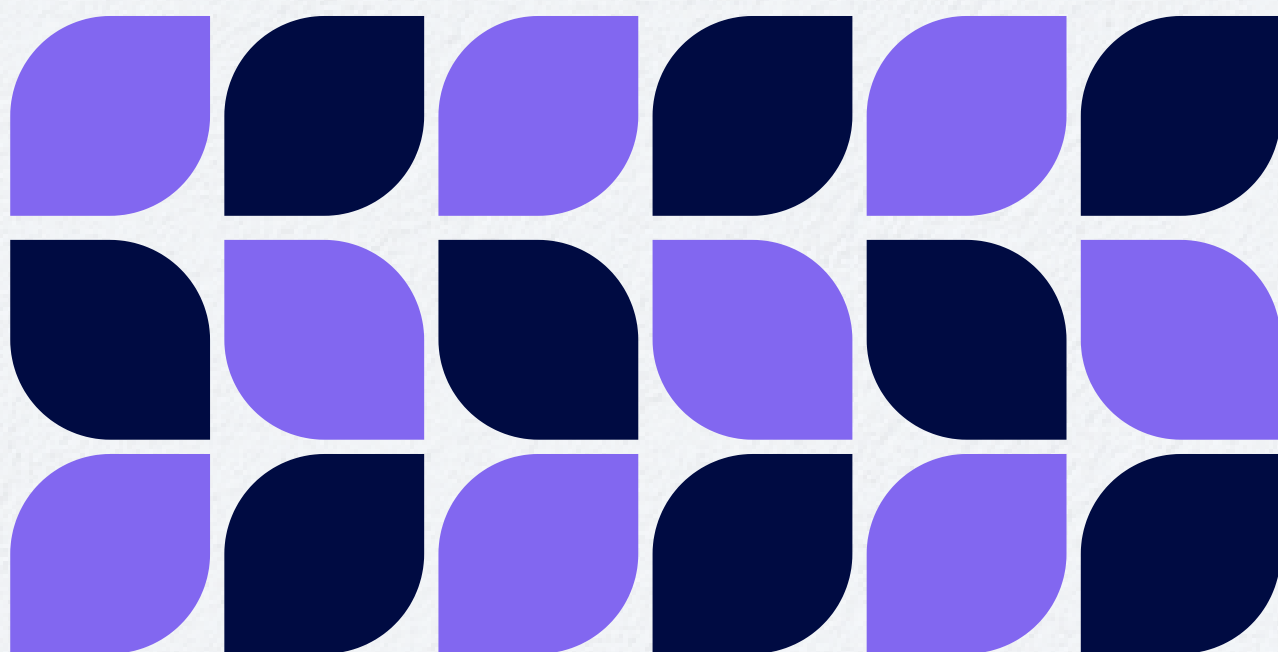


**КАТАЛОГ НА
ОТГОВОРИТЕ НА
ОНЛАЙН РЕЧ НА
ОМРАЗАТА СРЕЩУ
ЛГБТИ+ ХОРА**





ЦЕЛ НА КАТАЛОГА

Каталогът е създаден, за да представи по достъпен и систематизиран начин възможните отговори на онлайн реч на омраза срещу ЛГБТИ+ хора. Той е създаден от и за ЛГБТИ+ общността. Каталогът събира на едно място различни начини, по които можем да реагираме, когато срещнем реч на омраза онлайн срещу ЛГБТИ+ хора. Нашата цел е да покажем, че има избор, че не сме сами и че заедно можем да изградим по-безопасни онлайн пространства.

ЗАЩО Е ВАЖНО ДА ИМАМЕ РАЗЛИЧНИ ВЪЗМОЖНОСТИ ЗА РЕАКЦИЯ?

Речта на омразата не засяга всички по един и същи начин. Всеки човек има различен житейски опит, ресурси, граници и ниво на безопасност. Това, което е възможно и полезно за един човек, може да е твърде натоващо или опасно за друг.

- **Различни ситуации - различни нужди.** Понякога омразата е „само“ подигравателен коментар, а друг път - реална заплаха. Естествено е реакцията да бъде различна.
- **Право на избор и автономност.** Възможността да избереш как да отговориш ти връща усещането за контрол, което често омразата се опитва да ти отнеме.
- **Комбиниране на подходи.** Човек може да иска едновременно да подаде сигнал, да получи психологическа подкрепа и да изгради контранаратив. Опциите не се изключват, а се допълват.
- **Психично здраве и грижа за себе си.** Някои реакции изискват повече енергия, време и ресурси. Други са насочени към това да се отдръпнеш и да се защитиш. Всички те са валидни.
- **Общностна солидарност.** Разнообразието от възможности за реакция ни дава сила да действаме заедно - всеки според своите възможности. По този начин се изгражда мрежа на подкрепа, която прави общността по-силна.

Целта на този каталог не е да наложи „правилен“ начин за реакция, а да отвори пространство за избор - така че всеки да намери най-подходящия път за себе си, без да остава сам пред омразата.



КАК ДА СЕ ИЗПОЛЗВА ТОЗИ ДОКУМЕНТ

Каталогът започва с контекст - какво е реч на омразата онлайн и офлайн, как засяга ЛГБТИ+ хората в България, какви са последиците за психичното здраве, сигурността и правата на общността, както и кратък преглед на законодателството. След това представя наличните възможности за действие и предлага подкрепящо ръководство стъпка по стъпка, което ще ти помогне да се ориентираш в голямото море от опции и да избереш подходящото действие според твоите нужди и цели.

