

Internetowe love II

– randkowanie, AI i cyberbezpieczeństwo



Poradnik 2025

Autorka

Anna Kwaśnik

Wsparcie

Zuzanna Polak

Katarzyna Grabowska

Redakcja i korekta językowa

Łukasz Szczęsny

Opracowanie graficzne

Beata Frankiewicz

Wydawca

NASK – Państwowy Instytut Badawczy

CC BY-NC 4.0

ISBN: 978-83-68356-05-2

NASK

Warszawa 2025



Wprowadzenie

W świecie cyfrowym, w którym internet stał się przestrzenią nawiązywania relacji i poszukiwania miłości, nie brakuje też zagrożeń. Oszuści internetowi doskonale wiedzą jak manipulować emocjami i uczuciami innych, by osiągnąć swoje cele. Wykorzystują naturalne pragnienie bliskości, zaufanie i otwartość, by stopniowo zdobyć dostęp do naszych danych lub pieniędzy. Oszustwa typu *romance scams* mogą dotknąć każdego, a zwłaszcza tych, którzy za pośrednictwem internetu, mediów społecznościowych lub aplikacji randkowych szukają w sieci drugiej połówki.

Nadużycia typu *romance scams* nie przypominają typowych prób wyłudzenia. Sprawiają wrażenie autentycznych relacji, wszystko zdaje się być „jak w życiu”. Początek znajomości wydaje się niewinny i pełen uroku: serdeczne rozmowy, okazywanie wsparcia, stopniowe budowanie więzi emocjonalnej oraz składanie obietnic dotyczących wielkiej miłości.

Oszuści krok po kroku zdobywają zaufanie, aby później wykorzystać je do manipulacji, które prowadzą do poważnych strat – emocjonalnych, finansowych, a czasem także społecznych.

Z tego poradnika dowiesz się:

- jakie metody stosują oszuści,
- jak rozpoznać ich działania,
- jakie wiadomości powinny wzbudzić Twoją czujność,
- jakie kroki podjąć, by skutecznie chronić się przed tego rodzaju zagrożeniami.

Pamiętaj – Twoje emocje i uczucia są bezcenne, a świadomość potencjalnych zagrożeń stanowi najlepszą ochronę przed wykorzystaniem.



(Nie)bezpieczne serwisy i portale randkowe

Internet otwiera wiele możliwości poszukiwania drugiej połówki, oferując nieskończone szanse nawiązywania nowych relacji bez względu na miejsce, czas czy preferencje. Dzięki aplikacjom i platformom randkowym istnieje możliwość poznawania osób z całego świata, których w życiu offline być może nigdy nie byłoby okazji czy szansy spotkać. To także przestrzeń, w której korzystając z zaawansowanych algorytmów i filtrów wyszukiwania, łatwiej znaleźć osobę dopasowaną pod względem zainteresowań, stylu życia czy wartości.

Aplikacje i serwisy randkowe wyposażone są w różnorodne mechanizmy mające na celu ochronę prywatności i bezpieczeństwa użytkowników. Jednak nawet najlepsze zabezpieczenia nie zawsze są w stanie w pełni chronić przed zagrożeniami. Kluczową rolę odgrywają sami użytkownicy, ich sposób korzystania z internetu, czas poświęcany na aktywność online oraz przede wszystkim świadomość potencjalnych niebezpieczeństw i zachowanie ostrożności. Dlatego ważne jest, aby wiedzieć, na co zwracać uwagę podczas korzystania z aplikacji i jak nie dać się oszukać.

Jednym z najczęstszych zagrożeń, z którymi mogą spotkać się użytkownicy aplikacji i serwisów randkowych są **falszywe profile**. Tworzone przez oszustów, mają na celu wyłudzenie pieniędzy, danych osobowych lub innych korzyści. Często są tak dobrze dopracowane, że na pierwszy rzut oka mogą wydawać się autentyczne. Przestępcom sprzyja technologia, dzięki której są w stanie tworzyć coraz bardziej realistyczne profile. Dzięki temu ich działania stają się bardziej przekonujące i trudniejsze do wykrycia.

Uwaga oszust!

