

PAMIĘTASZ O ŻYCIU POZA EKRANEM

Kontakt na żywo to coś, czego nie da się całkowicie zastąpić – poczuć się samotnie, nawet mając pełną skrzynkę wiadomości.

Bądź twarzą w twarz

Masz kontakt z ludźmi też poza internetem. Spotykasz się czasem na żywo, rozmawiasz głośnie, nie tylko piszesz.

Ćwiczysz „bycie razem” w realu. Wiesz, że budowanie relacji na żywo wymaga odwagi – ale też daje dużo więcej niż tylko emoji i reakcje.

Zauważasz, gdy ekran zaczyna Cię zamykać. Czasem warto odłożyć telefon i zobaczyć, kto jest naprawdę obok Ciebie.

TWOJA PRYWATNOŚĆ JEST BEZPIECZNA

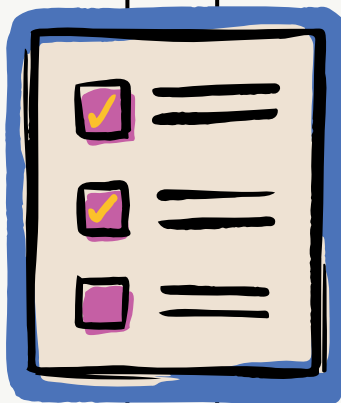
Masz prawo mieć swoje „nie chcę” i „nie teraz”. Nikt nie ma prawa zaburzać Twojego poczucia bezpieczeństwa.

typy bezpieczeństwa

Nikt nie naciska na coś, czego nie chcesz. Nie musisz wysyłać zdjęć, mówić o intymnych rzeczach czy zdradzać swojego dnia, jeśli tego nie chcesz.

Nikt Cię nie kontroluje. Druga osoba nie wypytuje z kim piszesz, nie sprawdza, kiedy byłeś aktywny, nie wymusza raportów.

Masz prawo zniknąć, odpisać później, nie być dostępnym 24/7.



CHECKLISTA CYBER-RELACJI

CZUJESZ SIĘ SOBĄ

Bez masek, bez udawania, po prostu Ty. W relacjach kluczem jest autentyczność.

co to znaczy być sobą

Masz przestrzeń na mówienie o sobie szczerze. Możesz podzielić się tym, co myślisz i czujesz – nawet jeśli to coś trudnego lub niewygodnego.

Nie boisz się „odpaść” za bycie sobą. Wiesz, że nie musisz być idealną/y, żeby być w tej relacji mile widzianą/y.

MASZ PRAWO DO „NIE”

Twoje granice są ważne, w sieci też. Tam zachowanie ich też jest istotne.

co to oznacza, że masz granice

Nie ma presji, żeby zgadzać się na wszystko. Możesz odmówić zdjęcia, spotkania – i to jest w okej.

Twoje „nie” jest przyjmowane z szacunkiem. Druga osoba nie obraża się, nie naciska, nie grozi zerwaniem kontaktu.

KONTAKT CIĘ WSPIERA

Dobra relacja daje energię, nie zabiera jej. Masz prawo czuć się komfortowo.

wspierający, czyli jaki?

Nie jesteś ciągle spięty lub zestresowany. Nie boisz się, że powiesz coś nie tak, nie czujesz się oceniany.

Po rozmowie czujesz się lepiej, nie gorzej. Może być lżej na sercu, spokojniej albo po prostu milej.



coś, czego trzeba się wstydzić,
stereotypy i uprzedzenia
dotyczące pomocy psychologa
działają przeciwko tobie,
nie daj się im przekonać

słabość, która bardzo częsta
jest przypisywana osobom
korzystającym ze wsparcia lub
wyrażającym trudne emocje, to
nie jest łatwe je wyrażać, więc
to nie może być słabość

to nie jest

WSPARCIE

to jest

odwaga i siła,
opowiadaniem innym o tym co
dla nas trudne wymaga wiele
otwartości, a znalezienie jej nie
zawsze jest łatwe

czułość i opieka nad
samą/samym sobą,
sięganie po pomoc to
najwyższa forma self-care'u

SZUKASZ WSPARCIA?

Zadzwoń! Bezpłatnie, anonimowo, całą dobę,
7 dni w tygodniu. Możesz też napisać na czacie.