Ако имаш нужда от подкрепа - ще откриеш ресурси и контакти.

Ако искаш да предприемеш действия - ще намериш стъпки и примери.

Ако имаш нужда просто да се защитиш и отдръпнеш - това е напълно валиден избор.

Реакциите могат да се комбинират с наслагване, но най-важното е да се погрижиш за себе си и психическото си здраве.

АВТОРИ

Каталогът е разработен от екипа на **Фондация Билитис** заедно с партньорите ни от **Фондация ГЛАС, Асоциация на Европейските журналисти (АЕЖ) и Българското общество по психоанализа и групово аналитична психотерапия (БОПГА)**. Той е жив документ - ще продължи да се допълва и променя, за да отразява актуалните добри практики и идеи. Създаден е благодарение на общностния опит и знанията, натрупани в борбата срещу речта на омразата, и е предназначен за всеки, който иска да бъде част от промяната.

Изразените възгледи и мнения са само на авторите и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската комисия. Нито Европейският съюз, нито финансиращият орган могат да носят отговорност за тях.

Април 2026



Co-funded by
the European Union

bilitis

GLAS



**БЪЛГАРСКО ОБЩЕСТВО
ПО ПСИХОАНАЛИЗА
И ГРУПОВА АНАЛИЗА**



КОНТЕКСТ

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА РЕЧТА НА ОМРАЗАТА ОН/ОФЛАЙН?

В този документ разбираме речта на омразата като “обидни или заплашителни изказвания, текстове и/или изображения, които изразяват предразсъдъци на основата на етническа принадлежност, религия, сексуална ориентация или други подобни причини”.

Речта на омразата онлайн може да бъде изразена чрез изображения, карикатури, мемета, предмети, жестове и символи и може да бъде разпространявана офлайн или онлайн. С реч на омразата може да се срещне всеки, дори и да не е част от маргинализирана общност, а в днешно време това е в пъти по-лесно поради все по-голямата роля на социалните медии в ежедневието ни.

КАК ЗАСЯГА ЛГБТИ+ ХОРАТА В БЪЛГАРИЯ?

През последните няколко години сме свидетели на безпрецедентни нива на омраза и тормоз към ЛГБТИ+ общността както онлайн, така и офлайн. ЛГБТИ+ общността в България редовно се сблъсква с реч на омразата от страна на политици, публични фигури, семейство и непознати.

Според проучване на Европейската агенция за основни права (FRA) през 2023 повече от 80% от ЛГБТИ+ хората в България се сблъскват или са свидетели на препратки към “ЛГБТИ пропаганда” или “джендър идеология” често или постоянно в последните 12 месеца. Същото проучване открива, че 44% често се сблъскват или са свидетели на онлайн призови за насилие към ЛГБТИ+ хора.

КАКВИ СА ПОСЛЕДИЦИТЕ ЗА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ, СИГУРНОСТТА И ПРАВАТА?

Речта на омразата, дори и когато е изразена само онлайн, всъщност нередко остава само там. Коментари, заплахи и опасност от разкриване на лична информация водят до усещане за несигурност и в живота ни отвъд социалните мрежи. Това може да доведе до изолация и страх от нови ситуации.

КРАТЪК ПРЕГЛЕД НА ЗАКОНОДАТЕЛСТВОТО

Въпреки че българското законодателство не съдържа легална дефиниция на термина „реч на омразата“, няколко ключови документа споменават „реч, която подбужда към дискриминация, насилие или омраза“. Този списък не е изчерпателен и е важно винаги да се следи актуалното законодателство, което е в сила към момента.

1. Конституция на Република България (КРБ)

На първо място, чл. 39, ал. 1 от Конституцията на България гарантира, че "всеки има право да изразява мнение и да го разпространява чрез слово - писмено или устно, чрез звук, изображение или по друг начин." Въпреки това, чл. 39, ал. 2 гарантира също, че „това право не може да се използва за накърняване на правата и доброто име на другото и за призоваване към насилствена промяна на конституционно установения ред, към извършване на престъпления, към разпалване на вражда или към насилие над личността.“

2. Закон за защита от дискриминация (ЗЗДискр.)

Чл. 1 от Законът за защита от дискриминация регулира защитата срещу всички форми на дискриминация и насърчава нейното предотвратяване. Чл. 4 от закона забранява всякаква пряка или непряка дискриминация на основата на пол, раса, националност, етническа принадлежност, човешки геном, произход, религия или убеждения, образование, мнение, политическа принадлежност, лично или социално положение, увреждане, възраст, сексуална ориентация, семейно положение, имуществено състояние или други характеристики, установени от закона или от международни договори, по които България е страна. Въпреки това, законът не споменава изрично речта на омразата, което затруднява защитата на жертвите на речта на омразата.

3. Наказателен кодекс (НК)

След промените в Наказателния кодекс през 2023 **проповядването или подбуждането към дискриминация, насилие или омраза чрез средствата за масова информация (чл. 162, ал. 1) и явното подбуждане към извършване на престъпление чрез проповед пред множество хора чрез разпространяване на печатни произведения или по друг подобен начин (чл. 320, ал. 3)** са част от престъпленията, за които се предвиждат по-тежки наказания, когато са извършени с мотив сексуалната ориентация на пострадалото лице.

