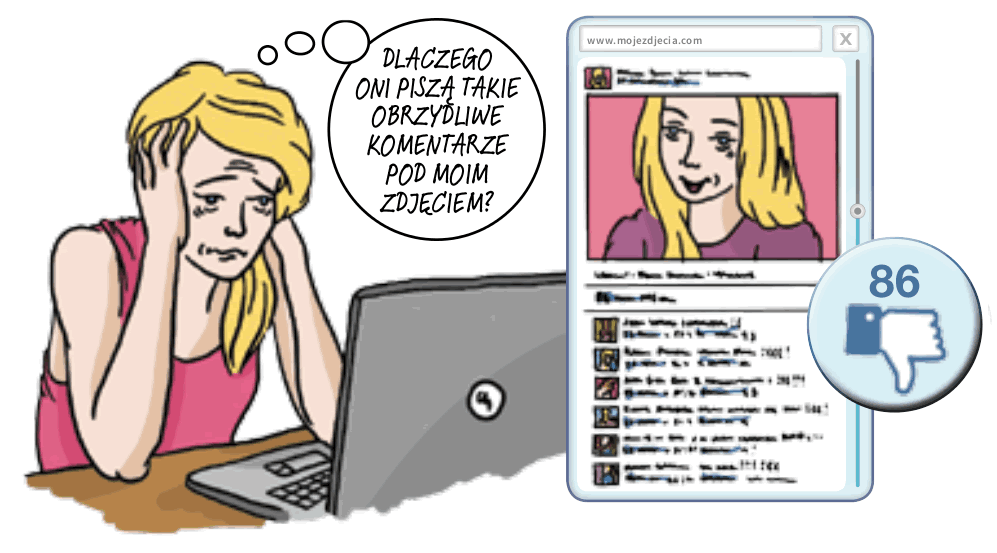
**„Hejt, czyli o mowie nienawiści w Internecie”. Przyczyny, konsekwencje i skutki hejtu.**

****

Hejt to pełne nienawiści, pogardy, złości działanie danej osoby w Internecie. Hejt może być skierowany zarówno wobec konkretnej osoby, jak i przedstawicieli danego narodu, płci, osób o innym światopoglądzie niż ten reprezentowany przez hejtera, wyznawców danej religii czy grupy politycznej, a nawet znajomych osoby hejtującej - obiektem hejtu może stać się każdy.

**Hejt** ("hate") z języka angielskiego oznacza "nienawiść", a słowem tym określamy jej szerzenie w Internecie.

Hejt może się przejawiać nie tylko za pomocą słów, ale i grafik (memów, gifów) czy filmów.



**Przyczyny Hejtu**

1. Hejtowanie przynosi ulgę... Gdy ktoś nas zdenerwuje, wyprowadzi z równowagi wysyłamy obraźliwe komentarze.
2. Anonimowość. Hejter podpisuje się zazwyczaj jakimś pseudonimem.
3. Zazdrość.
4. Odmienne przekonania np. religijne lub inny kolor skóry.

**Konsekwencje hejtu**

Konsekwencje hejtu przede wszystkim odczuwa **ofiara hejtu**. Takie napiętnowanie w Internecie skutecznie obniża jej poczucie wartości, a czasami może doprowadzić także do problemów zdrowotnych. Osoba, która jest ofiarą hejtu żyje w bardzo dużym [stresie](https://portal.abczdrowie.pl/stres). Może cierpieć na bezsenność, nerwicę, depresję, a nawet próby samobójcze.

## Jak walczyć z hejtem?

Metody są bardzo różne. Najlepiej nie czytać negatywnych opinii, komentarzy i nie wchodzić z takimi osobami w dyskusję. Wówczas hejterzy mogą się znudzić i zwyczajnie dać sobie spokój. Skutecznym sposobem może być zablokowanie konta hejtera. Tak aby nas i naszej aktywności nie widział. Można również zgłaszać takie konto administratorom oraz właścicielom portali społecznościowych, którzy mogą **zablokować lub usunąć hejtera**.