MA Ljiljana Maldaner



SIGURNA I SVOJA: PSIHOLOŠKA PODRŠKA DEVOJKAMA U SITUACIJI DIGITALNOG NASILJA

Priručnik za omladinske radnike, nastavnike, roditelje

Sadržaj

1. UVODNE NAPOMENE..... 2
1.1. Kome i čemu je namenjen priručnik?..... 2
1.2. Zašto su posledice tako razorne?..... 3
1.3. Karakteristike digitalnog nasilja..... 4
2. UVIDI SA TERENA..... 6
2.1. Prva reakcija: Zašto brišemo tragove..... 6
2.2. Sistemske prepreke: Zid ćutanja i strah od „kazne“..... 7
2.3. Unutrašnji dijalog: Sram i samookrivljavanje..... 9
3. ŠTA MORAŠ DA ZNAŠ PRE NEGO ŠTO KRENEMO DALJE..... 11
3.1. Tvoje telo te nije izdalo - Normalizacija šoka..... 11
3.2. Zamka „Bila sam naivna“..... 11
3.3. Pravo na zdravi bes..... 12
3.4. Tvoja vrednost je netaknuta..... 12
4. SOS PROTOKOL POSTUPANJA..... 13
4.1. Nulti korak: stabilizacija..... 14
4.2. (O)čuvanje dokaza..... 15
4.3. Digitalna odbrana..... 16
4.4. Izlazak iz izolacije..... 16
5. TEHNIKE (SAMO)POMOĆI..... 18
6. SMERNICE ZA MREŽU PODRŠKE..... 25
6.1. Šta NIKAKO ne govoriti osobi koja prolazi kroz nasilje?..... 26
6.2. Kako pružiti adekvatnu podršku..... 28
ADRESAR: Prijava i besplatna pomoć..... 31

1. UVODNE NAPOMENE

1.1. Kome i čemu je namenjen priručnik?

Digitalni svet već dugo vremena nije samo simulacija potencijalne realnosti, već je postao stvarno okruženje u kome mlade žene i devojke grade i oblikuju svoj identitet i ponašanje, formiraju svoje zajednice, ali i kreiraju novu vrstu socijalnog kapitala. Kroz vreme, nasilje iz stvarnog života prebacilo se u onlajn svet. Iako se na prvi pogled verovalo da sajber tj. onlajn nasilje nema jednake posledice, istraživanja i iskustva pokazuju da je onlajn nasilje postalo novo mesto borbe koja je daleko opasnija. U onlajn svetu sistem podrške često kasni ili ne bude dostupan, pri čemu se žrtva nalazi u opasnom vakuumu između samog događaja i prve institucionalne ili porodične reakcije. Ovaj priručnik nastaje upravo kao odgovor na taj vakuum.

Priručnik pred vama nije nastao samo za informisanje o postojanju problema, nego da bude akutna psihološka i tehnička intervencija i resurs za mrežu pomoći osobi koja prolazi kroz nasilje.

Dizajniran da na jednostavan i lako primenljiv način bude „prva pomoć“ onda kada je to potrebno jer naše kognitivne funkcije slabe pod pritiskom traume, a preovladaju strah i parališući sram.

Primarna namena ovog priručnika je da bude resurs za mrežu pomoći: roditelje, prijatelje, pedagoge i stručne saradanike koje pomažu osobi koja prolazi kroz nasilje. Ono što kroz praksu susrećemo da najbliža okolina, iz straha ili neznanja, zapravo nesvesno ili nenamerno produbi problem. Rečenice koje okrivljuju žrtvu (poput „Sama si kriva što si mu verovala“) ili afektivne reakcije poput oduzimanja telefona, razaraju poverenje

i teraju devojku u još dublju izolaciju i podizanje zidova stida i srama.

Zadatak ovog priručnika, prvenstveno je da pripremi i edukuje najbližu okolinu kako da pruži strukturisanu podršku. Tek onda kada smo u stanju da razumemo psihološko stanje osobe koja prolazi kroz nasilje možemo sprečiti dalje širenje traume i nasilja nad njom i sekundarnu viktimizaciju.

1.2. Zašto su posledice tako razorne?

Za adekvatnu reakciju neophodno je da razumemo zašto digitalno nasilje ostavlja duboke tragove i ožiljke na mentalno zdravlje. Za početak moramo razumeti razliku između tradicionalnog (fizičkog ili verbalnog) nasilja i digitalnog nasilja.

Tradicionalno nasilje najčešće predstavlja izolovan incident sa jasnim prostornim i vremenskim granicama. To znači da tradicionalno nasilje ima svoj kraj: kada se žrtva fizički skloni napad prestaje. Kod tradicionalnog nasilja može se uočiti jasnija granica između nebezbednog spoljašnjeg sveta i sigurnog ličnog prostora. Za razliku od tradicionalnog nasilja, kod digitalnog nasilja ta granica nije tako jasna. Digitalno nasilje invazivno probija granicu ličnog sigurnog prostora što onemogućava osobu koja prolazi kroz nasilje da se odvoji, resetuje i pređe u fazu oporavka. Digitalno nasilje nije samo jedan događaj već neprekidni proces. Ekran oduzima mogućnost sklanjanja na neko bezbednije mesto jer svaki prostor postaje mesto potencijalnog napada. Upravo ovo brisanje granica sigurnog prostora menja psihološku dinamiku osobe koja prolazi kroz nasilje.

1.3. Karakteristike digitalnog nasilja

Nasilje u digitalnom svetu poseduje tri karakteristike koje menjaju psihološku dinamiku preživljavanja:

1) **Permanentnost i viralnost** (tj. beskonačna publika): Sadržaj u onlajn svetu se širi velikom brzinom i ostaje trajno zabeležen. Mlada žena koja prolazi kroz onlajn nasilje se suočava sa izuzetno intenzivnim osećajem da nad svojim imenom i slikom o sebi više nema kontrolu. Ovo dovodi do povišenog stanja straha i anksioznosti da će kompromitujući materijal ili uvrede u nekom trenutku ponovo isplivati, što osobu koja prolazi ili je prošla kroz nasilje drži u stanju ekstremne pobuđenosti i opreza.
2) **Invazija (napad) na siguran prostor:** Digitalno nasilje ne poznaje zidove i probija se i u najintimnije prostore poput stana. Pretnje, uvrede i uhođenje (stalking u onlajn svetu) stižu gotovo 24 sata putem mobilnog telefona ili kompjutera koji je stalno prisutan.
3) **Dezinhibicija agresora:** Ekran stvara jednu vrstu psihološke distance koja kod počinilaca gasi osnovnu empatiju. Počinioci ne vide bol žrtve, što dodatno dovodi do eskalacije surovosti koja u fizičkom kontaktu često ne bi bila moguća.