Освен тях, **заканата (чл. 144, ал. 1) и закана за убийство (чл. 144, ал. 3)** също са наказуеми при действия, които създават основателен страх за живота, здравето или сигурността на човек. Получаването на заплахи се счита за налице, когато някой се закана с извършване на престъпление срещу личността или имота на друго лице. Също така заплахата се разглежда като такава и когато е насочена към близки на заплашения. Заканата може да бъде отправена устно, писмено, по електронен път или чрез друг метод, който позволява на заплашения да я възприеме.

4. Закон за радиото и телевизията (ЗРТ)

Чл. 8, ал. 1 от Закона за радио и телевизия постановява, че медийните услуги не трябва да подбуждат към насилие или омраза. Чл. 10, ал. 5 и 6 също не позволява програми, които подбуждат към нетърпимост сред гражданите, или програми, които [...] подбуждат към омраза на основата на раса, пол, религия или националност. Освен това, член 17, ал. 2 очертава задължението на доставчиците на медийни услуги да не позволяват създаването или разпространението на програми, които подбуждат към национална, политическа, етническа, религиозна и расова нетърпимост, прославят или оправдават жестокостта или насилието.



ВЪЗМОЖНИТЕ ОТГОВОРИ НА ОНЛАЙН РЕЧ НА ОМРАЗА СРЕЩУ ЛГБТИ+ ХОРА



1

СИГНАЛ ДО ПУБЛИЧНИ ИНСТИТУЦИИ

В България съществуват институции, които имат задължението да реагират и да защитят твоите права като ЛГБТИ+ човек. Подаването на сигнал може да изглежда трудно или плашещо, но това е легитимен и ефективен начин за изправяне срещу омразата.

Този раздел ще ти помогне да разбереш към кои институции можеш да се обърнеш, как да събереш и подадеш доказателства и какво да очакваш след като изпратиш сигнал.



СИГНАЛ ДО ПОЛИЦИЯТА

Кога е подходящо:

- Има призови към насилие, закани за престъпление, преследване/тормоз, публикуване на лични данни с цел вреда („doxing“), или други опасни ситуации „тук и сега“.
- В случай на закана с престъпление - ако може да възбуди основателен страх. Ако органите на МВР преценят, че са налице основания да се предполага, че лицето, срещу което е подаден сигнала, ще извърши престъпление или ще наруши обществения ред, те следва да му отправят писмено или устно предупреждение, удостоверено с протокол. Ако отправянето на заплахи продължи, полицейските органи могат да задържат заплашващия за срок до 24 часа.

Какво да включиш в сигнала:

- **Кой, кога, къде, как:** линкове към публикации/профили, скрийншотове (с дата/час и URL), описание на контекста и защо го възприемаш като заплаха/подбуждане към насилие.
- Ако има риск за живота/здравето или непосредствена опасност - обади се на 112 веднага (спешни случаи).

Къде се подава:

- Спешно: тел. 112 (за реална, непосредствена опасност).
- Неспешно: на място в най-близкото районно управление (РУ) на МВР (носейки копия на доказателствата).

Съвет:

- Запази оригиналните линкове, направи скрийншот с видим URL/час и имена/потребителски имена и, ако е възможно, експортирай страницата като PDF - онлайн съдържанието често изчезва.



СИГНАЛ ДО ПРОКУРАТУРАТА

Кога е подходящо:

- Когато има закани, заплахи или подбуждане към престъпление, които може да попаднат под Наказателния кодекс.
- При случаи на системен онлайн тормоз или когато извършителят не може да бъде идентифициран лесно, но престъплението има елемент на омраза към ЛГБТИ+ лица.

Какво да включиш в сигнала:

- Всички налични доказателства: скрийншотове с дата/час и URL, линкове към публикации/профили, описания на контекста, обяснение защо съдържанието представлява заплаха или подбуждане към престъпление.
- Ако вече си подавал/а сигнал към полицията, можеш да приложиш копие от протокола.

Къде се подава:

- Лично в **районната или окръжната прокуратура** по местоживееене или местопроизшествие (под местоживееене се разбира постоянният или настоящ адрес на пострадалото лице, а под местопроизшествие - мястото, където е извършено престъплението или е публикувана заплашителната/дискриминационна информация).
- По електронен път на [страницата на прокуратурата](#).
- **ВАЖНО:** В сигнала си трябва да включиш достатъчно данни, които да индивидуализират подателя - трите имена, точен пощенски адрес, телефон и пр. Липсата на тези данни може да доведе до третиране на сигнала като „анонимен” и оставянето му без разглеждане.

Съвет:

- Съхранявай всички доказателства и води хронология на събитията.
- Ако сигналът касае спешна опасност за живота или здравето, първо се обади на 112 и/или уведоми полицията, а след това подай сигнал към прокуратурата.



СИГНАЛ ДО КОМИСИЯТА ЗА ЗАЩИТА ОТ ДИСКРИМИНАЦИЯ (КЗД)

Кога е подходящо:

- Когато онлайн съдържание дискриминира или подбужда омраза спрямо ЛГБТИ+ хора.
- Подходящо при случаи на тормоз, заплахи или системно ограничаване на права, свързани със сексуална ориентация.

Какво да включиш в сигнала:

- Линкове към публикации и профили, скрийншотове с дата и час, описание на контекста и защо съдържанието е дискриминационно.
- Ако има свидетели или други засегнати лица, можеш да посочиш това в сигнала.

