BEHAVIOUR IN CRISIS LAB

Po ataku przemocy: wskazówki dla mediów, mieszkańców i rodzin

Behaviour in Crisis Lab
Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego

Po ataku na Rynku Głównym w Krakowie 7 listopada 2026 r. zebraliśmy najważniejsze, oparte na badaniach wskazówki dla dziennikarzy, mieszkańców, osób poszkodowanych i rodzin z dziećmi. Materiał przygotował zespół Behaviour in Crisis Lab, Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Dla mediów: zasady odpowiedzialnego informowania po ataku przemocy
Dla mieszkańców: jak sobie radzić
Dla ofiar i świadków
Jak wspierać osobę poszkodowaną lub świadka
Jak rozmawiać z dziećmi i bliskimi
Gdzie szukać pomocy
Źródła i wytyczne międzynarodowe

Dla mediów: zasady odpowiedzialnego informowania po ataku przemocy

Sposób relacjonowania ataku wpływa na lęk całej społeczności i na ryzyko naśladownictwa. Prosimy o kierowanie się poniższymi zasadami.

1. **Nie gloryfikować sprawcy.** Unikać sensacyjnych tytułów, heroizujących określeń i budowania jego legendy.
2. **Ograniczać eksponowanie tożsamości.** Nazwisko sprawcy najwyżej raz w materiale, nigdy w tytule; bez zdjęć, wizerunku z bronią i szczegółowej biografii.
3. **Nie rozpowszechniać manifestów.** Nie publikować manifestów, filmów propagandowych ani linków do nich; omawiać treści tylko w niezbędnym zakresie.
4. **Nie odtwarzać szczegółowo ataku.** Unikać instruktażowych opisów przygotowań, broni, metod i przebiegu przemocy.
5. **Nie spekulować o motywach.** Oddzielać potwierdzone fakty od hipotez, szczególnie w pierwszych godzinach. Błędy prostować szybko i wyraźnie.
6. **Nie przypisywać przemocy automatycznie chorobie psychicznej.** Unikać diagnoz na odległość i stygmatyzujących uproszczeń. Większość osób z zaburzeniami psychicznymi nie stosuje przemocy.
7. **Nie wzmacniać polaryzacji.** Nie obarczać odpowiedzialnością całych grup religijnych, etnicznych czy politycznych. Za atak odpowiada sprawca.
8. **Koncentrować się na osobach poszkodowanych.** Informować o konsekwencjach, dostępnej pomocy i działaniach społeczności, z poszanowaniem prywatności.
9. **Nie ujawniać tożsamości ofiar, zanim zostaną powiadomione ich rodziny.** Bliscy nie powinni dowiadywać się o śmierci lub obrażeniach z mediów.
10. **Chronić świadków i ocalałych.** Nie naciskać na wywiady tuż po zdarzeniu, nie przeprowadzać wywiadów z dziećmi bez zgody rodziców, nie nakłaniać do wielokrotnego opowiadania o przeżyciach.

11 **Unikać nadmiernej ekspozycji.** Nie powtarzać drastycznych nagrań i obrazów, także tych publikowanych przez świadków w mediach społecznościowych. Częste oglądanie takich materiałów wiąże się z silniejszym stresem u odbiorców.

12 **Dostarczać użytecznych informacji.** Podawać sprawdzone komunikaty służb, informacje o bezpieczeństwie i numery wsparcia psychologicznego (zob. sekcję „Gdzie szukać pomocy").

Dla mieszkańców: jak sobie radzić

Lęk, smutek, złość, odrętwienie, kłopoty ze snem czy wracające obrazy to normalne reakcje na nienormalne zdarzenie. Większość ludzi z czasem odzyskuje równowagę. Po zbiorowej traumie pomaga wspieranie pięciu rzeczy: poczucia bezpieczeństwa, wyciszenia, sprawczości, więzi i nadziei.

W pierwszych dniach

- **Bezpieczeństwo:** korzystaj ze sprawdzonych źródeł (policja, prokuratura, miasto) i nie przekazuj dalej plotek. Sprawdzaj wiadomości raz–dwa razy dziennie, nie oglądaj nagrań z ataku.
- **Wyciszenie:** trzymaj się zwykłego rytmu dnia: sen, posiłki, spacer, przerwy od telefonu, zwłaszcza wieczorem.
- **Sprawczość:** zrób coś konkretnego: oddaj krew, pomóż sąsiadowi, zapal znicz, pomagaj ofiarom i ich rodzinom.
- **Więzi:** bądź z innymi. Bliskie relacje chronią, samotność nie. Nie zmuszaj nikogo do opowiadania o tym, co widział.
- **Nadzieja:** zauważaj ludzi, którzy pomagali: policjantów, ratowników, przechodniów. Pomoc psychologiczna jest dostępna i skuteczna.

Na dłuższą metę

- Daj sobie czas. Nie ma jednego tempa powrotu do równowagi.
- Reakcje mogą wracać po tygodniach, np. przy rocznicy, w hałasie, w miejscu zdarzenia. To normalne.