Sa psihološke strane gledano, samo digitalno nasilje je usmereno na uništenje self-koncepta osobe koja prolazi kroz nasilje. Nasilnik koristi prvenstveno sramoćenje kao glavno oružje, što kod osobe koja prolazi kroz nasilje aktivira duboko ukorenjene strahove, uverenja, zabrane što je uvodi u izolaciju, tišinu i samookrivljavanje u kome se koriste rečenice poput:

„Sama sam kriva.“
„Ja sam kriva jer sam mu verovala.“;
„Ja sam odgovorna za ovo što se dešava.“ ;
„Ja sam ovo izazvala.“.

Osoba koja prolazi kroz nasilje suočava se sa gubitkom kontrole nad sopstvenim narativom što dodatno dovodi do izuzetno ozbiljnih posledica, koje se kasnije mogu produbiti u kliničke slike poput teže oblike anksioznosti i panike, depresivnih epizoda i stanja, disocijacije i ne tako retko suicidalnih ideja i suicidalnih pokušaja.

2. UVIDI SA TERENA

Kroz rad sa ženama koje su prolazile ili koje su prošle kroz digitalno nasilje, dobile smo precizna mapa unutrašnjih događaja ali i sistemskih barijera kroz koje su prošle. Zahvaljujući njihovoj hrabrosti i želji da pomognu drugima koji prolaze kroz digitalno nasilje, njihov glas i njihova priča nam osvetljavaju strukturu najmračnijih sati koji su se dogodili neposredno nakon eskalacije digitalnog nasilja i upućuju nas gde postojeći modeli podrške pucaju i zašto nam je potreban inovativniji pristup, primeren vremenu.

2.1. Prva reakcija: Zašto brišemo tragove

Kada mlada žena sazna da su njeni podaci zloupotrebljeni ili kada se prvi put suoči sa digitalnim pretnjama, ona ne može da prepozna razliku između onoga što se dešava na ekranu uređaja i stvarnog fizičkog napada. U tom trenutku za nju, njeno telo napad postaje životno ugrožavajuća situacija. U prvim momentima, koji su najčešće i najkritičniji, prefrontalni korteks, deo mozga koji je zadužen za logiku, planiranje i racionalno rasuđivanje se umanjuje i gasi. Nad našim razmišljanjem tada funkciju preuzima amigdala, koja po svojoj prirodi aktivira najosnovnije, evolutivne mehanizme preživljavanja.

U praksi najčešće svedočimo dubokom stanju preplavljenosti i „zamrzavanja“ (freeze), na koje se instinktivno nadovezuje instinkt za begom (flight). U kombinaciji stanja preplavljenosti, „zamrzavanja“ i instinktivne potrebe da se pobegne prva reakcija je panično brisanje svakog traga, gašenje telefona, povlačenje sa mreža i opsesivno, ponekad i kompulzivno, proveravanje poruka, komentara i brisanja svih poruka. Iako iz pravnog i institucionalnog ugla ovaj potez je velika greška, jer se brisanjem zapravo brišu dokazi, iz ugla

psihologije traume, ovu reakciju možemo razumeti i smatrati smislenom i opravdanom.

Važno je razumeti da brisanje sadržaja nije samo greška usled neznanja već i očajnički pokušaj psihe da otkloni početni izvor bola. Um osobe koja prolazi digitalno nasilje u tom trenutku je preplavljen i okreće se jednom od najstarijih mehanizama odbrane magijskom mišljenju, po kome ona veruje da ako obriše poruku, komentar, obaveštenje sa ekrana da će i sama pretnja, stid i sram nestati i da će prestati da je preplavljuju i guše.

Nakon tehničkog bega gotovo uvek sledi emotivno i fizičko povlačenje. Osoba koja prolazi kroz nasilje najčešće sebe izoluje u svoju sobu, njene navike spavanja i konzumacije hrane se menjaju, tačnije narušavaju i ono što zatim dolazi je prekid opšte komunikacije sa vršnjacima. Ovo su tihi prelomni trenuci kada samo digitalno nasilje prelazi i izlazi iz digitalnog prostora i ulazi u stvaran fizički svet, čime se gotovo nevidljivo preliva na njeno telo, self-koncept ali i sve ono što ona zna i veruje o sebi.

2.2. Sistemske prepreke: Zid ćutanja i strah od „kazne“

Najčešće pitanje koje roditelji i okolina postavljaju glasi *„Zašto nam nisi odmah rekla?“* koje zapravo otkriva duboko, sistemsko nerazumevanje barijera, stida i srama sa kojima se žrtve suočavaju. Mlade žene koje prolaze kroz digitalno nasilje ne biraju na svesnom nivou tišinu zato što potcenjuju ozbiljnost nasilja, već zato što kroz unutrašnju računicu, procenjuju da će reakcija njihove okoline biti razornija od samog događaja.

Najčešće barijere koje dovode do ćutanja su:

1. **Strah od digitalne izolacije** (oduzimanje telefona)

Za početak moramo razumeti značenje uređaja za odrasle i mlade ljude. Za odrasle ljude pametni telefon je i dalje samo uređaj. Za mladu ženu, on predstavlja njen socijalni život, neodvojivi deo njenog identiteta i često jedini kanal komunikacije sa mrežom vršnjačke podrške. Najčešća, instinktivna i pogrešna reakcija roditelja jeste oduzimanje tog kanala: *„Daj mi taj telefon, od danas nemaš više internet.“*

Mlade devojke već unapred znaju za ovaj scenario. Prijavljivanjem nasilja one preuzimaju ogroman rizik da budu „kažnjene“ potpunim odsecanjem od svog društvenog života, zbog čega biraju da trpe u tišini.

2. **Sekundarna viktimizacija i sram**

Mlade žene koje prolaze ili su prošle kroz digitalno nasilje su svesne da će u pokušaju da zatraže pomoć, prvo morati da opravdaju sopstvene izbore. Rečenice koje dolaze od autoriteta poput roditelja, nastavnika, organa reda: *„A što si se uopšte dopisivala s njim?“*, *„Sama si mu poslala sliku, šta si mislila da će se desiti?“* ili *„Zašto obraćaš pažnju na to šta pišu na mrežama?“* zapravo prebacuju kompletan teret odgovornosti na mladu devojku koja u tom trenutku iznova preživljava traumu i nasilje. Umesto sigurnog mesta, ono što bi trebao da bude njen primarni sistem podrške pretvara se u jednu vrstu sudnice u kojoj ona iznova mora da dokazuje svoju nevinost, dok se nasilnik potpuno isključuje.