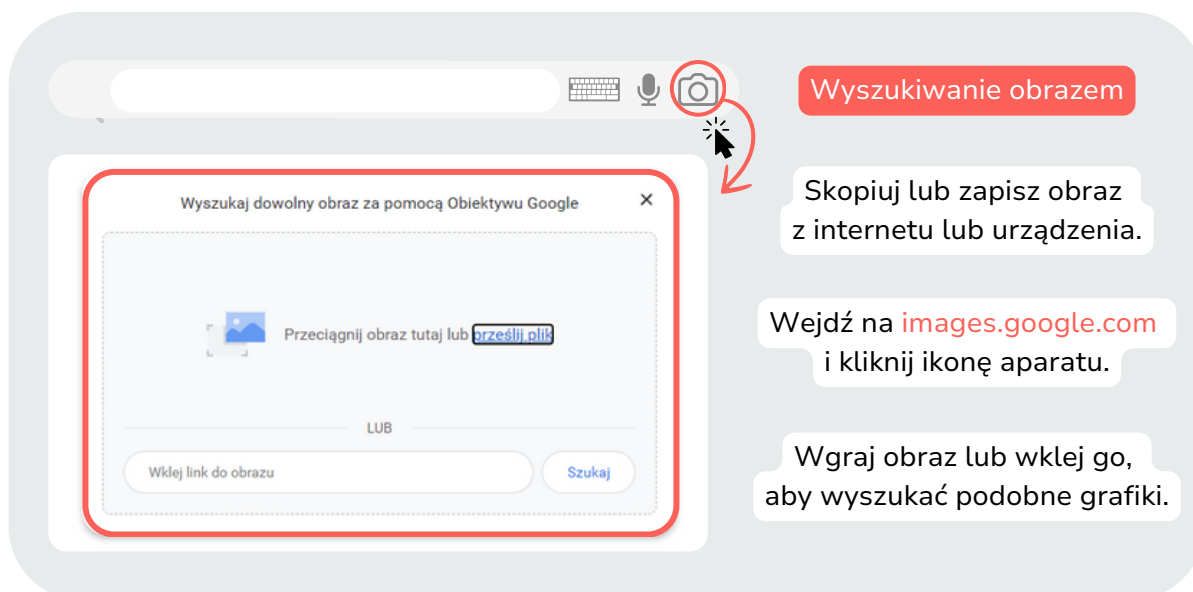


Przed zaangażowaniem się w relację, sprawdź tożsamość rozmówcy.

- **Sprawdź**, czy posiada konta w innych serwisach społecznościowych.
- **Zweryfikuj zdjęcia** - możesz je wyszukać w wyszukiwarce i sprawdzić, czy nie są pobrane z internetu.
- **Oceń wiarygodność zdjęcia** - istnieją narzędzia, które pomagają ustalić, czy zdjęcie zostało wygenerowane przez sztuczną inteligencję.
- **Zwróć uwagę na datę założenia konta**, zachowaj czujność wobec niedawno utworzonych kont



W jaki sposób zweryfikować zdjęcie w internecie?



W jaki sposób oszuści wykorzystują nowoczesne technologie?

- **Generowanie zdjęć przez AI**

Dzięki narzędziom opartym na sztucznej inteligencji oszuści mogą tworzyć realistycznie wyglądające zdjęcia osób, które w rzeczywistości nie istnieją. Zdjęcia te mogą przedstawiać atrakcyjne osoby w różnych sceneriach np. na tle luksusowych lokalizacji, miejsc sugerujących wykonywanie określonego zawodu, tj. szpital, uniwersytet, jednostka wojskowa, a także w strojach służbowych (mundurze czy odzieży medycznej) lub w codziennych sytuacjach. Dzięki temu ich profile wyglądają bardziej wiarygodnie i są trudne do zidentyfikowania jako fałszywe, a atrakcyjność tych profili sprzyja zamiarom oszustów.

- **Skradziona tożsamość**

Oszuści często zakładają konta, wykorzystując nazwiska i wizerunek innych osób, w tym gwiazd czy celebrytów, aby przyciągnąć uwagę i wzbudzić zaufanie. Zdjęcia te mogą pochodzić z oficjalnych profili, być skopiowane z internetu, a w niektórych przypadkach wygenerowane przez sztuczną inteligencję, co sprawia, że jeszcze trudniej odróżnić fałszywe profile od autentycznych.



- **Manipulacja głosem i nagrania wideo**

Technologia *deepfake* pozwala również na generowanie fałszywego obrazu i głosu. Oszuści mogą naśladować akcent, sposób mówienia czy nawet wykorzystywać charakterystyczne zwroty, by stworzyć bardziej przekonujący wizerunek. Sztuczna inteligencja pozwala także wygenerować realistyczne nagrania wideo, a nawet prowadzić rozmowy online, na których oszuści występują jako rzekoma osoba ze zdjęć. W ten sposób zwiększają swoje szanse na zdobycie zaufania ofiary.

- **Automatyzacja rozmów**

Chatboty oparte na sztucznej inteligencji umożliwiają oszustom prowadzenie realistycznych rozmów z wieloma osobami jednocześnie. Boty te analizują odpowiedzi użytkownika i dostosowują swoje komunikaty, by sprawiać wrażenie autentycznego dialogu.

- **Indywidualne dopasowanie**

Zaawansowane algorytmy sztucznej inteligencji ułatwiają przestępcom stworzenie tożsamości, która wzbudzi zainteresowanie rozmówcy. Dzięki analizie publicznie dostępnych informacji z mediów społecznościowych (np. zdjęć, postów, komentarzy, a nawet polubień) AI potrafi określić preferencje czy zainteresowania danej osoby. Dysponując zbiorem takich wskazówek i podpowiedzi oszuści tworzą spersonalizowane narracje, które mają na celu zdobycie zaufania i zaangażowania emocjonalnego ofiary.