- Unikanie miejsc na krótką metę przynosi ulgę, ale na dłuższą utrwala strach. Wracaj tam stopniowo, najlepiej z kimś bliskim.
- Wspólne upamiętnienia i rytuały wzmacniają poczucie wspólnoty.
- Jeśli lęk, bezsenność lub wracające obrazy nie słabną albo utrudniają codzienne życie, skorzystaj z pomocy specjalisty.

Dla ofiar i świadków

1. **Najpierw zadbaj o bezpieczeństwo.** Jeśli zagrożenie trwa, oddal się od miejsca zdarzenia i stosuj się do komunikatów służb. Jeśli ktoś potrzebuje pilnej pomocy, dzwoń pod 112. Nie musisz od razu podejmować wszystkich decyzji ani wracać do normalnego funkcjonowania.

2. **Twoje reakcje mogą być różne.** Możesz odczuwać strach, złość, smutek, bezradność, odrętwienie albo mieć trudności z koncentracją i snem. Możesz też nie odczuwać silnych emocji. Nie ma jednej prawidłowej reakcji. Większość wczesnych reakcji stresowych stopniowo słabnie.

3. **Nie musisz opowiadać o tym, co się wydarzyło.** Nie masz obowiązku relacjonować zdarzenia rodzinie, dziennikarzom czy innym osobom. Rozmawiaj wtedy, kiedy chcesz, z kimś, komu ufasz. Możesz też poprosić, by bliska osoba po prostu z Tobą była.

4. **Ogranicz kontakt z drastycznymi relacjami.** Wielokrotne oglądanie nagrań i zdjęć podtrzymuje napięcie. Wybierz jedno wiarygodne źródło i sprawdzaj je, gdy naprawdę potrzebujesz informacji.

5. **Szukaj kontaktu i wsparcia.** Powiedz bliskim, czego potrzebujesz: rozmowy, towarzystwa, pomocy w codziennych sprawach albo czasu dla siebie.

6. **Stopniowo odzyskuj codzienny rytm.** Sen, regularne posiłki, odpoczynek i łagodna aktywność pomagają organizmowi wracać do równowagi. Nie wywieraj na siebie presji, by szybko zapomnieć.

7 **Nie obwiniaj siebie.** Często pojawiają się pytania: „Czy mogłam zrobić coś inaczej?", „Dlaczego mnie nic się nie stało?". W bezpośrednim zagrożeniu reakcje organizmu, takie jak ucieczka czy znieruchomienie, są automatyczne. Nie oznaczają słabości ani moralnej porażki.

8 **Korzystaj z profesjonalnej pomocy, kiedy jej potrzebujesz.** Jeśli lęk, koszmary, natrętne wspomnienia lub trudności w codziennym funkcjonowaniu są bardzo nasilone, nie słabną po 2–4 tygodniach albo się pogłębiają, skontaktuj się z psychologiem lub lekarzem. Nie trzeba jednak czekać – o pomoc można poprosić w każdej chwili.

Jak wspierać osobę poszkodowaną lub świadka

Najbardziej pomaga być obok i słuchać, a nie dawać rady. Zamiast mówić, co ktoś powinien zrobić, zapytaj, czego potrzebuje. Wspieraj także za miesiąc i za pół roku, gdy uwaga mediów już minie.

Co można powiedzieć	Czego lepiej unikać
„Jestem tutaj, jeśli mnie potrzebujesz."	„Musisz o tym porozmawiać."
„Nie musisz teraz o tym opowiadać."	„Najważniejsze, że nic ci się nie stało."
„Jak się czujesz? Czego teraz potrzebujesz?"	„Nie myśl już o tym."
„Co mogę dla ciebie teraz zrobić?"	„Wiem dokładnie, co czujesz."
„Możemy razem poszukać pomocy."	„Na twoim miejscu zrobił(a)bym..."

Jak rozmawiać z dziećmi i bliskimi

Nie chodzi o przekonywanie, że świat jest całkowicie bezpieczny, ale o przywracanie poczucia bezpieczeństwa, przewidywalności i wpływu na własne życie.

Co robić

- **Najpierw zapytać, co dziecko już wie.** Prostować nieprawdziwe informacje, nie dokładać nowych szczegółów.
- **Mówić spokojnie, krótko i prawdziwie.** Bez drastycznych szczegółów i spekulacji. Lepiej, by dziecko usłyszało o wydarzeniu od rodzica niż od rówieśników w szkole.
- **Dostosować rozmowę do wieku.** Młodszym dzieciom wystarczą proste wyjaśnienia. Nastolatki mogą potrzebować rozmowy o przyczynach przemocy i o tym, co widzą w mediach społecznościowych.
- **Nie zaprzeczać emocjom.** Strach, gniew, smutek i niepewność są zrozumiałe. Dorosły może powiedzieć, że też jest smutny.
- **Wyłączyć relacje medialne przy dzieciach.** Szczególnie drastyczne obrazy, nagrania i niesprawdzone informacje z sieci.
- **Podkreślać obecność osób pomagających: ratowników, lekarzy, policjantów, nauczycieli, sąsiadów.**
- **Utrzymywać codzienny rytm: szkoła, posiłki, sen, zabawa, kontakt z bliskimi.**
- **Nie wzmacniać stereotypów.** Odpowiedzialność ponosi sprawca, a nie cała grupa społeczna, religijna czy narodowa.
- **Obserwować reakcje.** Gorszy sen, potrzeba bliskości czy zabawa „w to wydarzenie" są po takim zdarzeniu częste. Jeśli nasilony lęk, wycofanie lub bezsenność utrzymują się albo zakłócają codzienne funkcjonowanie, warto skorzystać z pomocy specjalisty.

