dalej? Ministerstwo Cyfryzacji i NASK przypominają, na co zwracać uwagę, jak sprawdzać wiarygodność informacji i gdzie zgłaszać podejrzane treści.

Dezinformacja to fałszywe lub wprowadzające w błąd treści, które ktoś celowo tworzy lub rozpowszechnia, aby oszukać odbiorców, wyrządzić szkodę lub osiągnąć korzyści, np. polityczne czy finansowe. Treści dezinformacyjne mogą podsycać strach, pogłębiać podziały społeczne i podważać zaufanie do instytucji publicznych, nauki czy mediów.

Nie każda nieprawdziwa informacja jest dezinformacją - znaczenie ma zamiar jej autora lub osoby, która ją rozpowszechnia. Każdy z nas może jednak nieświadomie przekazać dalej treść stworzoną po to, by manipulować odbiorcami. Dlatego warto sprawdzić informację przed jej udostępnieniem.

Jak rozpoznać dezinformację?

Dezinformacja często bazuje na prawdziwych materiałach lub zdarzeniach, przedstawiając je w sposób, który zmienia ich znaczenie. Oto przykładowe techniki.

- **Manipulowanie źródłem**

Autor podszywa się pod znaną osobę lub instytucję, powołuje się na nieistniejące badania albo przedstawia jako eksperta kogoś, kto nim nie jest. W ten sposób próbuje nadać fałszywej informacji wiarygodność.

- **Manipulowanie treścią**

Autor wybiera tylko informacje pasujące do jego tezy, a pomija pozostałe. Może np. przytoczyć fragment wypowiedzi bez ważnego zastrzeżenia, pokazać wybrane dane lub przyciąć zdjęcie tak, by ukryć część sytuacji.

- **Fałszywy kontekst**

Autentyczny materiał zostaje przedstawiony jako dowód czegoś, czego w rzeczywistości nie pokazuje. Przykładem jest stare zdjęcie opisane jako relacja z dzisiejszego wydarzenia albo film z innego kraju przedstawiony jako nagranie z Polski.

- **Fałszywe obrazy i nagrania - deepfake**

Wykorzystanie materiałów wygenerowanych lub przerobionych za pomocą narzędzi AI. Mogą one np. przedstawiać znaną osobę, która pozornie wypowiada słowa, jakich nigdy nie powiedziała. Sam fakt, że widzimy kogoś na nagraniu lub słyszymy jego głos, nie potwierdza wiarygodności przekazu.

Więcej o technikach dezinformacji i przykładach narracji dezinformacyjnych w zakładce na stronie [Ministerstwa Cyfryzacji](#)

Jak chronić się przed dezinformacją?

Zanim uwierzysz w informację lub przekażesz ją dalej:

Deinformacja rozprzestrzenia się błyskawicznie. Jak się przed nią bronić?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 22, październik 2026 08:47

Alicja Cisowska

Odsłony: 76

- Sprawdź źródło. Zobacz, kto opublikował treść i czy rzeczywiście jest to wskazana osoba, redakcja lub instytucja. Zwróć uwagę na adres strony i nazwę konta.
- Sprawdź datę i kontekst. Upewnij się, że materiał dotyczy opisywanego wydarzenia. Stare zdjęcie lub nagranie może zostać wykorzystane do przedstawienia fałszywej historii.
- Poszukaj potwierdzenia. Sprawdź, czy informację potwierdzają inne wiarygodne źródła. Kilka kont powielających ten sam wpis nie oznacza kilku niezależnych potwierdzeń.
- Przeczytaj więcej niż nagłówek. Pełna treść, oryginalna wypowiedź lub przywołane badanie mogą pokazywać inny obraz niż krótki, sensacyjny wpis.
- Zatrzymaj się, jeśli treść wywołuje silne emocje. Strach, złość i oburzenie mogą skłaniać do szybkiego udostępnienia informacji, zanim ją sprawdzisz.
- Nie przekazuj dalej treści, której wiarygodności nie potrafisz potwierdzić.

Więcej przykładów i materiałów edukacyjnych znajdziesz na stronie [Ośrodka Analizy Deinformacji NASK](#)

Podejrzewasz dezinformację? Zgłoś ją

Jeśli trafisz na treść, która może być dezinformacją, przekaz ją do sprawdzenia ekspertom NASK. Skorzystaj z formularza zgłoszeniowego NASK: oad.nask.pl. Podaj link do materiału i krótko wyjaśnij, co budzi Twoje wątpliwości.

Źródło: MC