



ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ ΠΡΩΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΒΟΗΘΕΙΩΝ

~~HATE~~ BEYOND BORDERS TRACKERS



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Co-funded by
the European Union

ΤΙ ΥΠΑΡΧΕΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΛΕΙΟΘΗΚΗ?

Αυτή η εργαλειοθήκη ψυχολογικών πρώτων βοηθειών προορίζεται για όσους βιώνουν ή/και εκτίθενται σε διαδικτυακή ρητορική μίσους.

Παρέχει μια επισκόπηση του πού μπορεί να εντοπιστεί η ρητορική μίσους, των αρνητικών επιπτώσεών της στην ψυχική υγεία και των βέλτιστων πρακτικών για τη διασφάλιση της ευημερίας του ατόμου. Αυτός ο οδηγός έχει ως στόχο να περιγράψει απλές πρακτικές συμβουλές και βασικές πληροφορίες για την αυτοφροντίδα.

Αυτή η εργαλειοθήκη πρέπει να χρησιμοποιείται μαζί με τον εθνικό χάρτη ψυχολογικών υπηρεσιών, που καταρτίζει κάθε εταίρος για την περιοχή εφαρμογής του, για τους χρήστες που αναζητούν ψυχολογική βοήθεια σε τοπικό επίπεδο.



ΠΏΣ ΜΠΟΡΕΊ Η ΡΜ ΝΑ ΕΞΑΠΛΩΘΕΙ ΣΤΟ ΔΙΑΔΊΚΤΥΟ;



**ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΜΙΣΟΥΣ, ΙΣΤΟΛΟΓΙΑ Η/
ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΑ ΦΟΡΟΥΜ**



EMAILS ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ



ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ



**ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ
ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ**



ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΒΙΝΤΕΟΣ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΪΖΩ ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΗ ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ;

ΠΑΥΣΗ.

Αποφύγετε να κάνετε εσείς οι ίδιοι σχόλια μίσους ή/και να κοινοποιείτε τέτοιο περιεχόμενο. Είναι σημαντικό να κάνετε μια παύση πριν μοιραστείτε περιεχόμενο στο διαδίκτυο - είτε προωθείτε ένα μήνυμα, είτε κάνετε retweet μια ιστορία είτε παρακολουθείτε ένα βίντεο στο περιεχόμενό σας.

ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ

Εντοπίστε ψευδείς και μεροληπτικές πληροφορίες - φροντίστε να ελέγχετε την προέλευση του περιεχομένου με τη βοήθεια μηχανών αναζήτησης, εργαλείων ελέγχου γεγονότων και άλλων αξιόπιστων πηγών.

ΕΝΕΡΓΗΣΕ

Όταν είναι δυνατόν, μη σιωπάτε, ακόμη και όταν στοχοποιούνται άλλοι. Ξεκαθαρίστε ότι δεν συμφωνείτε με το περιεχόμενο της δήλωσης.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΟΤΑΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΩ ΔΙΑΔΥΚΤΙΑΚΗ ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ?

ΠΡΟΚΛΗΣΗ

Διαδώστε τη δική σας ομιλία για να βεβαιωθείτε ότι το μίσος δεν είναι η κυρίαρχη αφήγηση. Υπονομεύστε το μισητό περιεχόμενο με θετικά μηνύματα ανεκτικότητας. Μέρος της διαμόρφωσης αυτού που δεν θέλουμε να βλέπουμε είναι η διαμόρφωση αυτού που θέλουμε να βλέπουμε.

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

Η δημόσια τοποθέτηση υπέρ των ανθρώπων που είναι στόχοι της ρητορικής μίσους αποδεικνύει ότι η απόρριψη του μίσους είναι ευθύνη όλων μας.