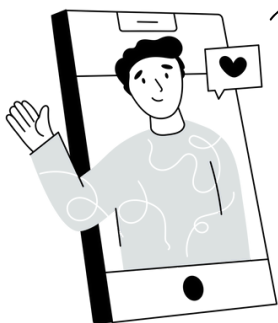
- **Tworzenie fałszywego tła**

Sztuczna inteligencja stała się narzędziem wspomagającym oszustów, pozwalając im tworzyć szczegółowe i wiarygodne historie życiowe, które wzbudzają zaufanie i przyciągają ofiary. Fikcyjne biografie dotyczą często wykształcenia, prestiżowej pracy, działalności humanitarnej lub dramatycznych wydarzeń życiowych. Oszuści posługują się poprawnym językiem i używają słownictwa charakterystycznego dla przyjętej roli, co utrudnia ich natychmiastowe rozpoznanie. Wszystko to ma na celu budowanie wiarygodności i manipulowanie emocjami ofiar.



Najpopularniejsze oszustwa romantyczne

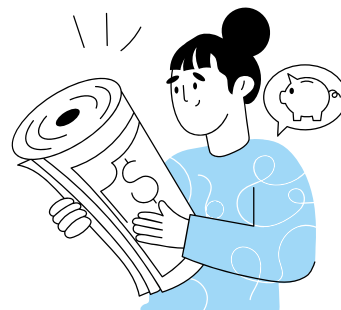
Oszustwa na „amerykańskiego żołnierza”, „lekarkę” lub „celebrytę”



✓ Polegają na tworzeniu przez oszustów relacji romantycznej z potencjalną ofiarą. Wykorzystują emocje i uczucia, aby zdobyć jej zaufanie. Oszuści najczęściej przedstawiają się jako osoby wyjątkowe, z bogatym doświadczeniem osobistym i zawodowym, ale jednocześnie w trudnej sytuacji życiowej, wynikającej np. z katastrof czy wydarzeń politycznych. Budują wokół siebie aurę szlachetności i tajemniczości, wzbudzając zainteresowanie, zaufanie oraz współczucie ofiary poprzez opisywanie swojej codzienności i fikcyjnych problemów. Po nawiązaniu więzi zaczynają prosić o pieniądze, rzekomo na niespodziewane potrzeby, takie jak leczenie czy podróż. W rzeczywistości celem jest wyłudzenie pieniędzy, danych osobowych lub innych korzyści. Po osiągnięciu tego celu znikają, pozostawiając ofiarę z emocjonalnymi i finansowymi stratami.

Oszustwa inwestycyjne (*romance baiting*)

Zazwyczaj rozpoczynają się od nawiązania kontaktu na portalach randkowych lub w mediach społecznościowych z pozornie wiarygodnego profilu. Oszuści przez tygodnie, a nawet miesiące budują relację opartą na zaufaniu, udając troskliwego i zaangażowanego partnera. Gdy zdobędą pełne zaufanie, proponują inwestycje w rzekomo bezpieczne i dochodowe instrumenty finansowe, takie jak kryptowaluty.



Ofiara, przekonana o dobrych intencjach partnera/-ki, decyduje się na wpłatę środków, często na fałszywe platformy inwestycyjne.

W początkowej fazie, aby uśpić czujność i zachęcić do większych wpłat, oszuści uwiarygadniają dochodowość inwestycji, przykładowo mogą umożliwić osobie poszkodowanej uzyskanie niewielkich zysków. Jednak w momencie, gdy ofiara przekaze znaczną sumę pieniędzy lub zacznie podejrzewać nieuczciwe zamiary, zrywają kontakt i znikają – podobnie jak możliwości odzyskania zainwestowanych funduszy.



Oszustwa w celu wyłudzenia intymnych materiałów (*sextortion*)

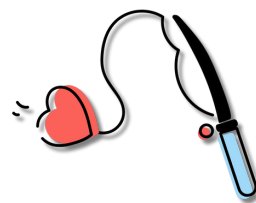


Ta forma oszustw zwykle zaczyna się od nawiązania kontaktu oraz budowania relacji emocjonalnej z potencjalną ofiarą. Dzięki atrakcyjnym i wiarygodnym profilom, oszuści udają osoby, które doskonale wpisują się w jej potrzeby lub marzenia. Następnie, zbudowawszy zaufanie, przestępcy stopniowo przesuwają granice rozmów w kierunku bardziej osobistych tematów, zachęcając do wysyłania intymnych zdjęć lub udziału w rozmowach wideo. Często podsycają poczucie bezpieczeństwa, wysyłając rzekomo swoje zdjęcia (najczęściej pobrane z internetu lub wygenerowane przez AI), co dodatkowo motywuje do odwzajemnienia gestu.