Къде се подава:

- По електронен път в портала на КЗД.
- Лично или по поща в офиса на КЗД, ако предпочиташ писмено подаване.
- **ВАЖНО:** В сигнала си трябва да включиш достатъчно данни, които да индивидуализират подателя - трите имена, точен пощенски адрес, телефон и пр. Липсата на тези данни може да доведе до третиране на сигнала като „анонимен” и оставянето му без разглеждане.

Съвет:

- Винаги запазвай копия на подадените сигнали и потвържденията за тяхното приемане.
- Сигналите до КЗД могат да доведат до разследване и административни мерки, включително санкции спрямо нарушителите.



СИГНАЛ ДО ДИРЕКЦИЯ “КИБЕРПРЕСТЪПНОСТ” ПРИ ГДБОП

Кога е подходящо:

- Когато онлайн съдържанието проповядва или подбужда към дискриминация, насилие или омраза, основана на сексуална ориентация или полова идентичност.
- При системен онлайн тормоз, заплахи или преследване на ЛГБТИ+ лица чрез електронни средства.

Какво да включиш в сигнала:

- Подробно описание на инцидента: какво се е случило, кога и къде, кои профили или лица са замесени.
- Доказателства: скрийншотове с дата и час, линкове към публикации или профили, чатове, имейли, експортирани PDF файлове на страниците.

Къде се подава:

- Лично: в дирекция „Киберпрестъпност“ при ГДБОП-МВР - може да отидеш на място и да подадеш сигнал директно до служителите на дирекцията. Те ще помогнат да опишеш случая и ще регистрират сигнала официално. При посещение е важно да носиш със себе си документ за самоличност и копия на събраните доказателства (например разпечатани скрийншотовете или записани на електронен носител).
- По електронен път на report@cybercrime.bg.
- Като позвъниш на +359 885 525 545
- Спешно: чрез тел. 112, ако има непосредствена опасност за живота или здравето.
- Можеш също да подадеш сигнал в най-близкото районно полицейско управление, което ще го препрати към дирекцията.

Съвет:

- Събирай и запази всички доказателства възможно най-скоро след инцидента.
- Опиши случая възможно най-подробно и ясно, за да улесниш реакцията на служителите.
- В случай на непосредствена опасност за живота или здравето на засегнато лице, първо се обади на 112.

ОБРАЗЦИ: СИГНАЛ ДО ПЛАТФОРМА, СИГНАЛ ДО ИНСТИТУЦИЯ

Подаването на сигнал или жалба може да изглежда сложно, особено ако нямаш опит досега. ЛГБТИ организация „Действие“ е създала готови образци и инструкции за подаване на жалби и сигнали до различни институции. Те са достъпни на [сайта им](#).

Там ще намериш конкретни формуляри и указания за:

- Жалба до Комисията за защита от дискриминация (КЗД);
- Жалба до районната прокуратура;
- Жалба до районен съд;
- Сигнал или жалба до Областна дирекция на МВР.

Всеки образец съдържа основните елементи, които трябва да включиш. Трябва само да попълниш своите данни и подробности за конкретния случай.

Освен това са предоставени и инструкции как точно да подадеш жалбата или сигнала, както и контакти на институциите, за да знаеш къде и как да ги внесеш.

2

СИГНАЛ ДО ГРАЖДАНСКИ ОРГАНИЗАЦИИ

Неправителствени организации като GLAS, Bilitis и АЕJ поддържат платформата stophate.bg.

Stop Hate е платформа, където може да се подаде сигнал за реч на омраза. Това помага за събиране на данни, търсене на решения и оказване на натиск върху институции и платформи.

3

ТЪРСЕНЕ НА ПРАВНА ПОМОЩ

Ако си пострадал/а от реч на омраза, можеш да се свържеш с юрист или правозащитна организация. Те могат да съдействат със съвет, подаване на жалба или завеждане на дело. Подходящи контакти са [ЛГБТИ организация Действие](#) и [Българският Хелзинкски Комитет](#).

Ако предпочетеш да потърсиш помощ от адвокат, а не от организация, обърни внимание на няколко неща. Добре е юристът, към когото се обръщаш, да има опит с дела, свързани с дискриминация, защита на човешките права или престъпления от омраза. Попитай го директно дали е работил по подобни случаи и какъв подход използва. Важно е също да се чувстваш сигурен/на и уважаван/а - адвокатът трябва да бъде настроен положително към ЛГБТИ+ хората и да проявява разбиране към специфичните предизвикателства, пред които си изправен/а като част от общността.

Съвети, с които можеш да провериш дали адвокатът е подходящ:

- Потърси препоръки от приятели, хора от общността или организации, на които имаш доверие.
- Потърси информация онлайн - уебсайт, публикации или участия в дела, свързани с права на човека.
- Проведи първа консултация и обърни внимание дали те изслушва внимателно, обяснява ясно и се отнася с уважение.

Не се колебай да се консултираш с повече от един адвокат, преди да избереш на кого да се довериш - това е твое право и може да ти помогне да намериш човек, който наистина ще защитава интересите ти.

4

ДОКЛАДВАНЕ В СОЦИАЛНИТЕ МРЕЖИ

Всеки има възможност да подаде сигнал за обидно, заплашително или насилствено съдържание директно в платформите като Facebook, Instagram, TikTok и други. Каталогът включва кратки насоки за ефективно използване на тази възможност.

