

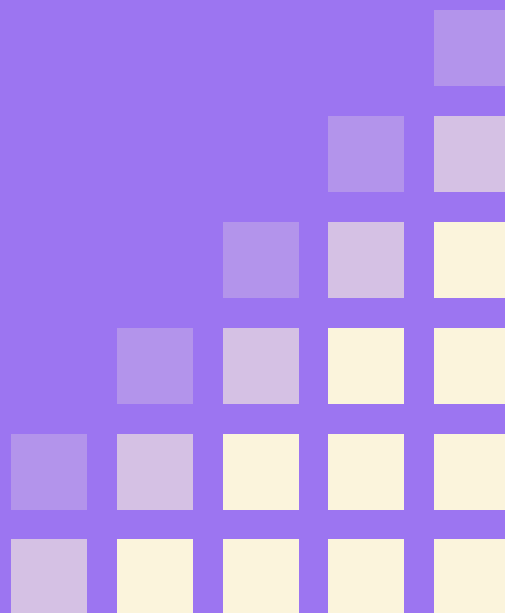
**podać dalej „dla beki”?
przescrollować, jakby nic?
obie opcje pomagają sprawcy.**

widzisz fejkka? nie przewijaj.

poradnik świadka: jest trzecia droga.

Jak reagować na deepfake i fałsz o innych? Nie trzeba być bohaterem ani ekspertem. Wystarczy kilka prostych ruchów - przekonajmy się jakich.

0 s  90 s



1

„to tylko żart” - słyszeliśmy milion razy

Deepfake ośmieszający kolegę, fałszywy screen, przerobione zdjęcie „dla żartów” - dla osoby, której to dotyczy, **skutki są bardzo realne**:

konsekwencje społeczne

hejt, wykluczenie, utrata zaufania, wstyd, lęk przed pójściem do szkoły.

internet nie zapomina

raz wrzucona treść kopiuje się i wraca latami. „Usunięcie” nie zawsze działa.

realna krzywda psychiczna

poniżenie w sieci potrafi zaboлеć mocniej niż offline - bo widzą to „wszyscy”.

konsekwencje prawne

dla sprawcy - a od 13 roku życia to już Ty odpowiadasz przed sądem rodzinnym.

■ prawdziwa sprawa • polska • 2025

Użyto wizerunku **15-latki** i przez deepfake wygenerowano jej nagie zdjęcie, które rozeszło się po szkole. Sprawą zajęły się Urząd Ochrony Danych Osobowych i prokuratura. Osoba, która wygenerowała i udostępniła zdjęcie, **widnieje dziś w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym** - bez szans na pracę z małoletnimi i w wielu innych branżach.

żart, z którego śmieje się tylko jedna strona, to nie żart.

2 prawo w pigułce

Nie musisz znać kodeksów na pamięć ani nudnego, prawniczego języka. Wystarczy wiedzieć, że deepfake i fałsz o kimś **mogą podpadać pod realne przepisy:**

art. 212 i 216 k.k. **zniestawienie / znieważenie**

Gdy treść ma kogoś ośmieszyć albo poniżyć. W internecie grozi za to nawet do roku więzienia (dla dorosłych).

np. robisz deepfake'a, na którym kolega mówi coś kompromitującego, i wrzucasz go na klasową grupę.

art. 191a k.k. **nagość bez zgody**

Rozpowszechnianie wizerunku nagiej osoby bez jej zgody.

np. podajesz dalej deepnude koleżanki - nieważne, że „nie Ty to zrobiłeś” i że obraz wygenerowało AI.

art. 190a k.k. **nękanie / kradzież tożsamości**

Uporczywe nękanie albo podszywanie się pod kogoś.

np. zakładasz fejkowe konto ze zdjęciem i nazwiskiem znajomego i piszesz z niego tak, żeby ludzie myśleli, że to on.

art. 286 k.k. **oszustwo**

Deepfake użyty, żeby wyłudzić pieniądze albo dane.

np. ktoś klonuje głos Twojej mamy i dzwoni do babci z prośbą o szybki przelew, bo „stało się coś pilnego”.

kodeks cywilny **naruszenie dóbr osobistych**

Ofiara może pozwać o przeprosiny i odszkodowanie - niezależnie od sprawy karnej. I wygrać, nawet jeśli sprawa karna nie ruszy.