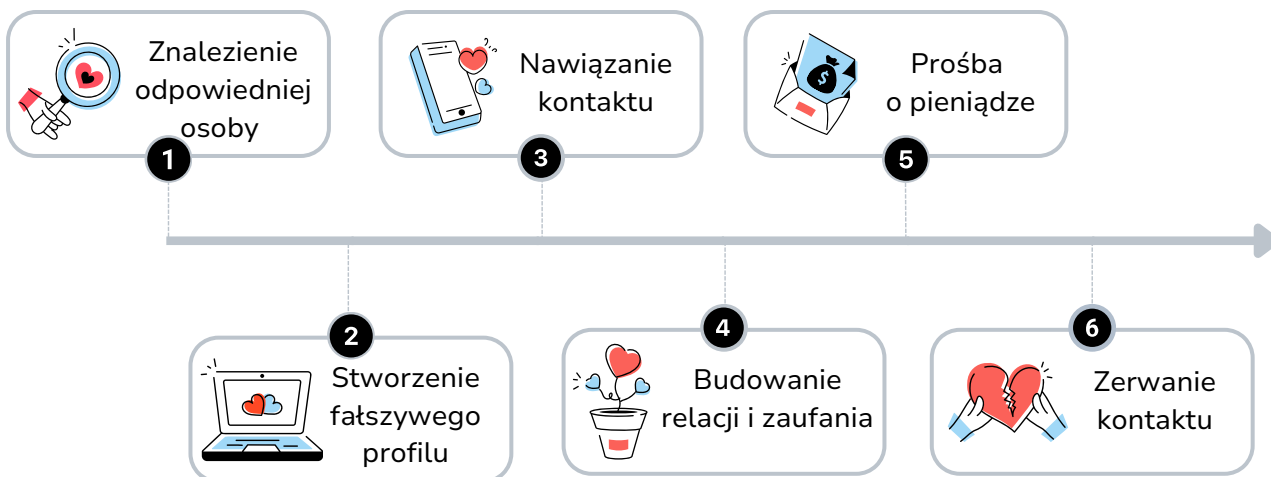
Gdy oszuści wejdą w posiadanie intymnych materiałów, ich ton komunikacji ulega radykalnej zmianie. Zaczynają grozić ujawnieniem zdjęć lub nagrań rodzinie, przyjaciołom bądź współpracownikom ofiary, jeśli ich żądania – zazwyczaj finansowe – nie zostaną spełnione. Taki szantaż, znany jako *sextortion*, wywołuje u pokrzywdzonych ogromny stres i strach przed konsekwencjami. W rezultacie poszkodowane osoby często wpadają w pułapkę, zgadzając się na żądania przestępców, przekazując pieniądze lub dostarczając kolejne materiały.

Oszustwa z wykorzystaniem wizerunku platformy lub serwisu randkowego (*phishing*)

Mają na celu wyłudzenie danych osobowych i finansowych użytkowników. Przestępcy wysyłają do użytkowników wiadomości, które na pierwszy rzut oka wyglądają na oficjalną korespondencję od serwisu randkowego. W treści takich wiadomości informują o rzekomej konieczności weryfikacji tożsamości lub aktualizacji danych konta, często strasząc blokadą profilu w przypadku braku reakcji. W wiadomościach zawarty jest adres URL prowadzący do fałszywej strony internetowej, łudząco podobnej do oryginalnej witryny serwisu randkowego. Po kliknięciu w link otwiera się strona na której użytkownik jest proszony o podanie swoich danych osobowych, takich jak imię, nazwisko, adres e-mail, a także danych finansowych, w tym numeru karty płatniczej. W rzeczywistości informacje te trafiają bezpośrednio do oszustów, co może skutkować kradzieżą tożsamości, przejęciem konta na platformie oraz utratą pieniędzy w wyniku nieautoryzowanych transakcji.



Schemat oszustw romance scams



Oszuści internetowi często posługują się określonymi zwrotami oraz tworzą wyidealizowany obraz siebie, aby wzbudzić zaufanie i osiągnąć swoje cele. Rozpoznanie tych „czerwonych flag” w komunikacji online może uchronić Cię przed potencjalnym zagrożeniem. Poniżej przedstawiamy przykłady takich „magicznych zdań”, które powinny Cię zaalarmować.

UWAŻAJ, TO „RED FLAG”!

- Nasz związek to tajemnica
- Mieszkamy daleko od siebie
- Pomogę Ci się wzbogacić
- Tak bardzo chcę się spotkać, ALE ...
- Potrzebuję pieniędzy
- A może przejdziemy na bardziej prywatne kanały rozmowy?
- Jesteś dla mnie wszystkim





„Mieszkamy daleko od siebie”

Oszuści najczęściej podają się za kogoś, kto mieszka lub stacjonuje za granicą, a pobyt w oddalonych zakątkach świata nie tylko utrudnia komunikację, ale uniemożliwia szybkie spotkanie w świecie realnym. Bywa, że przedstawiają się jako osoby odbywające częste podróże, zarówno zawodowe, jak i prywatne, co ma wzmocnić ich wizerunek jako kogoś wyjątkowego i atrakcyjnego. Takie okoliczności dają oszustom więcej czasu na budowanie fałszywej relacji i zdobywanie zaufania, zanim ujawnią swoje prawdziwe zamiary.



Wyjątkowa osoba, czyli atrakcyjny profil

Profile na portalach randkowych i w mediach społecznościowych często kuszą idealnymi zdjęciami, które mają przyciągnąć uwagę. Atrakcyjne sylwetki uchwycone na tle egzotycznych plaż, luksusowych miejsc czy znanych atrakcji turystycznych mogą sugerować świetną sytuację materialną. Twarze zazwyczaj są przedstawione z profilu lub zasłonięte okularami przeciwsłonecznymi, co dodaje tajemniczości. Opis hobby i zainteresowań często wydaje się idealnie dopasowany do pasji potencjalnej ofiary. Choć takie profile mogą wydawać się urzekające, warto zachować ostrożność – czasem to, co wygląda zbyt pięknie, by mogło być prawdziwe, w rzeczywistości jest fałszywe.

