

Metoda 3 kroków

Oszust chce, żebyś działał szybko i pod wpływem emocji.

Ty zrób odwrotnie:

1

ZATRZYMAJ SIĘ

Czujesz strach, ekscytację lub presję czasu? To sygnał ostrzegawczy. Odłóż telefon na chwilę.

2

SPRAWDŹ

Zweryfikuj nadawcę i informację przez oficjalną stronę lub infolinię — nigdy przez link z wiadomości.

3

DOPIERO DZIAŁAJ

Decyzję podejmij spokojnie i świadomie. Jeśli to oszustwo — zgłoś je.

Zgłoś incydent — CERT Polska

incydent.cert.pl

Podejrzany SMS prześlij na numer **8080**

W nagłej sytuacji zadzwoń **112**

Materiał w ramach ogólnopolskiej kampanii świadomościowej IOM Polska (październik – grudzień 2026), w ramach Europejskiego Miesiąca Cyberbezpieczeństwa (ECSM).

Mail
o wygranej?

Telefon z
banku?

SMS z prośbą
o pieniądze?

Oszust gra Twoimi emocjami.

Zatrzymaj się.
Sprawdź.
Dopiero działaj.

Jak rozpoznać manipulację emocjonalną.

8 emocji, które wykorzystują oszuści

Cyberprzestępcy rzadko atakują technologię — atakują Ciebie.
Rozpoznaj emocję, którą próbują wywołać, a przejrysz manipulację.



STRACH

Fałszywe „wezwanie od policji”
rzekoma **blokada konta bankowego**,
groźba ataku ransomware.



ZAUFANIE

Podszywanie się pod szefa lub
kontrahenta (**BEC** — „na prezesa”)
i prośba o pilny przelew.



RADOŚĆ

Rzekoma **wygrana na loterii**,
darmowe bony, „pewne” zyski
z kryptowalut.



ZASKOCZENIE

Nagły **alert „wykryto wirusa”**,
niespodziewane potwierdzenie
drogiej transakcji.



OCZEKIWANIE

Fałszywe powiadomienia o paczce
— „**dopłać za dostawę**”. Link do
podrobionej płatności.



WSTYD

Szantaż na tle seksualnym
(**sextortion**), groźby ujawnienia
„kompromitujących” materiałów.



GNIEW

Prowokacje na forach (**trolling**),
dezinformacja podsycająca konflikty
i skłócająca ludzi.



SMUTEK

Fałszywe **zbiórki charytatywne**
„dla ofiar katastrof” lub chorych
dzieci.



PAMIĘTAJ

Instytucja, bank ani policja **nigdy** nie proszą o hasło, kod BLIK
czy przelew „w celu ochrony” Twoich pieniędzy. Taki kontakt to
oszustwo.

ZAPAMIĘTAJ

Emocja to **dźwignia**, nie dowód.

Im silniej coś Tobą porusza w internecie, tym bardziej warto
się zatrzymać.
Silne emocje wyłączają czujność — i właśnie na to liczy oszust.

Zadaj sobie 3 pytania:

- Dlaczego mam działać natychmiast?
- Czy znam prawdziwego nadawcę?
- Co stracę, jeśli poczekam i sprawdzę?

Materiały dostępne również w języku ukraińskim.
Матеріали доступні також українською мовою.