„zrobiłem to w necie” i „to było AI” to nie magiczna tarcza.

cztery ruchy świadka

Jesteś świadkiem krzywdzącego zachowania i nie chcesz pozostać obojętny? **Zrób te 4 rzeczy:**

1

nie udostępniaj, nie komentuj „dla beki”

Każdy repost i komentarz podbija zasięg krzywdy. Cisza jest lepsza niż podbijanie.

2

zabezpiecz dowód

Zrób screena z datą i linkiem. Może się przydać ofierze albo dorosłym.

3

zgłoś treść

Użyj „zgłoś” na platformie. Nielegalne rzeczy → dyzurnet.pl.

4

wesprzyj osobę, której to dotyczy

Napisz jej prywatnie: „widzę to, jestem z Tobą, powiedzmy dorosłemu”. Samo to potrafi zmienić wszystko.

zasada świadka

Nie musisz być bohaterem ani „policją internetu”. Wystarczy, że **nie dokładasz do krzywdy** - i pokazujesz ofierze, że nie jest sama.

bystander czy upstander?

W psychologii mówi się o dwóch postawach wobec krzywdy dziejącej się w grupie. **Zobacz różnicę i sam zdecyduj, kim chcesz być:**

bierny widz

bystander

Widzi, przewija, milczy. Myśli: „to nie moja sprawa”.

efekt: krzywda rośnie - sprawca dostaje ciszę, a ofiara samotność.

reagujący

upstander

Nie robi afery i nie gra bohatera. Po prostu: zgłasza treść, nie podaje dalej, pisze do poszkodowanej osoby „widziałem, jesteś okej?”, mówi zaufanemu dorosłemu.

efekt: łańcuch krzywdy urywa się właśnie na nim.

■ ważne: reagowanie ≠ hejtowanie sprawcy

Publiczne „polowanie” w komentarzach często generuje kolejną krzywdę i eskaluje. **Mądra reakcja jest cicha i skuteczna:** zgłoś, wesprzyj, powiedz dorosłemu. Z krzywdą i hejtem nie walczy się tym samym.

głos „nie mieszaj się”

Kiedy widzimy krzywdę, w głowie automatycznie odpala się głos: „nie mieszaj się”. To nie znaczy, że jesteś złym człowiekiem - tak działa mózg, który oszczędza energię. Problem w tym, że podrzuca wciąż te same teksty. **Żaden nie wytrzymuje 5 sekund zastanowienia:**

„to nie moja sprawa.”

Jest - jeśli widzisz krzywdę i możesz ją zmniejszyć jednym zgłoszeniem. Jest, jeśli dotyczy bliskiej Ci osoby.

„i tak nic nie zmienię.”

Jedno zgłoszenie + jedna wiadomość wsparcia realnie zmieniają sytuację ofiary.

„będę frajerem, jak zgłoszę.”

Zgłoszenie jest anonimowe. Gorzej być tym, kto krzywdzi lub powiela.

„sam się o to prosił.”

Nikt nie „prosi się” o deepfake czy poniżenie. Wina zawsze jest po stronie sprawcy.

ten głos brzmi sensownie. i za każdym razem się myli.

a jeśli to ty przegiąłeś?

Stworzyłeś albo podałeś dalej coś, co kogoś skrzywdziło? To nie czyni z Ciebie złego człowieka - **czyni Cię kimś, kto ma teraz coś do naprawienia.** I dobra wiadomość: da się to zrobić. Im szybciej, tym lepiej:

- 1** **Zatrzymaj to** - usuń treść, poproś innych, żeby też usunęli.
- 2** **Przepróś naprawdę** - bez „sorry, ale”. Krótko i szczerze, najlepiej prywatnie.
- 3** **Powiedz dorosłemu sam(a)** - przyznanie się z własnej woli zawsze wygląda i działa lepiej.
- 4** **Wyciągnij wniosek** - następnym razem zatrzymasz się przed kliknięciem. To dojrzałość, nie porażka.

naprawianie błędu to nie słabość.
słabością jest udawanie, że się nie stało.

116 111 - telefon zaufania, 24/7

dyzurnet.pl - zgłoś nielegalne treści



za ekranem zawsze jest człowiek.

bądź tym, kto reaguje - nie tym, kto dokłada.

116 111 - telefon zaufania, 24/7

dyzurnet.pl - zgłoś nielegalne treści

to materiał edukacyjny, nie porada prawna. w realnej sprawie skieruj się do osoby kompetentnej:
pedagoga, rodzica, prawnika, policji.



**Ministerstwo
Edukacji Narodowej**



**półtorej
minuty**

poltorejminuty.pl · kontakt@poltorejminuty.pl