ΠΟΙΕΣ ΕΊΝΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΉΣΕΙΣ ΤΗΣ ΡΗΤΟΡΙΚΗΣ ΜΙΣΟΥΣ;

- Τα άτομα που εκτίθενται στη ρητορική μίσους στο περιβάλλον τους μπορεί να γίνουν επιρρεπή στη χρήση υποτιμητικής γλώσσας και να συμμετάσχουν σε άλλες μορφές διακρίσεων μεταξύ ομάδων λόγω κανονιστικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών μεταβάσεων που προκαλούνται από τη συχνή έκθεση σε τέτοια γλώσσα
- Η έκθεση στη ρητορική μίσους μπορεί να οδηγήσει σε προκατάληψη, απανθρωπισμό και έλλειψη ενσυναίσθησης προς τα μέλη των εξωτερικών ομάδων,
- Η έκθεση σε λόγο μίσους μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ακαδημαϊκή ζωή και τις επιδόσεις των μαθητών, οδηγώντας σε χειρότερη ποιότητα εργασιών και σαφήνεια στόχων,
- Η έκθεση σε διαδικτυακό μίσος μεταξύ των νεαρών χρηστών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνδέεται με αυξημένη απομάκρυνση από τα μέλη της οικογένειας.
- Πιθανή υιοθέτηση μιας νοοτροπίας "εμείς εναντίον αυτών" σε σχέση με τις άλλες ομάδες.

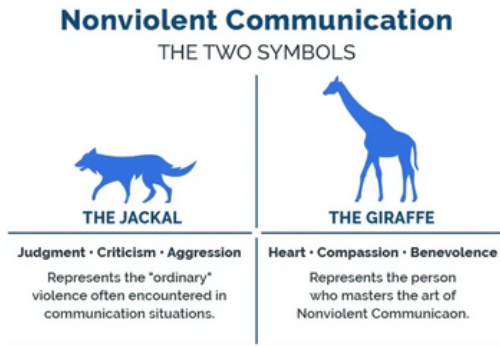
ΚΑΙ, ΣΥΓΚΡΕΚΡΙΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ?

- Τα θύματα ρητορικής μίσους μπορεί να παρουσιάσουν ψυχολογικά συμπτώματα, όπως διαταραχή μετατραυματικού στρες, όπως πόνο, φόβο, άγχος, εφιάλτες και διεισδυτικές σκέψεις εκφοβισμού και συκοφάντησης,
- Έλλειψη αυτοπεποίθησης, μειωμένη αυτοεκτίμηση, διαταραγμένη αυτοεικόνα, κατάθλιψη, αυτοκτονικές σκέψεις ή/και αυτοκτονία,
- Συναισθηματικές αλλαγές και ξεσπάσματα θυμού, ντροπής, αηδίας ή/και καταπίεση των συναισθημάτων,
- Βαθιά αίσθηση αδυναμίας, απελπισίας και ανημποριάς,
- Συναισθηματικά ξεσπάσματα λόγω χαμηλών ψυχολογικών αντοχών.

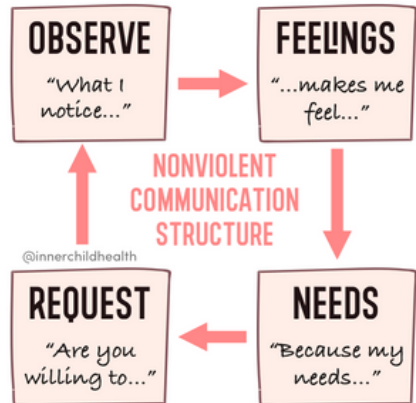
Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι οι επιπτώσεις αυτές μπορεί επίσης να είναι ορατές σε περιπτώσεις όπου το άτομο δεν επηρεάστηκε άμεσα από τη ρητορική μίσους αλλά ήταν μέλος της ομάδας ή όταν στοχοποιήθηκε ένα κοντινό του πρόσωπο.

ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ?

ΜΙΑΛΤΕ: Αν επιλέξετε να αντιδράσετε και να αμφισβητήσετε τη ρητορική μίσους, θυμηθείτε να υιοθετείτε πάντα μια προσέγγιση **μη βίαιης επικοινωνίας**.



The idea is to move from "jackal" communication to "giraffe" communication.



ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ?