3. **Nepoverenje u institucionalni aparat**

Mlade žene, posebno mlade žene koje preživljavaju nasilje neretko percipiraju sistem kao trom i suštinski nesposoban da razume specifičnu sintaksu i brzinu digitalnog jezika. Strah da će njihova prijava biti minimizirana kao još jedna „dečja drama“ ili da će formalno prijavljivanje policiji izazvati još veći skandal u

zajednici drži ih u stanju parališuće pasivnosti i naučene bespomoćnosti.

2.3. Unutrašnji dijalog: Sram i samookrivljavanje

Digitalno nasilje nanosi mnogo rana, ali najdestruktivnije i one koje ostavljaju najdublje ožiljke su rane koje mlada žena koje mlada žena nakon doživljenog nasilja zadaje sama sebi. U nedostatku brze, adekvatne podrške okoline, mlada žena koja doživljava nasilje jako brzo internalizuje agresiju u kojoj se nalazi i kojoj je izložena. Na ovaj način narativ koji nasilnik koristi postaje njen unutrašnji glas od koga jako teško može da se odvoji.

Naši uvidi sa terena direktno ukazuju da primarna emocija koja preuzima inicijativu nad njenim unutrašnjim dijalogom nije samo strah, već i osećanje srama. I ovde postoji psihološka razlika: dok krivica poručuje *„Uradila sam nešto loše“*, sramota nam izjeda sam identitet menjajući narativ koji poručuje *„Ja jesam loša“*. U tim trenucima njen unutrašnji kritičar preuzima potpunu kontrolu nad narativom koji ponavlja sebi: *„Sama sam kriva jer sam bila naivna. Ja sam glupa što sam mu verovala. Zauvek sam obeležena i niko me više neće poštovati.“*

Da bismo ovo što bolje razumeli, neophodno je razumeti da je ovo način samoodbrane, koji nam služi da umirimo sebe i da damo sebi lažnu vrstu utehe. Svaki odbrambeni mehanizam je nesvestan, pa tako i mehanizam samookrivljivanja, zato preuzimanjem krivice na sebe, mlada devojka koja preživljava nasilje pokušava da smanji osećaj gubitka kontrole i da umanji bol koji oseća. Logika koja stoji iza ovoga često se uviđa i kod žena koje su pretrpele fizičko nasilje u stvarnom životu. Ta logika glasi: *ako sam ja kriva, to znači da sam mogla to da sprečim*.

Ovaj teret, bez obzira koliko god bio težak, lakše je podneti, nego suočiti se sa teškom istinom koja glasi da je svet nepredvidiv, da kontrola ne postoji i da drugi ljudi mogu zloupotrebiti njene granice bez ikakvog racionalnog povoda.

Raspetljavanje i razbijanje ove izuzetno specifične duboko unutrašnje isprepletene petlje srama predstavlja glavni zadatak svakog stručnog lica i to je nulta tačka od kog SOS protokol mora početi. Razumevanje strukture i dinamike kroz koju mlada žena prolazi u tim momentima je od ključnog značaja. Bez pomoći pri utišavanju unutrašnjeg kritičara i pomoći u osvešćivanju vlastite vrednosti nijedan tehnički korak neće biti na duže staze uspešan u spašavanju, očuvanju i poboljšanju njenog mentalnog zdravlja.

3. ŠTA MORAŠ DA ZNAŠ PRE NEGO ŠTO KRENEMO DALJE

3.1. Tvoje telo te nije izdalo - Normalizacija šoka

Kada se nasilje dogodi, tvoj unutrašnji kritičar će te napasti pitanjima:

„Zašto nisam reagovala pametnije? Zašto sam se zaledila? Zašto nisam odmah sve blokirala? Zašto nisam bila pametnija?“

Važno je da znaš sledeće: tvoje telo te nije izdalo, ono je uradilo tačno ono za šta je programirano da bi preživelo traumu.

Kada deo našeg mozga zadužen za logiku (prefrontalni korteks) registruje ogromnu opasnost, on se gasi. Vlast nad tvojim telom preuzima amigdala odnosno tvoj centar za preživljavanje, koja automatski bira reakciju „zamrzavanja“ (freeze). Paraliza, mehaničko brisanje poruka ili ćutanje nisu znak slabosti, gluposti ili neznanja. To su najdublji, mehanizmi samoodbrane tvog nervnog sistema.

Iako ti zvuči nelogično oprosti svom telu i svom umu za to kako su reagovali u prvim trenucima šoka. Oni su uradili najbolje što su umeli da te zaštite od potpunog sloma.

3.2. Zamka „Bila sam naivna“

Najmoćnije oružje svakog nasilnika je da te ubedi da si ti saučesnica u sopstvenom zlostavljanju.

Tvoj um će pokušati da pronađe logiku u haosu ponavljajući: *„Sama sam mu poslala tu sliku. Sama sam mu poverila tu tajnu. Sama sam kriva što sam bila toliko naivna.“*

Ovo je laž koju trauma priča da bi zadržala iluziju kontrole (jer, ako si ti kriva, to znači da si mogla to da sprečiš).

Poverenje u drugu osobu, želja za bliskošću, ranjivost i deljenje intime nisu zločin. To su najlepše, najzdravije ljudske osobine.

Tvoja sposobnost da veruješ ljudima je tvoja vrlina.

Zloupotreba tog poverenja, gaženje granica i distribucija tvoje intime bez tvog pristanka su isključivo izbor i zločin nasilnika.

Ne dozvoli da zbog njegovog nasilja počneš da kažnjavaš sopstvenu sposobnost da voliš i veruješ.

3.3. Pravo na zdravi bes

Sramota je osećanje koje te tera da se smanjiš, postaneš nevidljiva i sakriješ se u svoju sobu, verujući da je ceo svet protiv tebe.

Sramota **uvek služi** nasilniku jer mu garantuje tvoju tišinu.

Jedini stvarni protivotrov za toksični sram je zdrav, zaštitnički bes. Imaš apsolutno pravo da budeš duboko ljuta što ti je narušen mir, oteta intima ili što neko misli da ima pravo da se igra tvojim životom na mrežama. Dozvoli sebi da osetiš bes. Pretvori sramotu u oštru energiju koja će ti pomoći da postaviš granice, obezbediš dokaze i prijaviš nasilje.

Sramota te drži na podu, dok ti bes pomaže da ustaneš.

3.4. Tvoja vrednost je netaknuta

U ovim trenucima, ekran ispred tebe izgleda kao ceo univerzum.