Co można powiedzieć dziecku

Dziecko pyta	Możliwa odpowiedź
„Czy to może się wydarzyć także nam?"	„Rozumiem, że się boisz. Takie wydarzenia zdarzają się bardzo rzadko. Jest wielu ludzi, którzy pracują nad naszym bezpieczeństwem. Powiedz mi, co cię najbardziej martwi."
„Dlaczego ktoś zrobił coś tak strasznego?"	„Nie zawsze od razu wiemy, dlaczego ktoś skrzywdził innych. Ale nic tego nie usprawiedliwia."
„Boję się wyjść z domu."	„Rozumiem. Po czymś takim można przez jakiś czas czuć się mniej bezpiecznie. Sprawdźmy razem, co pomoże ci poczuć się spokojniej."

Czego unikać

- Bagatelizowania obaw („Nie przesadzaj”).
- Obiecywania absolutnego bezpieczeństwa („Na pewno nigdy nic nam się nie stanie”).
- Szczegółowego omawiania przebiegu ataku i wspólnego oglądania nagrań.
- Ciągłego komentowania zagrożenia przy dzieciach. Dzieci reagują nie tylko na słowa, ale też na emocje dorosłych.

> Rodzicom i wszystkim, którzy opiekują się innymi, przypominamy zasadę z samolotu: najpierw załóż maskę sobie, potem pomagaj innym.

Gdzie szukać pomocy

W Krakowie całodobowo działa Ośrodek Interwencji Kryzysowej. Wszystkie numery poniżej są bezpłatne lub w cenie zwykłego połączenia.

Dla kogo	Gdzie	Kontakt	Kiedy
Wszyscy w kryzysie, Kraków	Ośrodek Interwencji Kryzysowej, ul. Radziwiłłowska 8B	**12 421 92 82**	całą dobę
Mieszkańcy Krakowa po ataku	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 4, os. Kalinowe 18	**12 644 18 85**	dyżury od 9 listopada
Mieszkańcy Krakowa po ataku	Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1, ul. Chmielowskiego 1	**12 430 50 52**	dyżury od 9 listopada
Świadkowie i ofiary przestępstw	Linia dla pokrzywdzonych przestępstwem	**116 006**	całą dobę
Dorośli w kryzysie psychicznym	Centrum Wsparcia	**800 70 22 22**	całą dobę
Dorośli w kryzysie emocjonalnym	Telefon zaufania	**116 123**	całą dobę
Dzieci i młodzież	Telefon zaufania	**116 111**	całą dobę

Dla kogo	Gdzie	Kontakt	Kiedy
Dzieci i młodzież	Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	**800 12 12 12**	całą dobę
Zagrożenie życia lub zdrowia	Numer alarmowy	**112**	całą dobę

Źródła i wytyczne międzynarodowe

Wskazówki opierają się na zasadach pierwszej pomocy psychologicznej, podejściu uwzględniającym traumę oraz poniższych wytycznych i badaniach.

Wytyczne dla mediów

- UNESCO (2017). Terrorism and the Media: A Handbook for Journalists, J.-P. Marthoz. Podręcznik o relacjonowaniu ataków, kontakcie z ofiarami, plotkach i mowie nienawiści.
- Radicalisation Awareness Network: Reporting about Violent Extremism and P/CVE: Challenges for Journalists (A. Ritzmann, F. Wichmann, 2021) oraz The Media and Polarisation in Europe (2023).
- SAVE i in. (2017). Recommendations for Reporting on Mass Shootings. Zalecenia ekspertów zdrowia psychicznego i dziennikarzy dotyczące nazwiska sprawcy, manifestów, obrazów i zdrowia psychicznego.
- No Notoriety: kampania założona przez Toma i Caren Tevesów, rodziców ofiary strzelaniny w kinie w Aurorze (2012). Apeluje o ograniczenie nazwiska i wizerunku sprawców i skupienie uwagi na ofiarach, bohaterach i ocalałych.
  - Tło kampanii: The Guardian (2018), ‘No Notoriety’: the campaign to focus on shooting victims, not killers.
  - Omówienie badań dla dziennikarzy: Columbia Journalism Review (2018), Reporters shouldn’t profile mass shooters, say experts.
  - Artykuł naukowy: Lankford, A., & Madfis, E. (2018). Don’t name them, don’t show them, but report everything else. American Behavioral Scientist, 62(2), 260–279.

Badania

- Hobfoll, S. E., i in. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. Psychiatry, 70(4), 283–315.
- Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014). Media’s role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. PNAS, 111(1), 93–98.