- **ΛΗΨΗ ΜΕΤΡΩΝ/ΚΑΤΑΓΓΕΛΙΑ:** Εάν το HS συνεχίζει, τραβήξτε ένα στιγμιότυπο οθόνης του περιεχομένου, αναφέρετε/μπλοκάρετε το άτομο ή/και αναφέρετε τις αναρτήσεις/το περιεχόμενό του. Σε περίπτωση που το περιεχόμενο δεν αφαιρεθεί ή/και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δεν κάνουν τίποτα γι' αυτό, μπορείτε να αναζητήσετε υπηρεσίες υποστήριξης θυμάτων στη χώρα σας. Με όλες τις πληροφορίες που θα συγκεντρώσετε, μπορείτε να κινήσετε ποινική δίωξη.
- **ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ:** Μοιραστείτε την εμπειρία σας με φίλους, συγγενείς ή ένα δίκτυο υποστήριξης. Μερικές φορές, το να μιλήσετε γι' αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να αντιμετωπίσετε τις συναισθηματικές επιπτώσεις του HS. Στο πλαίσιο του ΗΤΒΒ, κάθε οργάνωση-εταίρος χαρτογράφησε τοπικές οργανώσεις στις οποίες μπορείτε να αναζητήσετε βοήθεια και οι οποίες μπορούν να σας υποστηρίξουν στην υποβολή καταγγελίας. Ελέγξτε τη σχετική ενότητα της εφαρμογής για να αποκτήσετε πρόσβαση σε αυτούς τους πόρους.
- **ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΟΣ ΑΣΦΑΛΟΥΣ ΧΩΡΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ:** Προωθήστε περιβάλλοντα όπου η ρητορική μίσους δεν είναι ανεκτή και ενθαρρύνετε τη μη βίαιη και ανοιχτή επικοινωνία όπου η διαφορετικότητα είναι αποδεκτή.

ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΝ ΕΚΤΕΘΕΙΤΕ ΣΕ ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ;

ΠΡΟΣΕΞΕ ΤΟ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

- Θυμηθείτε να **ικανοποιείτε τις βασικές σας ανάγκες**, όπως το φαγητό, το ποτό και ο ύπνος,
- Βρείτε χρόνο για τον εαυτό σας και **εξασκηθείτε σε κάτι που σας ευχαριστεί**. Για παράδειγμα, μπορείτε να διαβάσετε το αγαπημένο σας βιβλίο, να γράψετε, να ακούσετε ένα podcast ή μουσική, να διαλογιστείτε, να τηλεφωνήσετε σε έναν φίλο ή απλώς να χαλαρώσετε εκεί όπου αισθάνεστε ασφαλείς και προστατευμένοι.
- **Επιτρέψτε στον εαυτό σας να αισθάνεται** ότι αισθάνεστε. Δεν πειράζει να βιώνετε αρνητικά συναισθήματα και συγκινήσεις.

ΠΡΟΣΓΕΙΩΣ Ε ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

- **Εστιάστε στην παρούσα στιγμή**.
- Δώστε προσοχή στις αισθήσεις σας για να προσγειωθείτε: Τι βλέπετε, ακούτε, μυρίζετε και αισθάνεστε αυτή τη στιγμή;

ΑΝΤΙΜΕΤΩ ΠΙΣΗ ΑΡΝΗΤΙΚΩ Ν ΣΚΈΨΕΩΝ

- Υπενθυμίστε στον εαυτό σας ποιος είστε, τις **αξίες**, τα δυνατά σημεία και τα **επιτεύγματά** σας.
- Θυμηθείτε ποιος και πού είναι ο **ασφαλής χώρος** σας.

ΠΩΣ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΑΝ ΕΚΤΕΘΕΙΤΕ ΣΕ ΡΗΤΟΡΙΚΗ ΜΙΣΟΥΣ;

ΠΡΟΚΑΛΉΣΤΕ ΠΑΡΆΛΟΓΕΣ ΣΚΈΨΕΙΣ

Δοκιμάστε τις σκέψεις σας ακολουθώντας αυτά τα **τρία εύκολα βήματα:**

- **Επιλέξτε μια σκέψη που συμβάλλει στο άγχος σας** (π.χ. μια σκέψη που σχετίζεται με τον λόγο μίσους που έχετε λάβει),
- **Συγκεντρώστε στοιχεία υπέρ αυτής της σκέψης και στοιχεία εναντίον της,**
- **Συγκρίνετε τα αποδεικτικά στοιχεία και καθορίστε αν η σκέψη σας είναι ακριβής ή όχι.**

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον παρακάτω πίνακα για να σας βοηθήσει να αμφισβητήσετε αυτές τις παράλογες σκέψεις:

Παράλογη σκέψη/ερμηνεία ενός γεγονότος:	
Στοιχεία που υποστηρίζουν τη σκέψη/ερμηνεία:	Στοιχεία κατά της σκέψης/ερμηνείας:
Νέα, ισορροπημένη σκέψη/ερμηνεία του γεγονότος:	