Deluje ti da svi vide to što se dešava, da svi samo o tome pričaju i da će to što se desilo obeležiti tvoj život.

Zaustavi se i podseti se: internet nije ceo tvoj život, a digitalni otisak nije tvoj identitet.

Ti si mnogo više od skrinšota, jedne zlonamerne poruke ili izdaje koju si preživela. Tvoj integritet, pamet, budućnost i tvoja suština ostaju apsolutno netaknuti ovim događajem.

Ono što nasilnik radi na mrežama govori isključivo o njegovom unutrašnjem mraku, nedostatku empatije i kukavičluku. Ništa od toga ne govori o tebi.

Niko ne može izbrisati tvoju vrednost jednim klikom.

4. SOS PROTOKOL POSTUPANJA

Ovaj SOS protokol nije samo niz dosadnih tehničkih instrukcija o tome koje dugme da pritisneš na aplikaciji, SOS protokol predstavlja pažljivo strukturiranu intervenciju u trenucima akutne krize. Kada digitalno nasilje eskalira, tvoj svet se u sekundi pretvara u prostor haosa, a tvoji bazični instinkti za preživljavanje prirodno te teraju na brze, impulsivne i najčešće pogrešne poteze.

Upravo iz tog razloga ovaj protokol je dizajniran da funkcioniše kao tvoje sidro. Protokol je tu da te što bezbednije provede kroz one prve, najmračnije i najkritičnije sate kada je tvoj sistem preplavljen strahom, a osećaj srama preti da te potpuno parališe.

Primarni cilj ovog protokola prevazilazi zaustavljanje nasilnika. Kreiran je da preokrene tvoj osećaj bespomoćnosti i vrati tebi osećaj moći i kreira stanje aktivne odbrane. Njegov zadatak je da utiša onog Unutrašnjeg kritičara koji ti šapuće da si sama kriva, na način gde ti vraća “apsolutnu” kontrolu nad tvojim granicama, tvojim digitalnim telom, tvojom bezbednošću i tvojim sigurnim prostorom.

SOS protokol koji je pred tobom prati strogi redosled sa razlogom. Svaka faza ima svoju preciznu svrhu, usklađenu sa načinom na koji naš um procesira traumu. Put kojim idemo je jasan: započinjemo od umirivanja tvoje panike, prelazimo na strateško i racionalno očuvanje dokaza, a završavamo postavljanjem štita prema nasilniku i što bezbednijim izlaskom iz izolacije.

Iz svih ovih razloga te molim: ne preskači korake. Isprati uputstva onim redom kojim su napisana. Udahni duboko, znaj da si na sigurnom mestu i da od ovog trenutka ti preuzimaš kontrolu.

4.1. Nulti korak: stabilizacija

Kada mozak registruje pretnju, naše telo ne pravi razliku između fizičkog napada na ulici i digitalnog napada na ekranu. Tvoj sistem i tvoje telo prelaze u stanje šoka, takozvano „zamrzavanje“ (freeze response). Pre nego što dodirneš ekran, pre nego što doneseš bilo kakvu odluku, jedini zadatak je da stabilizujemo tvoj sistem i vratimo te u kontrolu.

Evo šta je potrebno da uradiš:

- Skloni pogled sa ekrana: Spusti telefon ekranom nadole. Ne gasi uređaj, ne briši aplikacije i ne pokušavaj da rešiš problem odmah. Samo fizički prekini kontakt sa izvorom pretnje na 15 minuta. Tvom mozgu je potrebna pauza od vizuelnog šoka da bi prekinuo lučenje hormona stresa.
- Brz reset tela**:** Ustani i promeni prostoriju u kojoj se nalaziš. Umij se ledenom vodom, popij čašu hladne vode na iskap ili drži kockicu leda u šaci dok ne počne da peče. Ovo nije običan savet; ovo je telesna intervencija. Snažan senzorni šok stimuliše vagus nerv, što dovodi do momentalnog prekida napada panike, spušta puls i vraća krv iz centra za strah (amigdale) nazad u racionalni deo mozga (prefrontalni korteks). Tek tada ćeš moći da misliš jasno.
- Odbacivanje krivice: U trenucima akutnog stresa, tvoj unutrašnji kritičar će najverovatnije, automatski preuzeti narativ (glas i ideju) nasilnika i društva. Počeće da ti šapuće da si naivna, da si sama ovo izazvala i da si kriva. Upravo taj glas moraš svesno da presečeš. Možeš ga utišati sledećim rečima (izgovori ih naglas, koliko god ti zvučalo čudno, jer tvoje uši moraju da čuju tvoj glas):
  „Ja nisam kriva za ovo. Ovo je nasilje. Sramota pripada isključivo onome ko je prekršio moje granice, a ne meni. Imam apsolutno pravo da postojim i imam pravo da se zaštitim.“

4.2. (O)čuvanje dokaza

Ovo je psihološki najteži deo SOS protokola. Tvoj instinkt će ti vrištati da obrišeš sve gnusne poruke i slike, verujući da će, ako obrišeš sadržaj, nestati i osećaj srama i prljavštine.

NE BRIŠI NIŠTA.

U ovom trenutku, posmatraj sebe kao sopstvenog advokata: bez dokaza nasilnik pobeđuje, a sistem nema sa čime da radi.

- **Prvo dokazi, pa onda blokiranje:** Hladne glave, duboko dišući, napravi poseban folder u telefonu i započni dokumentovanje. Tretiraj ovo kao administrativni zadatak, distanciraj se od sadržaja poruka koliko god možeš.

- **Pravilno skrinšotovanje:** Nije dovoljno samo uslikati uvredu. Pravni sistem zahteva kontekst. Skrinšotuj ekran tako da se jasno i nedvosmisleno vide: celokupan sadržaj pretnje, datum i tačno vreme slanja, kao i jasno vidljivo korisničko ime nasilnika u zaglavlju.

- **Čuvanje URL-a:** Nasilnici su svesni da mogu biti prijavljeni, pa često menjaju svoja imena ("nickname") na mrežama kako bi izbegli praćenje. Važno je da znaš da se URL (link do profila) teže sakriva. Kopiraj tačan link (URL) do njihovog profila i sačuvaj ga u beleškama uz skrinšotove.

- **Snimanje ekrana (Screen recording):** Sadržaj koji je programiran da nestane (Instagram Stories, Snapchat, TikTok videi) ne može se uvek dokazati skrinšotom. Uključi opciju snimanja ekrana (Screen Record) na telefonu i prelistaj sve objave, audio poruke i storije dok telefon snima ceo tvoj ekran.