4.1. Познавай правата и възможностите си за защита

В целия Европейски съюз речта на омраза, насочена към лица или групи на основата на сексуална ориентация, полова идентичност или полого изразяване, може да попада в категорията на *незаконната реч на омраза*. Това е признато в законодателството на ЕС, по-специално в **Рамковото решение 2008/913/ПВР**, което определя минимални стандарти за борба с определени форми на расизъм и ксенофобия, но също така е повлияло на по-широкото прилагане на мерки срещу речта на омраза.

Актът за цифровите услуги (DSA), който е в сила от 2024 година, добавя още едно ниво на защита. Той задължава онлайн платформите да създадат лесни и достъпни механизми за сигнализиране, да обработват сигналите бързо и да предприемат значими действия срещу незаконно съдържание.

Освен това, според българското законодателство, заплахите, тормозът и подбуждането към насилие са престъпления.

Не всички платформи са еднакви по смисъла на DSA. Някои, като **Facebook, Instagram, TikTok, YouTube и X/Twitter**, са класифицирани като **много големи онлайн платформи (VLOP)**. Тези платформи носят специални отговорности поради своя мащаб и влияние.

Те трябва да се уверят, че инструментите за сигнализиране не са скрити в менюта или трудни за използване, а са видими и лесни за употреба. След като бъде подаден сигнал, платформата трябва да го разгледа бързо и, ако е необходимо, да премахне или ограничи достъпа до съдържанието. Важно е, че те не могат да оставят потребителите в неведение: те трябва да ви информират какво се е случило със сигнала ви, дали съдържанието е било премахнато или не, и защо.

Какво определя една платформа като VLOP?

Съгласно DSA, **много голяма онлайн платформа (VLOP)** е всяка **онлайн платформа** - като социални медии, платформи за споделяне на видео, магазини за приложения или онлайн магазини и платформи за продажби, която достига до най-малко **45 милиона средномесечни активни потребители в ЕС**. Това е приблизително 10 % от населението на ЕС.

Не само броят на потребителите е от значение - Европейската комисия официално определя платформите като VLOP въз основа на данни, предоставени от платформата или събрани чрез официални запитвания. Примери за това са Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, X (преди Twitter), WhatsApp (чрез функцията Channels), Pinterest, Wikipedia, LinkedIn и други.

Защо е важно:

- След като дадена платформа стане VLOP, тя трябва:
- Да предостави лесни и видими инструменти за сигнализиране.
- Да реагира незабавно на незаконно съдържание (като реч на омраза или заплахи) и да ви информира за резултата.

- Да предлага вътрешна процедура за обжалване на решения, с които не сте съгласни.
- Да провежда годишни „оценки на риска“, за да открива и намалява системните вреди (например разпространението на реч на омраза).

Ако не си съгласен/на с решението на VLOP, DSA гарантира вътрешна система за разглеждане на жалби. Ако това все още не реши въпроса, можеш да се обърнеш към **независим извънсъдебен орган за разрешаване на спорове**.

Накратко: платформите вече не могат да третират сигналите за реч на омраза като незадължителни или по свое усмотрение. Те са законово задължени да осигуряват прозрачност, отчетност и средства за защита.

4.2. Докладване на реч на омраза в големите платформи. Стъпка по стъпка:

Практическите стъпки се различават леко в зависимост от платформата. Ето най-често срещаните, актуални към датата на публикуване на каталога:

- [Facebook](#) & [Instagram](#) (Meta): Отвори менюто („...“) до публикацията или коментара, избери **Докладвай** и избери **Реч на омраза**. След това можеш да посочиш целевата група. Ако съдържанието съдържа заплахи, избери **Насилие или опасни организации**.
- [Threads](#) (Meta): Процедурата е същата като в Instagram: **Докладвай - Език на омразата**.
- [X \(Twitter\)](#): Използвай менюто „...“, след това **Докладване на публикация**. Избери **Обидно или вредно [съдържание]**, след което посочи дали се отнася за омраза към защитена категория или съдържа заплахи за насилие.
- [YouTube](#): За видеоклипове кликни върху менюто „...“ под плейъра и избери **Докладване**. Избери **Насърчава омраза или насилие**. За коментари, постави курсора върху текста, отвори менюто „...“ и докладвай.
- [TikTok](#): Натисни **Сподели**, след това **Докладване** и избери **Език на омразата или омразно поведение**. За заплахи избери **Насилие и заплахи**.
- [Discord](#): Кликни с десния бутон върху съобщението, избери **Докладвай съобщение**, след това избери **Тормоз, Език на омразата** или **Заплахи за насилие** в зависимост от съдържанието.

Винаги е препоръчително да направиш екранна снимка (screenshot) преди да подадеш сигнал, тъй като съдържанието може да бъде бързо премахнато и по-късно може да ви потребват доказателства.

Ако жалбата ти не бъде разгледана или бъде отхвърлена?

Възможни са ситуации, в които сигналът ти бъде отхвърлен или игнориран, а омразното съдържание остане видимо. В такива случаи имаш сила.

Първата ти стъпка е да използваш системата за обжалване на платформата.

Всички VLOPs трябва да имат вътрешен механизъм за подаване на жалби, чрез който можеш да оспориш решенията на модераторите. Конкретизирай и се позовавай на DSA, ако е необходимо: това показва, че познаваш правата си.

Ако обжалването не е успешно, можеш да предприемеш по-нататъшни действия. DSA създава независими извънсъдебни органи за разрешаване на спорове. Те осигуряват допълнителна степен на отчетност, ако платформите не успеят да приложат собствените си правила.