Nigdy wcześniej nie spotkałem kogoś tak fascynującego jak Ty. Jesteś wyjątkowa i czuję, że to przeznaczenie, że się poznaliśmy.



„Nasz związek to tajemnica”

Oszuści często proszą o zachowanie relacji w tajemnicy, tłumacząc to różnymi powodami – chęcią ochrony prywatności, trudną sytuacją życiową lub rzekomym unikaniem dodatkowych komplikacji. Twierdzą, że ujawnienie relacji mogłoby ją utrudnić co ma na celu odizolowanie ofiary od bliskich i uniemożliwienie uzyskania wsparcia czy rady od innych. Zachowanie tajemnicy pozwala oszustom działać bez przeszkód i stopniowo manipulować ofiarą, zwiększając swoje szanse na wyłudzenie pieniędzy lub danych osobowych. Jeśli ktoś nalega, by relacja pozostała sekretem, może to być poważny sygnał ostrzegawczy.

Wiesz, ludzie czasami nie rozumieją takich relacji na odległość... Mogliby coś mówić albo próbować nas poróżnić 😞 Lepiej, żeby to, co mamy, zostało między nami ❤️





„A może przejdziemy na bardziej prywatne kanały rozmowy?”

Wykorzystanie innych narzędzi komunikacyjnych, takich jak e-mail, komunikatory czy wiadomości SMS, daje oszustom większą swobodę w manipulowaniu. Ta strategia pozwala obejść mechanizmy bezpieczeństwa wbudowane w platformy randkowe, które monitorują i wykrywają podejrzanе zachowania. Dzięki temu oszuści mają większe szanse na zbudowanie fałszywej relacji oraz wyłudzenie pieniędzy. Przetączenie się na inne kanały komunikacji pozwala także na powiązanie rozmówcy z jego profilami w mediach społecznościowych, a to z kolei przekłada się na o wiele szersze możliwości pozyskiwania informacji na jego temat.



„Jesteś dla mnie wszystkim”

Czasami wiadomości od nowo poznanych osób w aplikacjach randkowych przychodzą niespodziewanie i od razu wprowadzają w atmosferę „filmowej historii miłosnej”. Słodkie słowa, kokieterijne gesty i obietnice wielkiej miłości mogą brzmieć kusząco, ale jednocześnie uśpić czujność. Jeśli relacja rozwija się zbyt szybko, a rozmowy wydają się niespójne lub pełne ogólników, warto się zastanowić. Brak konkretów, unikanie szczegółowych informacji, a nawet złość rozmówcy, która pojawia się w odpowiedzi na pytania, mogą być sygnałem ostrzegawczym.

*Myślałam, że takie rzeczy
zdarzają się tylko w filmach...
ale Ty jesteś
jak z moich marzeń 🥰*

Zachowaj ostrożność i pamiętaj – prawdziwe uczucia rozwijają się w naturalnym tempie, nie pod presją czasu.



„Tak bardzo chcę się spotkać, ALE...”

Oszuści często unikają spotkań w rzeczywistości, zastaniając się obowiązkami zawodowymi lub innymi trudnościami, które rzekomo uniemożliwiają im przyjazd. Randka twarzą w twarz jest stale odkładana, a prośby o rozmowę wideo spotykają się z wymówkami, takimi jak awaria sprzętu, słabe łącze internetowe czy brak czasu. W niektórych przypadkach oszuści mogą obiecywać spotkanie, które w ostatniej chwili zostaje odwołane, co ma na celu podtrzymanie zainteresowania i zaufania, jednocześnie unikając konfrontacji.

*Skarbie, marzę o tym, żeby Cię
w końcu zobaczyć ❤️ Ale na razie nie
mogę przyjechać... mam tyle rzeczy
do załatwienia tutaj, że serce
mi pęka 😞 Obiecuję, że jak tylko
ogarnę te sprawy, będę u Ciebie!*





„Potrzebuję pieniędzy” lub „Pomogę Ci zainwestować”

Oszuści stosują różnorodne metody manipulacji – od bezpośrednich próśb o pożyczkę po namowy do rzekomo bezpiecznych i zyskownych inwestycji. Swoje intencje często ukrywają za łzawymi historiami lub wizją szybkiego wzbogacenia się dzięki ich „pomocy”.

Każda prośba o pieniądze – bez względu na podawany powód – powinna od razu zapalić w Twojej głowie **CZERWONĄ LAMPKĘ!** Takie działania w większości przypadków prowadzą do **OSZUSTWA**. Nie daj się zmanipulować – **ZACHOWAJ CZUJNOŚĆ**.

Wiem, że to może brzmieć jak coś nowego, ale serio, ta inwestycja zmieniła moje życie. 😊 Mam znajomego, który wprowadził mnie w ten system, i teraz zarabiam więcej, niż się spodziewałam. Chciałabym, żebyś też spróbowała – mogę Cię krok po kroku przeprowadzić przez wszystko. To będzie dla nas wielka szansa!

