

## 1. Motyw: Przemoc rówieśnicza (bullying)

### Co widzimy w filmie?

- Emma **doświadcza wyśmiewania, presji środowiska szkolnego i odrzucenia**. Przemoc psychiczna, manipulacje nastolatków i zachowania grupowe doprowadzają ją do skrajnego stanu.
- Przemoc rówieśnicza może doprowadzić do stanu skrajnego kryzysu psychicznego, i że jej **skutki bywają dla dorosłych niewidoczne**.

### Co mówią badania?

- **doświadczenie przemocy (w tym rówieśniczej)** jest jednym z najsilniejszych czynników ryzyka myśli i prób samobójczych.
- Młodzież doświadczająca przemocy częściej deklaruje myśli rezygnacyjne i samobójcze.
- W klasie VII nawet **17–25%** badanych zgłaszało różne typy myśli suicydalnych.
- Wysoki poziom **konfliktów rówieśniczych** koreluje z wyższym poziomem lęku i depresyjności.

## 2. Motyw: *Samotność i „niewidzialność” młodej osoby*

### Co widzimy w filmie?

- Emma, nawet otoczona rówieśnikami, jest tak naprawdę **niewidzialna emocjonalnie** – nikt nie dostrzega jej sygnałów, a po wypadku staje się wręcz dosłownie wyłączona ze świata.
- Obserwujemy **wykluczenie emocjonalne** — młodzi potrafią żyć w środowisku pełnym ludzi, ale funkcjonować w głębokiej izolacji psychicznej.

### Co mówią badania?

- Uczniowie w kryzysie psychicznym zgłaszają **wysoki poziom samotności**, niskie poczucie wsparcia rówieśników i dorosłych.
- **Samotność** jest jednym z najważniejszych czynników prowadzących do myśli samobójczych.
- Młodzi deklarują, że często nie mówią o problemach, bo „**nikt ich nie słucha**”, lub boją się oceny.

### 3. Motyw: *Niedostrzeganie sygnałów przez dorosłych*

#### Co widzimy w filmie?

- Rodzice i nauczyciele Emmą opiekują się fizycznie, ale **nie zauważają sygnałów**: drobnych zmian zachowania, stresu czy sygnałów alarmowych.
- Film stawia pytania: „**Czy naprawdę znamy nasze dzieci?**”

#### Co mówią badania?

- Brak wsparcia rodzinnego/rówieśniczego jest jednym z **najsilniejszych czynników ryzyka**.
- **Młodzi często ukrywają** swoje trudności, a **dorośli je bagatelizują** lub „nie widzą”.
- Wśród nastolatków, którzy mieli myśli samobójcze, tylko część zwróciła się o pomoc — wskazuje to na **niedziałający system wsparcia**.

**Największym zagrożeniem nie jest kryzys sam w sobie, ale to, że nikt go nie zauważa.**

#### 4. Motyw: Presja mediów społecznościowych, hejt online

##### Co widzimy w filmie?

- obecność hejtu i ról społecznych budowanych przez media społecznościowe
- porównywanie się
- presja ocen
- wizerunek idealnej uczennicy
- strach przed ośmieszeniem

##### Co mówią badania?

- **pasywne vs aktywne korzystanie z internetu** — młodzież, która jest narażona na hejt lub negatywne treści, ma wyższe ryzyko zaburzeń.
- 45–57% uczniów z myślami samobójczymi miało **w sieci wyświetlone treści samobójcze** (nawet bez ich wyszukiwania).
- Wysoka kompulsywność korzystania z internetu = dwukrotnie większa częstość myśli „**żeby się nie obudzić**”.

**Treści online i presja cyfrowa** mogą stać się częścią spirali prowadzącej do kryzysu.

## 5. Motyw: Dynamika grupy rówieśniczej — naśladownictwo, manipulacja, brak empatii

### Co widzimy w filmie?

- Rówieśnicy Emmy pokazani są jako osoby podatne na presję grupy, rywalizację, modę i pewnego rodzaju bezrefleksyjną okrutność.

### Co mówią badania?

- Młodzież o niskim poziomie wsparcia rówieśniczego jest dużo bardziej **narazona na zaburzenia**.
- Zjawiska takie jak **konflikty rówieśnicze**, izolacja lub presja grupy zwiększają poziom lęku i depresyjności.
- Młodzi mogą reagować na wzajemne zachowania w sposób intensywny - „**zarażanie emocjonalne**”

**Środowisko rówieśnicze** może wzmocniać cierpienie młodej osoby i przyspieszać kryzys.

## 6. Motyw: Cisza zamiast komunikacji

### Co widzimy w filmie?

- Bohaterowie nie komunikują swoich emocji otwarcie. Niedopowiedzenia budują napięcie, prowadzą do katastrofy.

### Co mówią badania?

- Młodzi nie rozmawiają o swoich problemach z dorosłymi, bo **nie czują się rozumiani**.
- Tylko **niewielka część młodzieży** z myślami samobójczymi szuka pomocy.
- Rekomendowane jest budowanie **dialogu**, warsztatów, „bezpiecznych przestrzeni rozmowy”.

Film jest odbiciem dokładnie tej samej rzeczywistości, którą raport opisuje jako **jedną z największych barier w profilaktyce.**

## Podsumowanie:

Film „Nie martw się, nic mi nie jest” jest fabularną ilustracją głównych zagrożeń, które wskazują badania: **samotności, przemocy, presji internetu i braku wsparcia** – wszystkich tych czynników, które realnie zwiększają ryzyko myśli i prób samobójczych u młodych.

### Film pokazuje:

- *kruchość psychiki młodych*
- *przemoc rówieśniczą jako czynnik kryzysu*
- *presję mediów i hejtu*
- *brak komunikacji z dorosłymi*
- *izolację bohaterki*
- *rolę grupy, plotki, manipulację*
- *jak łatwo przeoczyć sygnały*

### Badania pokazują:

- *wysoki odsetek myśli samobójczych (17–25%)*
- *że przemoc to jeden z głównych czynników ryzyka*
- *jaki jest wpływ internetu i ekspozycji na treści*
- *że młodzi nie proszą o pomoc*
- *że samotność przyczynia się do kryzysu*
- *że konflikty i brak wsparcia podnoszą ryzyko*
- *zaleca edukację dorosłych i szybką reakcję*

**Film jest narzędziem edukacyjnym**, nie tylko historią

- pokazuje to, co raport tłumaczy liczbami.