HEJT

PROBLEM DZISIEJSZYCH CZASÓW

Opracowanie:
Fundacja Młodzi ludziom

Fundacja Młodzi Ludziom

HEJT – CZYM JEST I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?

Hejt (z ang. hate) to negatywne, często agresywne lub obraźliwe wypowiedzi skierowane przeciwko osobom, grupom lub zjawiskom.
Hejt może przybierać różne formy, w tym:

- Obrażanie – wyśmiewanie, wyzywanie, używanie wulgaryzmów.
- Pomówienia i fałszywe informacje – rozpowszechnianie nieprawdziwych lub wprowadzających w błąd treści na temat kogoś.
- Publiczne poniżanie – np. kompromitowanie kogoś w mediach społecznościowych.
- Mowa nienawiści – szerzenie nienawiści wobec konkretnej grupy społecznej, np. ze względu na rasę, religię, orientację seksualną czy poglądy.

Hejt jest szczególnie powszechny w internecie, gdzie użytkownicy często czują się anonimowi i bezkarni. Może prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak problemy psychiczne u ofiar, depresja czy nawet samobójstwa. Warto pamiętać, że krytyka i hejt to nie to samo – konstruktywna krytyka opiera się na rzeczowych argumentach i ma na celu poprawę sytuacji, a hejt jest nastawiony na ranienie i niszczenie drugiej osoby.

Jak reagować na hejt?

- Nie odpowiadaj agresją – to może tylko podsycić konflikt.
- Blokuj hejterów – w mediach społecznościowych istnieją opcje blokowania i zgłaszania nieodpowiednich treści.
- Rozmawiaj z kimś zaufanym – przyjaciele, rodzina, nauczyciele lub psycholog mogą pomóc uporać się z sytuacją.
- Zachowaj dowody – jeśli hejt przekracza granice, warto zgromadzić dowody (np. zrzuty ekranu) i zgłosić sprawę odpowiednim instytucjom.
- Wzmocnij swoją odporność psychiczną – rozwijaj swoje pasje, otaczaj się wspierającymi ludźmi i buduj pewność siebie.

MYŚLI SAMOBÓJCZE – JAK SZUKAĆ POMOCY?

Młodzi ludzie często przeżywają trudne emocje związane z wyzwaniami, jakie stawia przed nimi życie. Okres dorastania to czas intensywnych zmian – zarówno fizycznych, jak i psychicznych – które mogą prowadzić do zagubienia, lęku czy poczucia osamotnienia.

Wiele czynników może wpływać na pogorszenie samopoczucia młodych osób, w tym:

- Problemy w szkole – presja ocen, trudności w nauce, konflikty z nauczycielami czy rówieśnikami.
- Brak akceptacji – odrzucenie przez grupę, poczucie bycia niezrozumianym, brak wsparcia ze strony bliskich.
- Hejt i cyberprzemoc – obraźliwe komentarze w mediach społecznościowych, wyśmiewanie, poniżanie, szerzenie plotek.
- Kłopoty rodzinne – rozwód rodziców, przemoc domowa, brak stabilności emocjonalnej w rodzinie.

Długotrwałe wystawienie na negatywne emocje może prowadzić do:

- spadku poczucia własnej wartości,
- stanów lękowych i depresji,
- wycofania społecznego,
- samookaleczeń,
- myśli samobójczych.

Co robić, gdy pojawiają się myśli samobójcze? Gdzie szukać pomocy?

Warto pamiętać, że nie trzeba radzić sobie z tym samemu. Pomoc można znaleźć w różnych miejscach, m.in.:

- U bliskich – rozmowa z rodzicami, rodzeństwem lub przyjaciółmi może przynieść ulgę i pomóc znaleźć rozwiązanie.
- W szkole – nauczyciele, pedagog czy psycholog szkolny są dostępni, by wysłuchać i doradzić.
- U specjalistów – psychologowie i terapeuci mogą pomóc w lepszym zrozumieniu swoich emocji i znalezieniu sposobów radzenia sobie z trudnościami.
- Telefon zaufania – anonimowe rozmowy z osobami, które wysłuchają i doradzą, np. Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111).

116 111

- Pamiętaj – nie jesteś sam! – rozmawiaj z kimś, komu ufasz (rodzina, przyjaciele, nauczyciele).
- Szukaj profesjonalnej pomocy – psycholog, psychiatra lub telefon zaufania to miejsca, gdzie otrzymasz wsparcie.
- Unikaj izolacji – spędzanie czasu z bliskimi może pomóc w przełamaniu negatywnych myśli.
- Zajmij się czymś, co sprawia Ci radość – rozwijanie pasji i hobby może poprawić nastrój.

JAK POMÓC OSOBIE W KRYZYSIE?

Jeśli zauważysz, że ktoś bliski ma trudności emocjonalne:

- Nie bagatelizuj problemu – nawet jeśli wydaje Ci się, że „to minie”, warto okazać wsparcie.
- Zapytaj, jak możesz pomóc – czasem samo wysłuchanie może wiele znaczyć.
- Zachęć do szukania pomocy – podaj numery telefonów, zaproponuj wspólne wyjście do specjalisty.
- Nie zostawiaj tej osoby samej w trudnym momencie – twoja obecność może być kluczowa.

Hejt i myśli samobójcze to poważne problemy, ale można sobie z nimi poradzić. Ważne jest, aby nie zostawać samemu, szukać wsparcia i mówić o swoich uczuciach. Pomoc jest dostępna – warto po nią sięgnąć!

Pamiętaj:
Twoje życie jest cenne
i masz prawo do szczęścia.
Nie bój się prosić o pomoc!