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΗ ΣΟΚΡΑΤΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΙΣΤΙΚΗ ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- Οι σκέψεις μου βασίζονται σε γεγονότα ή σε συναισθήματα;
- Πώς θα έβλεπε αυτή την κατάσταση ένας στενός φίλος;
- Πόσο πιθανό είναι να επαληθευτεί ο φόβος μου;
- Τι είναι πιο πιθανό να συμβεί;
- Αν ο φόβος μου βγει αληθινός, θα εξακολουθεί να έχει σημασία σε μια εβδομάδα; Σε ένα μήνα;
Σε ένα χρόνο;

ΤΕΧΝΙΚΉ ΕΙΚΟΝΟΓΡΆΦΗΣΗΣ

Οι σκέψεις σας έχουν τη δύναμη να επηρεάζουν τα συναισθήματά σας. Ακριβώς όπως μια αρνητική σκέψη μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε θλιμμένοι, **μια θετική/ηρεμία μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε χαλαροί.**

Καθίστε ή ξαπλώστε ήσυχα και σκεφτείτε ένα μέρος που το βρίσκετε ήρεμο και ασφαλές. Θα μπορούσε να είναι η κρεβατοκάμαρά σας, μια ήσυχη παραλία, η κορυφή ενός όμορφου βουνού ή ακόμη και μια δυνατή συναυλία. **Για 5-10 λεπτά, χρησιμοποιήστε όλες τις αισθήσεις σας για να φανταστείτε αυτό το περιβάλλον με κάθε λεπτομέρεια.**

Τι βλέπετε γύρω σας; Τι παρατηρείτε στο βάθος; Κοιτάξτε γύρω σας για να συλλάβετε τα πάντα γύρω σας. Αναζητήστε τις μικρές λεπτομέρειες που συνήθως σας διαφεύγουν.

Τι ήχους μπορείτε να ακούσετε; Είναι ήπιοι ή δυνατοί; Ακούστε προσεκτικά τα πάντα γύρω σας. Συνεχίστε να ακούτε για να δείτε αν παρατηρείτε κάποιον ήχο μακριά.

Τρώτε ή πίνετε κάτι που σας αρέσει; Τι γεύση έχει; Δοκιμάστε όλες τις γεύσεις του φαγητού ή του ποτού.

Τι αρώματα υπάρχουν; Είναι ισχυρά ή αδύναμα; Πώς μυρίζει ο αέρας; Αφιερώστε λίγο χρόνο για να εκτιμήσετε τις μυρωδιές.

Πώς είναι ο καιρός; Σκεφτείτε πώς αισθάνεστε τον αέρα στο δέρμα σας και πώς αισθάνεστε τα ρούχα στο σώμα σας. **Απολαύστε όλες αυτές τις αισθήσεις.**

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ

Σφίγγοντας και χαλαρώνοντας τους μύες σε όλο το σώμα σας, μπορείτε να επιτύχετε ένα ισχυρό αίσθημα χαλάρωσης.

Αυτό θα σας βοηθήσει επίσης **να εντοπίσετε πού βρίσκεται το άγχος στο σώμα σας**, μαθαίνοντάς σας να αναγνωρίζετε τις αισθήσεις της μυϊκής έντασης.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΑΠΛΑ Β'ΗΜΑΤΑ:

- Καθίστε/ ξαπλώστε σε έναν ήσυχο χώρο και σε μια άνετη θέση.
- Για κάθε περιοχή του σώματος που αναφέρεται παρακάτω (βλ. επόμενη σελίδα), τεντώστε τους μύες έντονα, αλλά όχι σε σημείο που να τους καταπονήσετε.
- Κρατήστε την ένταση για 10 δευτερόλεπτα και δώστε μεγάλη προσοχή στις αισθήσεις που νιώθετε.
- Στη συνέχεια, αφήστε την ένταση και παρατηρήστε πώς η αίσθηση της χαλάρωσης διαφέρει από εκείνη της έντασης.