Miało być pięknie - chciałam w końcu do Ciebie przylecieć, ale nagle pojawiły się dodatkowe koszty za bilet/ubezpieczenie 😞
Możesz mi pożyczyć trochę?
Serio, to dla mnie bardzo ważne



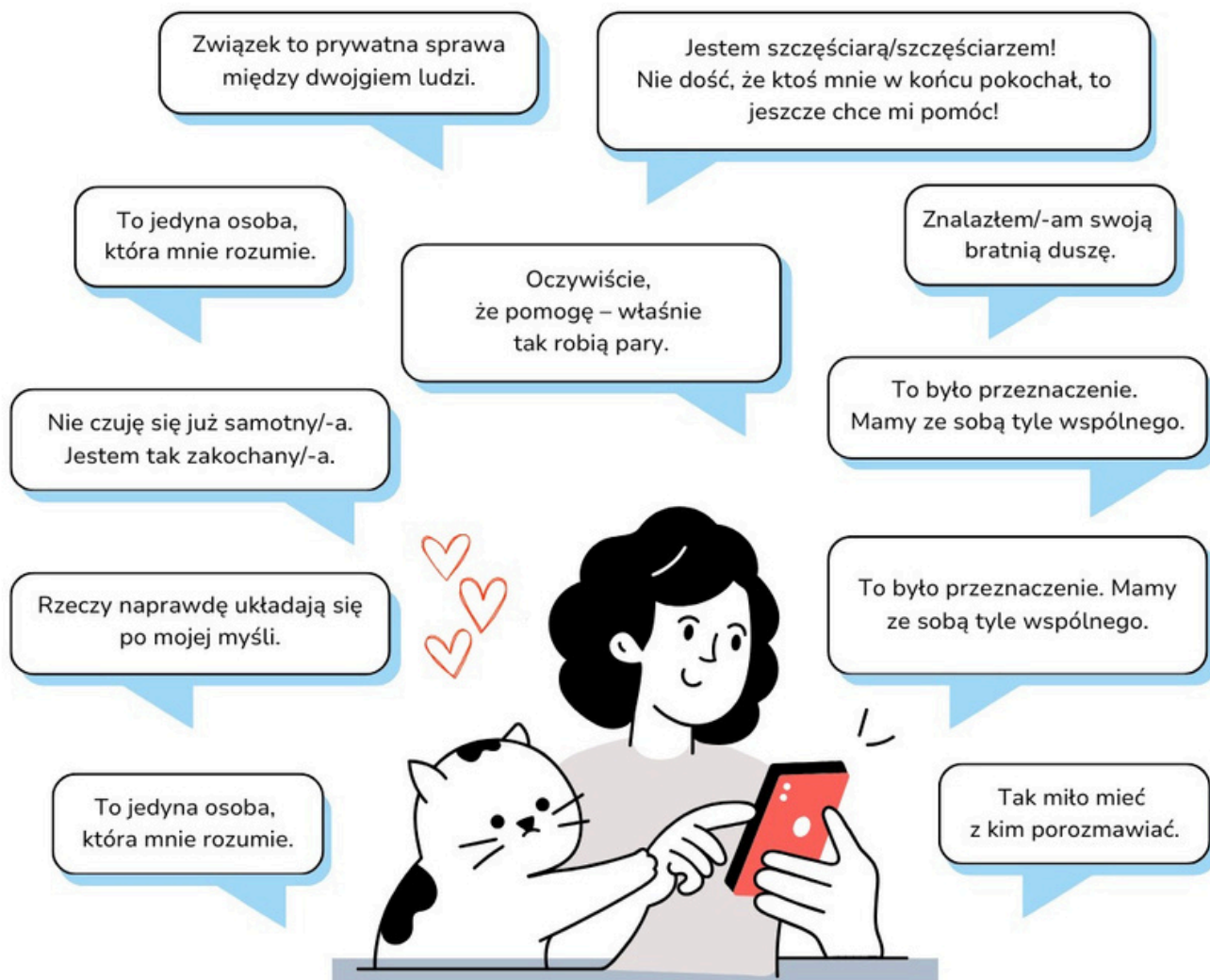
Chciałem zrobić Ci niespodziankę i wystać prezent 🎁
ale celnicy chcą jakieś opłaty...
Bez Twojej pomocy nie dam rady 😞

Wybrane sposoby płatności

Oszuści doskonale znają metody, które pozwalają im wyłudzić pieniądze, jednocześnie zachowując anonimowość i utrudniając ofiarom odzyskanie środków. W swoich działaniach celowo unikają tradycyjnych przelewów bankowych czy płatności kartą kredytową, które można łatwo prześledzić lub anulować. Zamiast tego często proszą o przekazanie pieniędzy w sposób, który jest praktycznie niemożliwy do cofnięcia np. przelewy międzynarodowe, karty podarunkowe i płatnicze, aplikacje i fałszywe platformy inwestycyjne.



Jak się czują osoby w relacji online?