Освен чрез процесите и процедурите на платформата, можеш да се обърнеш към **национални институции**. Ако съдържанието преминава границата на престъпно поведение (като заплахи за насилие), събери документация - екранни снимки, URL адреси, времеви отметки (timestamps) и подробности за неуспешните ти жалби и подай сигнал в полицията или съответния отдел за киберпрестъпления.

Накрая, ако смяташ, че платформата системно не се справя с речта на омразата, можеш да уведомиш **координатора за цифрови услуги**. Това е националният регулатор, натоварен с надзора за спазването на DSA. Той може да разследва и, ако е необходимо, да наложи санкции на платформи, които не спазват своите правни задължения.

4.3. Докладване на системни пропуски на платформите: Координаторът за цифрови услуги (КЦУ) на България

Ако смяташ, че дадена платформа **системно игнорира речта на омразата**, можеш да подадеш жалба до **Координатора за цифрови услуги на България** - това е органът, отговорен за прилагането на DSA на местно ниво.

От юни 2024 г. **Комисията за регулиране на съобщенията** (КРС) изпълнява функциите на КЦУ на България. На уебсайта им има **специална секция**, където можеш да подадеш жалба, свързана с DSA.

Конкретни стъпки:

- Посети **уебсайта на Комисията за регулиране на съобщенията** и намери [страницата за DSA](#).
- Използвай предоставения формуляр или имейл, обозначен като „**Подаване на жалба DSA**“.
- Подай доказателства (екранни снимки, URL адреси, история на докладите) заедно с описанието си за това как платформата не е предприела действия.

4.4. Добри практики при реакция

Ефективната реакция срещу речта на омразата изисква баланс между защитата на себе си, подкрепата на другите и гарантирането на отчетност.

Първо, **избягвай пряк контакт с лицето, което разпространява омраза**.

Пряката конфронтация често влошава ситуацията и може да те изложи на допълнителен тормоз. Вместо това се фокусирай върху безопасни и конструктивни действия: документирай инцидента, докладвай го и, ако желаеш да отговориш публично, обмисли да изразиш солидарност с жертвата, вместо да се конфронтираш с агресора.

Винаги **документирай доказателствата**, преди да докладваш. Това означава да направиш ясни екранни снимки, включително потребителски имена, времеви отметки и URL адреси, ако е възможно. Наличието на тази документация гарантира, че по-късно ще можеш да предоставиш доказателства на властите или регулаторните органи.

Подкрепата на потърпевшите също е от значение. Ако забележиш, че някой е обект на тормоз, можеш да му изпратиш лично съобщение с подкрепа или да оставиш коментар, който да отклони вниманието от омразата. Внимавай да не цитираш или споделяш омразното съдържание, докато изразяваш подкрепата си, тъй като това може неволно да доведе до по-нататъшното му разпространение.

Също така е препоръчително да използваш инструменти на платформата като блокиране и заглушаване. Блокирането не позволява на лицето да се свързва с теб, а заглушаването намалява излагането ти на неговото съдържание. И двете са основателни форми на самозащита, а не признаци на слабост.

Накрая, помисли за **превантивни мерки**. Настрой настройките си за поверителност така, че непознати да не могат да запълват пощенската ти кутия или акаунти с обиди. Присъедини се или следвай общности и групи, които активно модерират омразата, за да си в по-безопасни онлайн пространства. А ако обемът на омразата е прекалено голям, вземи си почивка от платформата - твоето психично здраве и безопасност винаги са на първо място.

4.5. Когато съдържанието е насилствено, обидно или заплашително

Начинът, по който реагираш, зависи и от тежестта на съдържанието. Обидните коментари трябва да бъдат докладвани и документирани, но ако съдържанието съдържа явни заплахи за насилие, подбуждане към нападение или доксинг (споделяне на чувствителна лична информация), са необходими по-сериозни мерки. Започни с докладване чрез официалните инструменти на платформата. Ако съдържанието предполага непосредствена опасност, незабавно се свържи с полицията и им представи всички доказателства, които имаш.

В ситуации, в които има непосредствена заплаха за живота или безопасността, не се колебай да се обадиш на 112.

4.6. Кратък списък със съвети

- Направи екранна снимка и запази омразното или заплашително съдържание.
- Докладвай, като използваш категориите за реч на омразата или заплахи на платформата.
- Ако докладването бъде отхвърлено, обжалвай в рамките на платформата → ескалирай до извънсъдебно уреждане на спора → уведоми националния координатор за цифрови услуги.
- За заплахи/подстрекаване към насилие: уведоми полицията.
- Защити се като блокираш, заглушиш и адаптираш настройките си за поверителност.

5

ПРЕПОРЪКА ЗА ПРОВЕРКА НА ФАКТИТЕ

Често речта на омраза се базира на дезинформация или манипулация. В такива случаи може да се препоръча фактологична проверка от професионалисти. Би могъл да подадеш сигнал за проверка от [Factcheck.bg](https://factcheck.bg), администриран от АЕЖ. За целта попълни тази онлайн форма. Имай предвид, че могат да се проверяват само твърдения, които претендират, че съдържат факти. Например, включват статистически данни, дати, снимки или изображения. Не подлежат на проверка мнения или прогнози.

6

ПРЕПОРЪКА ЗА РАЗСЛЕДВАНЕ НА КООРДИНИРАНА КАМПАНИЯ

Понякога омразата онлайн не е спонтанна, а организирана от политически или други интереси. В такива случаи отново можеш да се обърнеш към екипа на [Factcheck.bg](https://factcheck.bg). Те биха могли да разследват и опишат механизмите на очернящата кампания. Би могъл да потърсиш и други журналисти, особено полезни могат да ти бъдат разследващи журналисти, в случай че има съмнения за незаконни действия от страна на авторите на кампанията срещу теб.

