

Ciche zagrożenie w kieszeni. O filmikach o samookaleczaniu na TikToku i ich wpływie na dzieci oraz młodzież

TikTok stał się jedną z najpopularniejszych platform społecznościowych wśród dzieci i nastolatków. Krótkie, dynamiczne filmiki, łatwy dostęp do treści i algorytmy podpowiadające „to, co może ci się spodobać” sprawiają, że młodzi użytkownicy potrafią spędzać w aplikacji wiele godzin dziennie. Niestety, wśród niewinnych materiałów rozrywkowych coraz częściej pojawiają się także treści związane z samookaleczaniem, depresją i zachowaniami autodestrukcyjnymi. To zjawisko budzi poważny niepokój specjalistów, rodziców i nauczycieli.

Czym są treści o samookaleczaniu?

Są to filmiki, grafiki lub opisy, w których użytkownicy pokazują lub opisują swoje rany, blizny, myśli samobójcze, stany depresyjne, a czasem także „rytuały” związane z zadawaniem sobie bólu. Często są one opatrzone hasztagami typu „sad”, „depressed”, „selfharm” czy „vent”, co sprawia, że algorytm zaczyna proponować podobne materiały kolejnym osobom – w tym dzieciom i młodzieży, które wcześniej interesowały się tematami emocjonalnymi.

Śmieszne zwierzątka czy mogą stanowić niebezpieczny komentarz pod filmikami o samookaleczaniu wyświetlanymi na TikToku ?

Bartek Dajnowski na swoim profilu na Instagramie zaprezentował jak łatwo ulec złudzeniu. Emotki zwierzątek wydawałoby się z pozoru niewinne, śmieszne, dziecięce, niestety często są formą uzewnętrznienia przez dzieci i młodzież bardzo dużych problemów.



Komentarze dzieci pod filmami o samookaleczeniach na tiktoku. Rozumiecie co oznaczają?



Te z pozoru niegroźne emotki umieszczone na profilach naszych dzieci jednak oznaczają ogromne trudności z jakimi się borykają:

Jeśli zobaczycie ikonkę 🦓 w
opisie profilu dziecka na tiktoku
to może to oznaczać że się
samookalecza

🐅 - drapanie się

🐰 - gryzienie się

🐱 - drapanie aż do krwi

🐷 - ktoś tego człowieka dręczy

🦄 - narko

🦒 - pominięty

🦊 - palenie

🦓 - cięcie się

🦋 - szczypanie się

- wysysa sobie krew

🦟 - głodzenie się

- wrażliwa osoba

🐡 - gw@łt/ m0lestow@nie

- czuć się grubo

Dlaczego te filmiki są tak niebezpieczne?

1. Efekt normalizacji

Kiedy młoda osoba wielokrotnie widzi treści o samookaleczaniu, może zacząć postrzegać je jako „normalny” sposób radzenia sobie z trudnymi emocjami. Znika bariera wstydu i lęku, a zachowania autodestrukcyjne mogą być odbierane jako coś powszechnego, a nawet „modnego”.

2. Wzmacnianie trudnych emocji

Dzieci i nastolatki są szczególnie wrażliwe na przekazy emocjonalne. Oglądanie smutnych, przygnębiających treści może pogłębiać stany obniżonego nastroju, lęku czy poczucie osamotnienia, zamiast przynosić ulgę.

3. Ryzyko naśladownictwa

Psychologia od lat opisuje zjawisko „efektu Wertera” – czyli naśladowania zachowań autodestrukcyjnych po kontakcie z podobnymi historiami. Młode osoby, które same przeżywają kryzys, mogą być szczególnie podatne na takie treści.

4. Falszywe poczucie wspólnoty

Choć w komentarzach często pojawiają się słowa wsparcia, bywa też, że powstaje swoista „bańka”, w której cierpienie staje się głównym tematem rozmów. Zamiast realnej pomocy i zachęty do szukania wsparcia u dorosłych czy specjalistów, młodzi ludzie zamykają się w środowisku, które – nieświadomie – utrwała problem.

Dlaczego dzieci są szczególnie narażone?

Mózg nastolatka wciąż się rozwija, szczególnie obszary odpowiedzialne za ocenę ryzyka i kontrolę impulsów. Młodzi ludzie intensywnie przeżywają emocje, a jednocześnie często nie mają jeszcze dojrzałych strategii radzenia sobie ze stresem, odrzuceniem czy presją rówieśniczą. W takim stanie nawet przypadkowe natknięcie się na treści o samookaleczaniu może stać się impulsem do niebezpiecznych zachowań.

Rola rodziców i szkoły

Kluczowa jest rozmowa – spokojna, pozbawiona oceniania i straszenia. Dzieci powinny wiedzieć, że mogą mówić o swoich emocjach i problemach, a także o tym, co widzą w internecie.

Warto:

- **interesować się tym, z jakich aplikacji korzysta dziecko,**
- **rozmawiać o tym, jak algorytmy „podrzucają” treści,**
- **uczyć krytycznego podejścia do tego, co pojawia się na ekranie,**
- **reagować na zmiany nastroju, izolowanie się, ślady na ciele czy nagle zainteresowanie tematami przemocy wobec siebie.**

Szkoła również może odegrać ważną rolę poprzez zajęcia z edukacji emocjonalnej, warsztaty o bezpieczeństwie w sieci i łatwy dostęp do pedagoga lub psychologa szkolnego.

Co mogą zrobić platformy?

Choć TikTok deklaruje usuwanie treści promujących samookaleczanie, w praktyce wiele materiałów wciąż jest dostępnych. Potrzebne są skuteczniejsze algorytmy, wyraźniejsze ostrzeżenia oraz aktywne kierowanie użytkowników do materiałów pomocowych i numerów wsparcia, gdy wyszukują oni hasła związane z kryzysem psychicznym.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli dziecko lub nastolatek zmagają się z trudnymi myślami, bardzo ważne jest szybkie sięgnięcie po wsparcie:

- **116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (czynny całą dobę, bezpłatny)**
- **800 70 2222 – Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym**
- **rozmowa z pedagogiem szkolnym, psychologiem lub lekarzem rodzinnym**
- **rozmowa z psychologiem, pedagogiem w Poradni Psychologiczno-pedagogicznej w Belchatowie**

Podsumowanie

Filmiki o samookaleczaniu na TikToku to realne i poważne zagrożenie dla zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Nie chodzi o demonizowanie technologii, ale o świadome korzystanie z niej, uważność dorosłych oraz budowanie przestrzeni, w której młody człowiek wie, że nie jest sam ze swoimi problemami. Internet może być miejscem inspiracji i zabawy – pod warunkiem, że nie stanie się źródłem cichego, niewidocznego na pierwszy rzut oka cierpienia.

Opracowała na podstawie materiałów internetowych pedagog Gabriela Kopera-Bielas