4.3. Digitalna odbrana

Tvoj ego, osećaj za pravdu i bes će vrištati da mu odgovoriš. Želećeš da mu dokažeš da laže, da se odbraniš ili da mu zapretiš policijom. To je tačno ono što on želi. Nasilnici traže reakciju jer im tvoj strah, tvoja ljutnja ili tvoje pravdanje daju moć i kontrolu. Uskrati im to.

- **Zabrana komunikacije:** Ne odgovaraj na poruke. Ne pravdaj se. Ne pokušavaj da apeluješ na njihovu savest, da objašnjavaš da greše i ne preti tužbama. Svaki tvoj odgovor im daje potvrdu da su uspeli da te povrede. Pretvori se u „crnu rupu“ u kojoj svaki njihov napad nestaje bez odjeka.

- **Prijavi platformi (Report):** Tek sada, kada su svi dokazi bezbedno sačuvani, iskoristi interne opcije aplikacije za prijavljivanje zlostavljanja (Harassment/Bullying, Non-consensual imagery).

- **Blokiraj i zatvori profil:** Prekini apsolutno svaki kanal komunikacije sa nasilnikom i bilo kim ko mu pomaže. Prebaci sve svoje naloge na „Privatno“ (Private). Ograniči ko može da ti šalje poruke, ko može da komentariše i ko može da te taguje. Tvoja tišina i nagla nedostupnost su najsnažniji udarac koji možeš da im zadaš. Na ovaj način Ti preuzimaš kontrolu nad svojim granicama.

4.4. Izlazak iz izolacije

Sramota raste i hrani se isključivo u mraku i tajnosti. Nasilnik računa na tvoj stid i tvoju izolaciju; računa na to da nećeš smeti nikome da kažeš. Pobeđuješ ga onog trenutka kada progovoriš, ali da ne bi bila izložena sekundarnoj povredi, izuzetno je važno kome i kako to saopštavaš.

- **Odabir sigurne osobe:** U prvom naletu krize, odaberi jednu osobu od poverenja. To ne moraju nužno biti roditelji, posebno ako procenjuješ da će reagovati panično ili pokušati da ti oduzmu telefon. To može biti starija sestra, tetka, školska psihološkinja, bliska prijateljica ili dežurni savetnik na SOS telefonu. Važno je da to bude neko ko može ostati stabilan dok ti padaš.
- **Postavi granicu, evo kako:** Ljudi u panici često nespretno reaguju i mogu te povrediti pitanjima „A šta si ti uradila?“. Pre nego što uopšte podeliš šta se tačno desilo, preduhitri njihovu osudu, paniku ili potrebu da ti drže lekcije. Možeš postaviti granicu na ovaj način:

„Desilo se nešto loše na internetu, pod jakim sam stresom i uplašena sam. Odlučila sam da ovo podelim sa tobom jer mi u ovom trenutku treba saveznik, a ne kritičar. Molim te, ne treba mi pridika o tome kako je do ovoga došlo, niti savet šta je trebalo drugačije da uradim. Treba mi samo da me saslušaš, da mi pomogneš oko tehničkih koraka i da ne budem sama u ovome. Jesi li tu za mene?“

5. TEHNIKE (SAMO)POMOĆI

U trenucima akutne panike i „zamrzavanja“, svaka osoba, u skladu sa svojim karakterom reaguje drugačije nekoj će prijati rad sa disanjem, a nekoj snažan, energičan fizički pokret.

Ispred tebe se nalazi nekoliko tehnika koje ti mogu pomoći, pročitaj svaku i odaberi onu koja tebi najviše odgovara u tom trenutku. Iz iskustva mogu ti reći da čak i kombinacija dve tehnike može biti pun pogodak za tebe, zato slobodno uzmi ono što ti odgovara a ostavi ono što nije za tebe u ovom trenutku.

Podsetiću te kada tvoj um registruje pretnju, telo ne pravi razliku između fizičkog napada na ulici i digitalnog napada na ekranu. Tvoj sistem i tvoje telo prelaze u stanje šoka, takozvano „zamrzavanje“ (freeze response).

Zato pre nego što dodirneš ekran, pre nego što doneseš bilo kakvu odluku, jedini zadatak je da stabilizujemo tvoj sistem i vratimo te u kontrolu.

Skloni pogled sa ekrana

Spusti telefon ekranom nadole. Ne gasi uređaj, ne briši aplikacije, ne pokušavaj da rešiš problem odmah. Samo fizički prekini kontakt sa izvorom pretnje na 15-20 minuta. Tvom mozgu je potrebna pauza od vizuelnog šoka da bi prekinuo lučenje hormona stresa.

Telesno umirenje

U stanju šoka ne vredi da sebi govoriš „smiri se“.

Neophodno je da upotrebimo tvoje telo da bismo smirili tvoj um.

Izaberi jednu ili dve tehnike sa ovog spiska koje ti u ovom trenutku najviše prijaju, kako bi dala signal svom sistemu da si bezbedna:

1. Senzorni šok

Umij se ledenom vodom, popij čašu hladne vode na iskap ili drži kockicu leda u šaci dok ne počne da peče.

Zašto ova tehnika radi:

Hladna voda na licu aktivira refleks koji usporava rad srca i pomaže telu da izađe iz stanja alarma. Kada se telo smiri, deo mozga zadužen za razmišljanje lakše ponovo preuzima vođstvo. Tek tada ćeš moći da misliš jasno.

2. DISANJE 4x4

Dišemo plitko kada smo uplašeni. Preuzmi kontrolu nad dahom: Udiši polako brojeći do 4. Zadrži dah brojeći do 4. Izdiši brojeći do 4. Zadrži prazna pluća brojeći do 4. Ponovi ovaj krug četiri puta dok ne osetiš da ti se rad srca usporava.

Zašto ova tehnika radi:

Kada osetimo strah, disanje instinktivno postaje plitko, ubrzano i odvija se samo u gornjem delu grudi. Ovaj tip disanja mozgu šalje alarm da je telo u opasnosti i da mora da beži, međutim svesnim i sporim udahom vazduha u stomak u ritmu od 4 sekunde, šaljemo dokaz da opasnosti nema. Mozak registruje taj smireni ritam i automatski gasi simpatički nervni sistem (zadužen za stres), a aktivira parasimpatički (zadužen za smirivanje).

3. Leptir zagrljaj

Prekrsti ruke na grudima tako da ti dlanovi počivaju odmah ispod ključnih kostiju (tako da ruke podsećaju na krila leptira). Naizmenično, u ujednačenom ritmu, lagano tapkaj levom, pa desnom rukom po grudima. Ova tehnika direktno umiruje preplavljenu amigdalu i vraća te u ravnotežu.