7

КОНТАКТ С МЕДИИ

Когато е нужно да се отговори публично - например чрез опровержение или натиск върху дадена медия/платформа - можеш да се свържеш с журналисти. Потърси журналисти, чиято работа познаваш, както и за които знаеш, че се отнасят отговорно и етично към отразяваните теми. Помисли внимателно за всички последствия. Появяването в медиите може да ти помогне повече хора да чуят твоята гледна точка, но пък може да даде и по-голяма видимост на атаката срещу теб. Например, ако са те нападнали в някоя Фейсбук група, това може да остане видимо само за членовете на групата и да отшуми след ден, но ако потърсиш телевизията, много хора, включително и твои близки и роднини, ще научат, че това се случило. Помисли добре какво точно би искал да постигнеш, понякога емоциите ни карат да реагираме по-активно, отколкото е необходимо. Но винаги мисли дали лекарството, към което посягаш, не е по-опасно от симптома, който лекуваш.

8

РАЗКАЖИ СВОЯТА ГЛЕДНА ТОЧКА

Ако прецениш, че има смисъл да отговориш, помисли за контранаратив - алтернатива на токсичния наратив. Той може да е лично мнение, информационна кампания или пост в социалните мрежи. Ако се чудиш как точно да построиш посланието си и в какъв информационен канал е най-добре да отговориш, пиши до АЕЖ и се посъветвай с тях. Журналистите там знаят как функционира медийната среда и каква информация има смисъл да публикуваме, за да се защитим, когато сме под атака. Понякога можем да разкажем нашата история и да запазим анонимност, така че да се защитим от бъдещи атаки. За тази цел имаме нужда от журналисти, на които може да се разчита.

9

ИЗБОР НА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ОНЛАЙН ПРИСЪСТВИЕ

Когато обемът на омраза онлайн стане твърде голям, една напълно валидна реакция е да се оттеглиш, да ограничиш времето, прекарано онлайн или да промениш начина си на взаимодействие с платформите. Този отговор е основна част от ръководството **„Browsing through Hate“**, което разработихме. То съдържа конкретни съвети, режими на употреба, настройки за защита и примери от реални хора.

9.1 Много приложения имат опцията за ограничаване на времето, прекарано там. Тази функция може да служи за напомняне, че е време да се фокусираш върху нещо друго и да спре т.нар. “Doomscrolling” (дейност, при която се прекарва прекалено много време в четене на големи количества негативно съдържание).

- В инстаграм

Отвори страницата на профила си —> трите черти най-горе вдясно → секция “How you use instagram”/”Как използвате Инстаграм” → Your activity/Вашата дейност → Скролни до Time spent/Прекарано време → Там може да се запознаеш с това колко време прекарваш в приложението и може да заложиш дневен лимит (Daily limit), както и да определиш време, в което да не ти излизат известия (Sleep mode)

- Във Фейсбук

Settings and privacy/Настройки и безопасност → Preferences/Предпочитания → Time management → Там може да се запознаеш с това колко време прекарваш в приложението и може да заложиш дневен лимит (Daily limit), както и да определиш време, в което да не ти излизат нотификации (Sleep mode)

- В ТикТок

Profile → Три черти най-горе вдясно → Settings and privacy → Content and display → Screen time → Опция за лимит на ежедневно използване (Daily limit); Опция за вземане на почивка от скролване (Screen time breaks); Спиране на нотификации по време на сън (Sleep hours); Седмични ъпдейти за прекарано време в приложението (Weekly screen time updates)

Ако скролнеш надолу, ТикТок имат и страница с [Digital Wellbeing tips](#) (Ръководство за благополучие).

- В YouTube

Profile → Колелото най-горе най-дясно → General → Remind me when to take a break + Remind me when it's bedtime

9.2 Ограничаване на видовете и количеството съдържание

Множество приложения имат функцията за филтриране на специфични думи и хаштагове, които биха те натоварили допълнително, както и наличието на политическо съдържание в твоя фийд

- В инстаграм

Профил → Три черти най-горе вдясно → Плъзни до секция "What you see"/Какво виждате → Content preferences

- Във Фейсбук

Settings → Settings and privacy → Preferences → Content preferences

- В ТикТок

Профил → Три черти най-горе вдясно → Settings and privacy → Content preferences

10

ТЪРСЕНЕ НА ЕМОЦИОНАЛНА, ПСИХОЛОГИЧЕСКА И ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНА ПОДКРЕПА

Ако речта на омраза ти се отразява емоционално или психически, не си сам*а. Ето няколко начина, по които можеш да се възползваш от подкрепа, когато имаш нужда:
Налични услуги:

- **Безплатни сесии с психотерапевт от Kabinet.bg**

Можеш да се възползваш от 3 безплатни сесии с професионален психотерапевт. Запази своя час за сесия на живо, онлайн, по телефон или мейл:

- През формата за заявка онлайн, 24/7
- На мейл info@kabinet.bg, 24/7
- На безплатната телефонна линия 0800 20 202, всеки работен ден от 10 до 16 часа