Oszustwa romantyczne wykorzystują ludzkie potrzeby emocjonalne, takie jak pragnienie miłości, akceptacji i bliskości. Osoby, które nawiązują satysfakcjonujące relacje romantyczne online, często odczuwają radość i spełnienie, ciesząc się ze znalezienia partnera. Pozytywnie postrzegają związek i nie mają poczucia zagrożenia czy bycia wykorzystanym, co w przypadku oszustw ułatwia zadanie naciągaczom.



Dlaczego oszustwa romantyczne są tak skuteczne?

Oszustwa romantyczne są skuteczne, ponieważ bazują na głębokich ludzkich potrzebach emocjonalnych oraz umiejętnej manipulacji. Oszuści wykorzystują różnorodne narracje, które przemawiają do wyobraźni i emocji ofiary. Mogą podszywać się pod „amerykańskiego żołnierza”, samotnego i oddanego misji lub bogatą i atrakcyjną inwestorkę, która szuka kogoś wyjątkowego, aby dzielić z nim swoje życie. Te historie są starannie dopasowane do oczekiwań i pragnień ofiary, co sprawia, że wydają się wiarygodne.

Kluczem do skuteczności tych przestępstw jest umiejętność oszustów w zaspokajaniu potrzeby bliskości i wyjątkowości. Ludzie często szukają miłości, relacji czy niezapomnianych przeżyć, a brak ostrożności i nieznajomość zagrożeń sprawiają, że łatwiej im ulec manipulacji. Długi proces budowania zaufania i zaangażowania emocjonalnego usypia czujność ofiar, które nie zauważają sygnałów ostrzegawczych.



Oszustwa matrymonialne w liczbach

144 – liczba przestępstw odnotowanych przez Centralne Biuro Zwalczenia Cyberprzestępczości w roku 2024

160 osób – łączna liczba pokrzywdzonych, w tym 116 kobiet i 44 mężczyzn

10 milionów złotych – kwota poniesionych strat materialnych!

Źródło: Centralne Biuro Zwalczenia Cyberprzestępczości

Warto zaznaczyć, że przedstawione statystyki prawdopodobnie odzwierciedlają jedynie część rzeczywistej skali problemu, ponieważ nie wszystkie przestępstwa są zgłaszane. Ofiary często rezygnują ze zgłoszenia nadużycia z obawy przed możliwymi reperkusjami, takimi jak odwet ze strony sprawcy, brak zaufania do efektywności działań służb, a także z powodu uczucia wstydu lub winy. Zdarza się również, że poszkodowani nie zdają sobie sprawy, iż stali się ofiarami przestępstwa, bądź uznają, że incydent nie jest na tyle poważny, aby informować o nim policję. W efekcie faktyczna skala przestępczości oszustw romantycznych może być znacznie większa niż sugerują to oficjalne dane.



Jak czują się oszukane osoby?



Oszukane osoby zazwyczaj doświadczają mieszanki silnych emocji, takich jak złość i frustracja, spowodowanych poczuciem niesprawiedliwości i świadomością, że ktoś celowo je wykorzystał. Często pojawia się również wstyd i upokorzenie, zwłaszcza gdy z perspektywy czasu oraz dystansu emocjonalnego dostrzegają, że sygnały ostrzegawcze były widoczne, ale zostały zignorowane. Czasami towarzyszy temu poczucie winy, wstydu i złości na siebie. Ponadto jeśli oszust był traktowany jako ktoś bliski, pojawia się silne uczucie zdrady i rozczarowania, które dodatkowo potęguje ból emocjonalny i prowadzi do utraty zaufania do innych ludzi.



Konsekwencje oszustw *romance scams*

Oszustwa romantyczne, znane jako *romance scams*, nie kończą się wyłącznie na stratach finansowych. Ich psychologiczne skutki mogą być równie dotkliwe, a czasem nawet bardziej bolesne.



Uwikłanie w fałszywą relację, manipulacja uczuciami i zaufanie osobie, która okazała się oszustem, może sprawić, że rozczarowanie i ból po odkryciu prawdy są trudne do przepracowania. Jednym z najczęstszych efektów takich oszustw jest zatem utrata zaufania do ludzi, co może skutkować trudnościami z ponownym nawiązywaniem relacji, nie tylko tych romantycznych, ale także tych rodzinnych, przyjacielskich czy nawet zawodowych. Zdrada, której doświadczają, może prowadzić do izolacji i poczucia osamotnienia.

Wiele osób zmaga się także z poczuciem wstydu i zażenowania. Obwinianie się, że nie zauważyły znaków ostrzegawczych i dały się nabrać, może powstrzymywać je przed podzieleniem się swoją historią z bliskimi lub zgłoszeniem przestępstwa odpowiednim organom. Dodatkowo takie doświadczenia mogą wpływać na poczucie własnej wartości. Osoby, które dały się w taki sposób zmanipulować, mogą zacząć kwestionować swoje decyzje i zdolność do oceny ludzi. Niska samoocena i wątpliwości wobec siebie mogą utrudniać budowanie zdrowych relacji w przyszłości i negatywnie wpływać na postrzeganie innych.