Zašto ova tehnika radi:

U trenutku nasilja ili napada panike, mozak gubi ravnotežu. U panici deo mozga zadužen za alarm (amigdala) preuzima vođstvo, a deo zadužen za logično razmišljanje privremeno slabi. Ritmično, naizmenično tapkanje daje telu predvidiv, umirujući ritam i usmerava pažnju na sadašnji trenutak. Mnogim ljudima to pomaže da se umire i ponovo jasnije razmišljaju. Dakle, tapkanje će ti pomoći da se vratiš u sadašnji trenutak, i da shvatiš da je stvarna pretnja na ekranu, a ne u fizičkoj prostoriji sa tobom i panika će polako krenuti da se rasipa.

4. Tehnika „Stopala u pod“

Sedi na stolicu i pritisni oba stopala snažno o pod. Fokusiraj se na pritisak. Zamisli kako te gravitacija drži.

Ovo tvom telu šalje jasan signal da stojiš na čvrstom, stabilnom tlu, u realnom svetu, a ne u virtuelnom prostoru gde se nasilje dešava.

Zašto ova tehnika radi:

Mozak u stanju panike gubi osećaj za prostor; svest se odvaja od tela i prelazi u ideju "šta ako" scenarija. Snažan pritisak stopala o tvrdu podlogu šalje jasan signal kroz kičmu do dela mozga koji je zadužen za tvoje telo. Upiranje stopalima postaje dokaz da telo ima oslonac i da nije u slobodnom padu, vraćajući svest iz virtuelnog užasa u jedinu realnost koju telo poznaje a to je ovde i sada.

5. Svesno opuštanje vilice i ramena

Kada smo u panici, telo se instinktivno grči spremajući se za udarac. Nesvesno stežeš vilicu, a ramena ti se podižu ka ušima. Svesno, uz dubok izdah, spusti ramena i otvori usta samo jedan milimetar da opustiš vilicu. Fizičko opuštanje ovih mišića direktno poručuje mozgu da spusti gard.

Zašto ova tehnika radi:

U trenutku šoka, mišići vilice i vrata se instinktivno grče kako bi zaštitili najranjivije delove tela od fizičkog udarca. Dok god je taj grč prisutan, mišići šalju mozgu povratnu informaciju da je opasnost i dalje u toku. Svesno spuštanje ramena i otpuštanje vilice prekida tu petlju, šaljući sistemu jasan telesni signal da je pretnja prošla, čime se zaustavlja dalje lučenje kortizola.

6. Pražnjenje besa

Ako osećaš da se treseš od adrenalina i besa, iskoristi tu energiju. Snažno stisni obe pesnice, najjače što možeš, i zadrži tako 5 sekundi. Zatim ih naglo opusti i potpuno otvori dlanove. Ponovi ovo 3 puta. Ovo oslobađa zarobljenu energiju bega/borbe iz tvog tela.

Zašto ova tehnika radi

Tokom napada, telo se preplavljuje adrenalinom pripremajući te za trčanje ili borbu. Pošto je nasilje digitalno, ta fizička akcija se nikada ne dešava, ostavljajući energiju zarobljenu u telu, što izaziva drhtavicu. Maksimalno stezanje pesnica i njihovo naglo opuštanje "vara" mozak da veruje kako je fizička borba uspešno odrađena. Ovo dovodi do prirodnog osećaja olakšanja, dovršavajući ciklus stresa.

7. Istresanje stresa

Telo u panici se zaledi. Ustani i doslovno „istresi“ ruke, šake i noge, kao da stresaš kapljice vode sa sebe.

Ova tehnika se koristi u radu sa traumom kako bi se nervni sistem oslobodio nagomilanog adrenalina.

Zašto ova tehnika radi:

Kada se uplašimo, telo se priprema za beg ili borbu, ali pošto je napad digitalan i ne moramo stvarno da bežimo, ta energija ostaje u mišićima kao napetost i drhtavica. Istresanje ruku i nogu daje telu priliku da tu napetost otpusti i pomaže nervnom sistemu da izađe iz stanja alarma.

8. Mrak na dlanovima

Snažno istrljaj dlanove jedan o drugi dok ne postanu topli. Zatim ih nežno stavi preko zatvorenih očiju. Ostani u tom toplom mraku 15 sekundi. Ovo smanjuje vizuelnu preplavljenost od ekrana i stvara instant osećaj sigurnog „skloništa“.

Zašto ova tehnika radi:

Digitalno nasilje znači da je optički nerv konstantno izložen svetlosti ekrana i toksičnom sadržaju, što drži moždane talase u stanju visoke pobuđenosti. Prekrivanje očiju toplim dlanovima predstavlja trenutnu senzornu deprivaciju. Ovaj prekid svetlosnog stimulusa drastično smanjuje kognitivno opterećenje i daje mozgu okruženje (mračnu, toplu komoru) u kojoj može bezbedno da spusti gard i resetuje se.

9. Taktilno sidro

Uzmi predmet grublje teksture (ključeve, četku, jastuk, rajferšlus) i snažno ga pritisni ili opipaj. Fokusiraj svu svoju pažnju na to kakav je osećaj pod prstima. Ovo tera mozak da analizira konkretan fizički dodir umesto da analizira strah.

Zašto ova tehnika radi:

Kod napada panike svest postaje opsesivno fokusirana na unutrašnje simptome (lupanje srca, nedostatak vazduha). Snažan, grub spoljašnji dodir stvara taktilni signal koji uspeva da „nadglasa“ unutrašnju buku panike. Mozak je tada primoran da analizira konkretnu teksturu, oblik i temperaturu predmeta pod prstima, prebacujući fokus sa unutrašnjeg raspada na spoljašnju stabilnost.

10. Terapeutsko zujanje (Aktivacija vagus nerva zvukom)

Duboko udahni i dok izdišeš, proizvedi dug i dubok zvuk zujanja (kao dugo slovo „M“). Vibracija glasnih žica direktno, mehanički stimuliše vagus nerv i šalje snažan biološki signal telu da je na sigurnom, prekidajući parališući strah.

Zašto ova tehnika radi:

Zujanje produžava izdisaj, a dug, spor izdisaj je jedan od najbržih načina da se aktivira vagus nerv, glavni nerv zadužen za smirivanje organizma. Vagus tada usporava rad srca i šalje telu signal da je opasnost prošla.