- **Онлайн чат на сайта на фондация Билитис**

Работи от 18:00 до 22:00 всеки делничен ден

Може да се открие най-долу вдясно на уебсайта на организацията

- **Онлайн чат на Single Step**

Работи от 20:00 до 23:00 всеки ден

Може да се открие най-долу вдясно на уебсайта на организацията

- **Национална телефонна линия за деца (отнася се за хора до 18-годишна възраст, както и хората около тях, които имат нужда от съвет или подкрепа)**

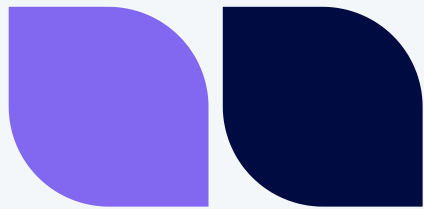
Национална денонощна телефонна линия - 116 111

Онлайн чат - всеки ден от 13:00 до 18:00

- **Платформа за психологическа подкрепа OneClickAway (На Клик Разстояние)**

Предлагат безплатна психологическа подкрепа на младежи до 25-годишна възраст





КАК ВСЪЩНОСТ ДА ИЗБЕРЕМ ПОДХОДЯЩ ОТГОВОР НА РЕЧТА НА ОМРАЗАТА?

Няма един правилен начин да реагираш на реч на омраза. Всеки човек има различни граници, възможности, енергия и нужди. Тази част от каталога има за цел **да ти помогне да се ориентираш в ситуацията и да направиш информиран избор**, базиран на твоето състояние, безопасност и цели.

СТЪПКА 1: РАЗПОЗНАЙ КАКВО ЧУВСТВАШ

Преди да реагираш, спри за момент и си задай въпроса:

- Чувствам ли се засегнат/а, наранен/а или уплашен/а?
- Чувствам ли се гневен/на и искам да отговоря публично?
- Имам ли силите и времето да се ангажирам с това сега?
- Има ли реална опасност за мен или други хора?

Няма грешен отговор. Всеки отговор е правилен, ако е автентичен за теб.

СТЪПКА 2: ОПРЕДЕЛИ КАКЪВ Е ТВОЯТ ПРИОРИТЕТ

Избери своя фокус в момента:

1. Самозащита и психично здраве

→ Избери:

- Режим за здравословна онлайн навигация (виж „[Browsing through Hate](#)“)
- Психологическа подкрепа
- Временно ограничаване на достъпа до социални мрежи

2. Противодействие и активност

→ Избери:

- Контранаратив / Да разкажеш своята гледна точка
- Препоръка за фактологична проверка
- Сигнал до медии
- Препоръка за разследване

3. Правна реакция и отчетност

→ Избери:

- Сигнал до институции
- Търсене на правна помощ
- Докладване в социални мрежи
- Сигнал до stophate.bg

СТЪПКА 3: МОЖЕШ ДА КОМБИНИРАШ

Реакциите не се изключват взаимно. Например:

- Можеш да докладваш публикация **и** да напишеш контранаратив / да разкажеш своята гледна точка.
- Можеш да поискаш фактологична проверка, но в същото време да се оттеглиш от социалните мрежи временно.
- Можеш да подадеш сигнал **и** да потърсиш психологическа помощ, ако ситуацията те е разклатила емоционално.

СТЪПКА 4: НЕ СИ САМ*А

Ако не си сигурен/на какво да направиш:

- Потърси консултация с организация (GLAS, Bilitis, AEJ)
- Разговор с приятел или друг активист може да ти даде перспектива
- Понякога да не направиш нищо също е валидна реакция, ако имаш нужда да се погрижиш за себе си

НАПОМНЯНЕ

Ти не си отговорен*а да спасяваш интернет от омраза сам*а. Не носиш отговорност да отговаряш винаги. Омразата не е твоя вина. Но ти имаш право да избереш как, дали и кога да отговориш.

ЗА ПРОЕКТА

ПРОЕКТЪТ RESPONSES ЦЕЛИ ДА ПРОТИВОДЕЙСТВА НА НАРАСТВАЩАТА ОНЛАЙН РЕЧ НА ОМРАЗАТА И ДЕЗИНФОРМАЦИЯТА СРЕЩУ ЛГБТИ+ ХОРАТА В БЪЛГАРИЯ ЧРЕЗ СЪЗДАВАНЕ НА НОВИ ИНСТРУМЕНТИ, МРЕЖИ И ЗНАНИЯ. ПРОЕКТЪТ СЕ РЕАЛИЗИРА В ПЕРИОДА ЮНИ 2025 - МАЙ 2027 Г. С ПОДКРЕПАТА НА ПРОГРАМА SERV-2024-SHAR-LITI НА ЕВРОПЕЙСКИЯ СЪЮЗ. КООРДИНАТОР НА ПРОЕКТА Е ФОНДАЦИЯ GLAS, А ПАРТНЬОРИ СА ФОНДАЦИЯ „РЕСУРСЕН ЦЕНТЪР БИЛИТИС“, АСОЦИАЦИЯ НА ЕВРОПЕЙСКИТЕ ЖУРНАЛИСТИ - БЪЛГАРИЯ (АЕJ-BULGARIA) И БЪЛГАРСКОТО ОБЩЕСТВО ПО ПСИХОАНАЛИЗА И ГРУПОВА АНАЛИТИЧНА ПСИХОТЕРАПИЯ (БОПГА).



Co-funded by
the European Union

bilitis

GLAS



БЪЛГАРСКО ОБЩЕСТВО
ПО ПСИХОАНАЛИЗА
И ГРУПОВА АНАЛИЗА