

## Conștientizarea și gestionarea situațiilor de risc pe rețelele de socializare

### Te-ai regăsit în vreuna din următoarele situații?

- Ai primit mesaje sau imagini neplăcute sau amenințătoare?
- Ai fost hărțuit/ă online?
- Ți s-au cerut informații personale într-un mod care te-a făcut să te simți inconfortabil?
- Ai fost exclus/ă din grupuri online sau umilit/ă pe rețelele sociale?
- Ai simțit presiunea de a face ceva ce nu vrei?

NU

DA

**Este minunat că nu ai trecut prin astfel de situații! Totuși, este bine să fii atent/ă în mediul online. Riscurile pot apărea oricând, iar informarea este primul pas pentru a te proteja.**

#### Recomandări:

1. Nu oferi informații personale: adresa, școala, numărul de telefon – toate acestea trebuie să rămână private.
2. Verifică setările de confidențialitate: asigură-te că numai persoanele pe care le cunoști pot vedea ceea ce postezi.
3. Fii atent/ă la prietenii online: nu accepta cereri de prietenie de la persoane necunoscute.
4. Comunică deschis cu cei din jur: dacă observi ceva suspect sau care te face să te simți inconfortabil, spune cuiva.

#### Indiferent de situație, este important să știi că:

- Nu ești singur/ă.
- Toate emoțiile sunt normale, dar ele nu trebuie să te blocheze.
- Există soluții clare care te pot ajuta.



Gestionarea riscurilor online începe cu conștientizarea și comunicarea!



Cere un sfat pe [www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro) oricând ai întrebări sau probleme legate de mediul online!



**Ai nevoie de ajutor?  
Intră pe  
[www.oradenet.ro](http://www.oradenet.ro)  
și cere sprijin!**

**Este normal să ai reacții emoționale în astfel de situații, cum ar fi:**

- FURIE** – pentru că simți că nu ai control.
- FRICĂ** – pentru că te simți amenințat/ă.
- RUȘINE** – pentru că te simți expus/ă.
- TRISTEȚE** – pentru că e greu să treci peste.

**Toate aceste emoții sunt naturale. Ele apar ca o formă de autoapărare a minții. Important este să găsim modalități prin care să ne protejăm și să ne păstrăm echilibrul.**

#### Te-ai confruntat cu dificultăți precum:

- Insomnii?
- Evitarea prietenilor sau a activităților sociale?
- Coșmaruri sau gânduri repetitive despre situație?
- Pierderea încrederii în tine sau sentimentul de izolare?

**Este greu să treci prin astfel de momente. Nu e ușor să trăiești cu aceste sentimente, dar să știi că nu ești singur/ă. Mulți adolescenți trec prin aceste dificultăți și simt la fel. Este firesc să te simți copleșit/ă. Ce e important e că aceste lucruri pot fi gestionate.**



Oricare ar fi stările prin care treci, partea bună este că există soluții. Chiar dacă acum pare greu, există pași pe care îi poți face pentru a te proteja și pentru a te simți mai bine.

#### Recomandări:

1. Păstrează dovezile, dacă ai mesaje, capturi de ecran sau alte materiale, nu le șterge. Acestea pot fi utile.
2. Vorbește cu un adult de încredere: Fie că e un membru al familiei, un profesor, un consilier școlar, sau chiar un prieten apropiat, asigură-te că nu ești singur/ă.
3. Blochează sau evită persoana care te afectează.
4. Raportează problema:
  - Pe platforma unde s-a întâmplat (toate rețelele de socializare au opțiuni de raportare).
  - La autorități competente, dacă situația devine gravă sau periculoasă.
5. Caută suport profesional: Dacă te simți copleșit/ă, un psiholog sau un consilier poate să te ajute.