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ

- **ΠΟΔΙΑ:** Σφίξτε τα δάχτυλα των ποδιών σας σφιχτά μέσα στα πόδια σας και μετά αφήστε τα.
- **ΜΗΡΕΣ:** Σηκώστε ή λυγίστε τα πόδια σας και μετά αφήστε τα να χαλαρώσουν.
- **ΜΗΡΟΙ:** Σφίξτε τους μηρούς σας σφιχτά και μετά αφήστε τους να χαλαρώσουν.
- **ΠΕΤΑΛΕΣ:** Σφίξτε την κοιλιά σας, στη συνέχεια αφήστε την ένταση και αφήστε την να πέσει.
- **ΠΙΣΩ:** Σφίξτε τις ωμοπλάτες σας και μετά αφήστε τις.
- **ΩΜΟΙ:** Σηκώστε και σφίξτε τους ώμους σας προς τα αυτιά σας και μετά αφήστε τους να πέσουν.
- **ΑΡΜΟΙ:** ΑΝΟΪΤΕ ΤΟΥΣ ΎΜΟΥΣ ΣΑΣ ΚΑΙ ΑΝΟΪΤΕ ΤΟΥΣ ΎΜΟΥΣ ΣΑΣ: Κάντε γροθιές και σφίξτε τις προς τους ώμους σας, και μετά αφήστε τις να πέσουν.
- **ΧΕΡΙΑ:** Κάντε μια γροθιά κάμπτοντας τα δάχτυλά σας μέσα στην παλάμη σας και μετά χαλαρώστε τα δάχτυλά σας.
- **ΠΡΟΣΩΠΟ:** Τσακίστε τα χαρακτηριστικά του προσώπου σας προς το κέντρο του προσώπου σας και μετά χαλαρώστε.
- **ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΣΩΜΑ:** Σφίξτε όλους τους μύες μαζί, και στη συνέχεια αφήστε όλη την ένταση.

*Αν χρειάζεστε περαιτέρω καθοδήγηση, ανατρέξτε σε αυτό το βίντεο.

ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΑΣ

Η εμπειρία της ρητορικής μίσους έχει αποδειχθεί ότι επηρεάζει την αυτοεκτίμηση του δέκτη. Κατά συνέπεια, η συμμετοχή σε δραστηριότητες για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση ενός υγιούς μυαλού και μιας υγιούς ζωής.

Η θετική ημερολόγηση έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει την αυτοεκτίμηση και την ευημερία.

ΒΗΜΑΤΑ: Καταγράψτε καθημερινά τρεις δηλώσεις σχετικά με τα επιτεύγματά σας, τις θετικές σας ιδιότητες/δυνατότητες και τις θετικές σας εμπειρίες (δείτε τον πίνακα στην επόμενη σελίδα).



ΕΝΙΣΧΥΣΤΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΣΑΣ

ΘΕΤΙΚΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑ ΚΑΛΑ ΣΗΜΕΡΑ... ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΑ ΟΤΑΝ... ΕΝΙΩΣΑ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΟΤΑΝ...	
ΤΡΙΤΗ	ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑ ΚΑΛΑ ΣΗΜΕΡΑ... ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΑ ΟΤΑΝ... ΕΝΙΩΣΑ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΟΤΑΝ...	
ΤΕΤΑΡΤΗ	ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑ ΚΑΛΑ ΣΗΜΕΡΑ... ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΑ ΟΤΑΝ... ΕΝΙΩΣΑ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΟΤΑΝ...	
ΠΕΜΠΤΗ	ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑ ΚΑΛΑ ΣΗΜΕΡΑ... ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΑ ΟΤΑΝ... ΕΝΙΩΣΑ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΟΤΑΝ...	
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑ ΚΑΛΑ ΣΗΜΕΡΑ... ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΑ ΟΤΑΝ... ΕΝΙΩΣΑ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΟΤΑΝ...	
ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑ ΚΑΛΑ ΣΗΜΕΡΑ... ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΑ ΟΤΑΝ... ΕΝΙΩΣΑ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΟΤΑΝ...	
ΚΥΡΙΑΚΗ	ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΕΚΑΝΑ ΚΑΛΑ ΣΗΜΕΡΑ... ΣΗΜΕΡΑ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΑ ΟΤΑΝ... ΕΝΙΩΣΑ ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΟΤΑΝ...	

