

# WSPIERAM – NIE HEJTUJĘ

## CZYM JEST HEJT?

NIENAWIŚĆ szerzona w internecie. Przejawia się nie tylko za pomocą słów, ale i grafik oraz filmików.

Treści dodawane przez hejterów są treścią ukierunkowaną przeciwko danej osobie lub grupie osób.

Hejt jest przejawem złości, agresji i nienawiści !!!

## CO JEST POWODEM HEJTU?



Dowartościowanie siebie,  
Własne kompleksy



Zazdrość, Zarożumiałość,  
Emocjonalna świadomość  
bycia anonimowym



Nienawiść, Stereotypy i  
uprzedzenia

## KONSEKWENCJE HEJTOWANIA

- Strach przed wyrażeniem własnego zdania
- Izolowanie się od reszty społeczeństwa
- Brak poczucia własnej wartości
- Stres
- Nerwica
- Depresja
- Próby samobójcze

## **UNIKAJ I ZAPOBIEGAJ!**

Unikaj odpowiadania hejtem na hejt. Takie działanie wzmocni i nakręci hejt.

W ten sposób nakręcisz hejtera, dasz mu pretekst do dalszego pisania negatywnych opinii na własny temat.

Jeśli jesteś świadkiem wirtualnej agresji nigdy nie bądź obojętny.

**Zgłoś problem osobie, której ufasz lub  
odpowiedniej instytucji!**