11. Tehnika „5-4-3-2-1“ (Kognitivno sidro)

Nasilje na ekranu te uvlači u vrtlog virtuelnog straha. Da bi brzo vratila mozak u fizičku realnost, osvrni se oko sebe i izgovori naglas:

- ☐ **5** stvari koje u ovom trenutku vidiš u sobi.
- ☐ **4** stvari koje možeš da dodirneš prstima.
- ☐ **3** zvuka koja čuješ (u prostoriji ili napolju).
- ☐ **2** stvari koje možeš da pomirišeš.
- ☐ **1** rečenicu kojom ćeš skinuti teret srama.

12. Pravo na odbacivanje krivice

U trenucima akutnog stresa, tvoj unutrašnji kritičar će automatski preuzeti narativ nasilnika i počeće da ti šapuće da si naivna, da si sama ovo izazvala i da si kriva. Taj glas moraš svesno da presečeš. Utišaj ga sledećim rečima (izgovori ih naglas, koliko god ti zvučalo čudno, jer tvoje uši moraju da čuju tvoj glas):

„Ja nisam kriva za ovo. Ovo je nasilje. Sramota pripada isključivo onome ko je prekršio moje granice, a ne meni. Imam apsolutno pravo da postojim i imam pravo da se zaštitim.“

6. SMERNICE ZA MREŽU PODRŠKE

Važno je da razumemo da kada digitalno nasilje eskalira, reakcija najbliže okoline u ovim momentima prestaje da bude samo prateći element događaja i postaje veoma važan faktor u celokupnoj traumi. Praksa i rad sa preživelima nedvosmisleno pokazuju istinu: sekundarna viktimizacija koja je najčešće nespretna, osuđujuća ili panična reakcija roditelja, partnera ili prijatelja često ostavlja dosta dublje psihološke ožiljke od samog inicijalnog napada.

Zašto se to dešava?

Primarnu, prvu ranu zadaje nasilnik. Iako je ta rana bolna, ona dolazi od nekoga ko je često sa druge strane ekrana, zlonameran i toksičan. Međutim, sekundarnu tj. drugu ranu zadaje osoba od koje mlada žena očekuje zaštitu. Kada mlada žena u trenutku svog najvećeg straha umesto sigurnog utočišta naiđe na osudu, sumnju ili ispitivanje, tada dolazi do potpunog sloma njenog ličnog osećaja bazične sigurnosti u svetu. U tom trenutku, njena mreža podrške gubi svoju isceljujuću funkciju i pretvara se u sudnicu, ostavljajući je potpuno samu u svemu.

Sa druge strane neophodno je razumeti iz kog razloga okolina tako reaguje. Ova reakcija najčešće, tačnije gotovo nikada, ne proizilazi iz manjka ili nedostatka ljubavi, već iz osećaja apsolutne nemoći. Zato kada roditelj povišenim tonom pita: *„Zašto si mu to uopšte poslala?!“* ili kada u panici oduzima telefon uz reči *„Sada gasimo sve mreže!“*, njegova reakcija potiče iz potpune preplavljenosti bazičnom emocijom straha. Stanje besa i nesrećno okrivljavanje mlade osobe koja proživljava nasilje su nesvesni mehanizmi odbrane same okoline pred teškom spoznajom da ne mogu fizički da zaštite mladu osobu od digitalne pretnje. Iz ovog razloga im je daleko lakše da (po)veruju da je ona negde pogrešila (jer se greška može ispraviti), nego da prihvate da je svet koji i njih okružuje nepredvidiv i surov.

Ovaj deo SOS priručnika je napisan upravo za vas: roditelje, prijatelje, partnere i edukatore kojima se osoba koja proživljava nasilje poverava u svom najtežem trenutku. Cilj ovog priručnika nije da vas osudi, već da vas usmeri kako da prvo povratite kontrolu nad sopstvenim šokom, pre nego što odgovorite na njen. Da bi vaša podrška bila lekovita, vi morate naučiti kako da sopstveni strah i nemoć prevedete u akciju. Da biste njoj spasili tlo pod nogama, vi morate postati njeno „sidro“ i biti sposobni da pružite bezbednu podršku bez uslovljavanja, pametovanja i osude.

6.1. Šta NIKAKO ne govoriti osobi koja prolazi kroz nasilje?

U trenucima šoka, ljudi iz okoline često instinktivno izgovaraju rečenice koje zvuče kao racionalan savet, a zapravo su nesvesni mehanizam prebacivanja krivice i gašenje sopstvenog straha. Ove rečenice, koliko god bile izgovorene iz „najbolje namere“, žrtvi šalju poruku: nisi bezbedna čak ni među svojima. Da bismo prekinuli taj ciklus sekundarne viktimizacije, sledeće fraze se moraju izbaciti iz komunikacije:

- **fraza 1: „A zašto si se uopšte dopisivala s njim? / Sama si mu poslala tu sliku, šta si očekivala?“**

Zašto je ona opasna? Ovo je jako razoran oblik prebacivanja krivice na žrtvu (victim-blaming). Ako se zaista pitate: Šta je devojka očekivala?

Očekivala je poštovanje intimnosti, poverenje ili ljubav.

Poverenje u drugu osobu, ranjivost ili dobrovoljno slanje intimnog sadržaja partneru nije zločin; neovlašćeno deljenje tog sadržaja bez njenog pristanka to apsolutno jeste.

Roditelji često nisu svesni da oni postaju advokat nasilnika čime potvrđuju devojčin najveći unutrašnji strah da je ona „loša, prljava i naivna“ i da je zaslužila nasilje koje trpi. Međutim zakon je jasan: pristanak na slanje slike jednoj osobi nikada nije pristanak na distribuciju te slike.

- **fraza 2: „Samo ugasi internet / Obriši aplikaciju i rešen problem.“**

Zašto je ona opasna? Ovaj savet negira njenu stvarnost i predlaže digitalan nestanak kao lek. Zato je jako važno razumeti šta za mlade ljude znači njihov digitalni prostor. Za mlade žene, digitalni prostor nije odvojen od „stvarnog“ sveta. On je najčešće srž njihovog socijalnog života i identiteta. Brisanje aplikacije ne briše nasilnika, niti zaustavlja širenje sadržaja iza njenih leđa zapravo ono što se dešava je samo stavljanje poveza preko očiju.

Sa druge strane, ovakav pristup zapravo kažnjava žrtvu (terajući je u izolaciju), dok nasilnik nesmetano nastavlja svoj život.

- **fraza 3: „Ignoriši ih, zašto obraćaš pažnju na to šta tamo neki anonimusi pišu?“**

Zašto je ona opasna? Nemoguće je „ignorisati“ čopor koji vas napada. Njen celokupan um je pod akutnom pretnjom i registruje te anonimne ljude kao stvarne predatore.