ΤΡΑΒΗΞΤΕ ΤΑ ΟΡΙΑ

- **Επιλέξτε προσεκτικά τα κανάλια/τους λογαριασμούς/τους ανθρώπους που ακολουθείτε.**
- **Ελέγξτε δύο φορές τις ρυθμίσεις απορρήτου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**, όπως: ποιος μπορεί να δει τις αναρτήσεις/σχόλιά σας, ποιος μπορεί να τις μοιραστεί και ποιοι είναι οι φίλοι/οπαδοί σας.
- **Περιορίστε το χρόνο που περνάτε στο διαδίκτυο και μάθετε πώς να απενεργοποιείτε τις συσκευές σας**, σιωπώντας τις ειδοποιήσεις ή διαγράφοντας ορισμένες εφαρμογές. Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να μην ακολουθείτε ή να μπλοκάρτε λογαριασμούς, να κάνετε σίγαση των ειδοποιήσεων που σας αναστατώνουν και να ασχοληθείτε με περιεχόμενο που σας ανεβάζει.



ΤΡΑΒΗΞΤΕ ΤΑ ΟΡΙΑ

- **Προσπαθήστε να σταματήσετε να ασχολείστε με ανθρώπους** που σαφώς δεν μπαίνουν σε συζητήσεις με καλές προθέσεις ή που δεν είναι πρόθυμοι να διαβάσουν.
- **Περιβάλλετε τον εαυτό σας με ομοϊδεάτες και ανθρώπους που σας σέβονται.**
Μπορείτε να προσπαθήσετε να ενταχθείτε σε ομάδες, κινήματα ή οργανώσεις που υποστηρίζουν κοινωνικές αλλαγές σύμφωνα με τις ιδέες σας, οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν να νιώσετε ενδυναμωμένοι, εκτιμημένοι και με αυτοπεποίθηση.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Astore E., Salaj R., edited by Russo E., #HATETRACKERS THE GUIDE BOOK, pp. 6-15, 2020.

Council of Europe, Hate speech and young people - what are the consequences, 2021, available at: https://pjp-eu.coe.int/en/web/horizontal-facility/news/-/asset_publisher/bty4yBhLu21t/content/hate-speech-and-young-people-what-are-the-consequences#:~:text=Online%20violence%20and%20hate%20speech%20leave%20various%20consequences%3A%20emotional%2C%20physical,we%20have%20cases%20of%20suicide

Flame wars: A psychological toolbox, presentation delivered in the framework of the Hate Trackers project, 18/10/2023.

Keen E., Georgescu M., Bookmarks - A manual for combating hate speech online through human rights education, Revised edition, 2020, available at: <https://rm.coe.int/bookmarksen2020-web2/16809e5789>

Novotney, A., Hate crimes are on the rise in the U.S. What are the psychological effects? 2023, available at: <https://www.apa.org/topics/gun-violence-crime/hate-crimes#:~:text=Victims%20tend%20to%20experience%20poor,lower%20empathy%20toward%20fellow%20victims>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Pluta, A., Mazurek, J., Wojciechowski, J. et al., Exposure to hate speech deteriorates neurocognitive mechanisms of the ability to understand others' pain. *Scientific Reports*. 13, 4127, 2023, available at:

<https://doi.org/10.1038/s41598-023-31146-1>

Saha, K., Chandrasekharan, E. & Choudhury, M., Prevalence and Psychological Effects of Hateful Speech in Online College Communities. *Proceedings ACM Web Scientific Conference*. 255–264, 2019, available at:

[10.1145/3292522.3326032StopHateUk](https://www.stophateuk.org/about-hate-crime/what-is-online-hate-crime/), Online Hate Crime, 2023, available at: <https://www.stophateuk.org/about-hate-crime/what-is-online-hate-crime/>

Titely G., Keen E., Földi L., STARTING POINTS FOR COMBATING HATE SPEECH ONLINE, 2014, available at: <https://rm.coe.int/starting-points-for-combating-hate-speech-online/16809c85ea>

United Nations, Understanding what is hate speech, 2023, available at: <https://www.un.org/en/hate-speech/understanding-hate-speech/what-is-hate-speech>

Victim Support Europe, *Ways to prevent, combat and react to hate speech online*, 2019, available at: <https://www.youtube.com/watch?v=sckjZ-hEAV4>



HATE TRACKERS

BEYOND BORDERS



Agenzia Italiana
per la Gioventù



Co-funded by
the European Union