Kada ovo izgovorite, ono što devojka čuje je da ne priznajete njena osećanja i da joj dodatno šaljete poruku da je njena rekacija panike neadekvatna, histerična ili preterana. Ovime umesto da je smirite, vi je time gurate u još dublji sram jer sada, pored nasilja, mora da krije i činjenicu da je to nasilje boli.

6.2. Kako pružiti adekvatnu podršku

Prvo što ću vas zamoliti jeste da razumete koji je vaš prvi zadatak. Vaš zadatak u prvim satima nije da budete detektiv koji odmah i sada rešava slučaj, sudija koji deli moralne lekcije, ni osvetnik koji preuzima pravdu u svoje ruke. Vi niste ni PR, ni detektiv, ni sudija, ni osvetnik iako vam prvi instinkt govori i naređuje da upravo to uradite.

Vaš zadatak je da budete njeno emocionalno sidro, odnosno stabilan prostor u kom njena panika može da se uzemlji, ali i tehnički štit koji će je fizički odvojiti od izvora povrede.

1. Šta zapravo reći

Prva stvar koju devojka koja prolazi kroz nasilje mora da čuje iz vaših usta jeste nedvosmislena poruka. Pustite je da ispriča šta se desilo bez ijednog prekidanja, bez ijednog „Ali...“ i bez postavljanja potpitanja. Ćutanje i aktivno slušanje su lekoviti.

Kada završi, izgovorite sledeće reči (i mislite ih):

> *„Verujem ti. Dve najvažnije stvari koje moraš da znaš sada su: žao mi je što kroz ovo prolaziš i nisi ti kriva za ovo što se desilo. Sramota pripada osobi koja ti je ovo uradila. Ja neću nigde otići i tu sam da zajedno prođemo kroz svaki sledeći korak. Nisi sama.“*

2. Zaštita od retraumatizacije

Treba da razumete da svaki put kada osoba koja doživljava nasilje mora ponovo da pogleda uvredljive poruke, pretnje ili kompromitujuće fotografije kako bi ih skrinšotovala, ona iznova proživljava traumu. Upravo ovde vaša uloga postaje operativna i najvažnija, vi postajete zaštitnik.

Ono što možete da uradite:

- ☐ Ponudite da vi vodite proces administracije: Uz njenu dozvolu, uzmite telefon iz njenih ruku.
- ☐ Vi budite ta osoba koja će pregledati toksični sadržaj, napraviti pravilne skrinšotove, kopirati URL linkove profila nasilnika i sačuvati ih u poseban folder.
- ☐ Vi budite ta osoba koja će popuniti formulare za prijavu platformama (Report/Block).

Na ovaj način vi fizički štitite njen um od kontinuiranog izlaganja otrovu, preuzimajući ovaj tehnički teret na sebe.

3. Izbegavanje uloge „Spasioca“ tj. kako da joj vratite kontrolu:

Nasilnik joj je nasilno oduzeo kontrolu i lišio je moći nad sopstvenim granicama, vaša podrška joj tu kontrolu mora vratiti. Ne pokušavajte da „spasite“ tako što ćete sve uraditi na svoju ruku,na ovaj način vi je ponovo stavljate u poziciju malog, bespomoćnog deteta.

Vaš najvažniji cilj je da budete njen saveznik u ovom haosu.

Smernice za osobu koja pomaže:

- ☐ Nemojte donositi odluke umesto nje (osim ako nije u akutnoj životnoj opasnosti, npr. preti suicidom);
- ☐ Nemojte joj otimati telefon iz ruke na silu. Svaki vaš nagli potez podseća na nasilničko kršenje granica;
- ☐ Nemojte na svoju ruku pisati nasilniku, pretiti mu ili se svađati sa njim onlajn. Ulaskom u ring sa nasilnikom vi ne štitite devojku, već hranite agresorov ego i činite situaciju nepredvidivom i znatno opasnijom po nju (iako vam možda instinkt to nalaže);
- ☐ Umesto da delujete na svoju ruku, stalno joj postavljajte osnažujuća pitanja:

„Šta ti sada treba od mene? Koji je sledeći korak za koji se osećaš spremno?“

Ovo su pitanja kojima joj vi pomažete da izađe iz stanja panike i preplavljenosti i pređe u racionalni deo mozga, pratite njen tempo i ohrabrujete je da sama preduzme korake za zaštitu, dok vi stojite kao njena podrška.

ADRESAR: Prijava i besplatna pomoć

Za hitne situacije

- [ ] Policija 192 (dostupno telefonski 24 časa)
- [ ] Hitna pomoć 194 (dostupno telefonski 24 časa)

Za maloletna lica

- [ ] Nacionalna platforma za prevenciju nasilja koje uključuje decu: cuvamte.gov.rs
- [ ] Nacionalni kontakt centar za bezbednost dece na internetu: pametnoibezbedno.gov.rs, telefon 98331, mejl: bit@mit.gov.rs;
- [ ] Nacionalna dečja linija 0800 123 456 (dostupna 24 sata);

Gde podneti prijavu

- [ ] Platforma Sajber Straža: sajberstraza.gov.rs
- [ ] Posebno odeljenje za visokotehnološki kriminal, VJT Beograd: Savska 17a · 011/745-1233 · vtk@vtk.jt.rs
- [ ] Šabloni krivičnih prijava SHARE: sharecert.rs/legal/templejti-kp

Ženske organizacije

- [ ] Nacionalna SOS linija za žene sa iskustvom nasilja: 0800 222 003 (dostupan 24 sata);
- [ ] Autonomni ženski centar – SOS telefon: 0800 100 007 (radnim danima 10–20h, možeš da ostaviš poruku da te nazovu ukoliko zoveš u drugo vreme)
- [ ] Mreža „Žene protiv nasilja“ – SOS: 0800 300 339 (radnim danima 12–16č)

Prevencija samoubistava

- [ ] Centar Srce (prevencija samoubistava): telefon 0800 300 303 (svakog dana od 17 do 23) i čet na stranici www.centarsrce.org
- [ ] Nacionalna linija za prevenciju samoubistva: 011 7777 000 (dostupna 24 sata)

Ovaj projekat je dobio podršku Evropske unije u okviru Programa za lidere i liderske u oblasti ljudskih prava koji organizuje Heartefact. Za njegovu sadržinu odgovoran je isključivo Open Educational Vibes. Mišljenje koje je izneto u ovoj publikaciji je mišljenje autora i ne predstavlja nužno i mišljenje Evropske unije ili Heartefacta.

www.sigurna.rs