Osoby oszukane mogą doświadczać stanów depresyjnych i lękowych. Złamane serce oraz świadomość bycia wykorzystanym, a także utrata pieniędzy mogą prowadzić do przytłaczającego smutku i poczucia osamotnienia. Lęk przed ponownym zaufaniem komukolwiek lub przed negatywną oceną otoczenia dodatkowo pogłębia te stany. Złamanie zaufania i emocjonalne wykorzystanie można porównać do doświadczenia traumy, które wymaga profesjonalnej pomocy terapeutycznej.

W wyniku wstydu lub braku zrozumienia ze strony otoczenia, osoby, które doświadczyły oszustwa na tle romantycznym, mogą wycofywać się z życia społecznego. Dlatego tak ważne jest, aby osoby, które doświadczyły takiego oszustwa, szukały wsparcia u bliskich lub specjalistów. Zrozumienie, że zostały zmanipulowane, a nie same „popętniły błąd”, jest pierwszym krokiem do odzyskania kontroli nad swoim życiem.

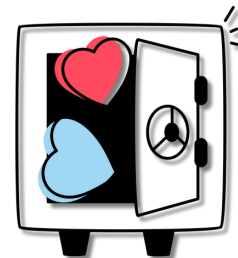
Oszustwa romantyczne to nie tylko straty finansowe, ale przede wszystkim emocjonalne, które pozostawiają trwałe ślady na psychice. Po takim doświadczeniu warto szukać pomocy.



Zasady „bezpiecznego” randkowania w sieci

o Pobieraj aplikacje tylko z bezpiecznych źródeł

Zawsze instaluj aplikacje wyłącznie z oficjalnych źródeł. Unikaj pobierania programów z nieznanych stron lub za pomocą linków przesyłanych przez osoby trzecie – może Cię to uchronić przed zainstalowaniem szkodliwego oprogramowania.



o Rozważ sposób logowania

Podczas rejestracji zastanów się, czy chcesz logować się przez konto na portalu społecznościowym. Taki sposób logowania wiąże się z udostępnieniem platformie większej ilości informacji o Tobie, takich jak lista znajomych czy zainteresowania. Bezpieczniejszym rozwiązaniem jest rejestracja za pomocą unikalnego adresu e-mail, którego nie używasz do innych celów.

o Zwróć uwagę na regulamin

Przed założeniem konta przeczytaj regulamin wybranej aplikacji lub serwisu. Dowiesz się z niego, czy korzystanie z platformy wiąże się z dodatkowymi płatnościami, jakie są zasady rezygnacji z subskrypcji oraz w jaki sposób można zgłaszać naruszenia. Brak regulaminu powinien być sygnałem ostrzegawczym i powodem, by poszukać innej aplikacji.

o Sprawdź politykę prywatności

Zapoznaj się z polityką prywatności aplikacji lub serwisu. Dowiedz się, jakie dane są zbierane, w jaki sposób są wykorzystywane oraz komu mogą być udostępniane. Dzięki temu lepiej zrozumiesz, jakie informacje o Tobie trafią w ręce twórców aplikacji lub serwisu. Sprawdź, do jakich funkcji Twojego urządzenia ma dostęp zainstalowana aplikacja. Ogranicz je do minimum.

o Dbaj o swoje dane osobowe

Zachowaj ostrożność w udostępnianiu prywatnych informacji na swój temat. Im mniej danych o sobie zostawisz na platformie, tym lepiej dla Twojego bezpieczeństwa. Przemyśl, jakie zdjęcia publikujesz – nawet pozornie niewinne materiały mogą ujawniać szczegóły, które będą w stanie wykorzystać oszuści.

o Stosuj unikalne i silne hasła

Twórz hasła, które są długie (minimum 12 znaków), wykorzystują różne typy znaków i trudne do odgadnięcia. Nigdy nie używaj tego samego hasła do więcej niż jednego konta. Każdy tworzony profil powinien mieć swój własny, unikalny login i hasło. Jeśli to możliwe, włącz weryfikację dwuetapową.



◦ Zweryfikuj osobę, z którą rozmawiasz

Zwróć uwagę na spójność historii, styl pisania. Sprawdź zdjęcia swojego rozmówcy za pomocą wyszukiwania obrazem oraz zapytaj o rozmowę wideo – jej unikanie może być sygnałem ostrzegawczym. Zweryfikuj, czy posiada profile w mediach społecznościowych i zwróć uwagę na szczegóły, takie jak liczba znajomych czy interakcje, a także przeanalizuj informacje o zawodzie lub lokalizacji, szukając niespójności. Słuchaj intuicji – jeśli coś Cię niepokoi, lepiej zakończyć kontakt i zgłosić podejrzany profil administratorom. Czasem emocje potrafią zaślepić, dlatego skonsultuj się z bliską osobą, jej będzie łatwiej ocenić wiarygodność profilu.

◦ Zachowaj ostrożność w rozmowach

Nie udostępniaj od razu zbyt wielu informacji osobistych, takich jak adres zamieszkania, status materialny, miejsce pracy czy numer telefonu. Upewnij się, że poznasz drugą osobę stopniowo, zanim zdecydujesz się na okazanie większego zaufania.

◦ Planując spotkanie, bądź przezorny/-a

Jeśli zdecydujesz się na spotkanie twarzą w twarz, wybierz publiczne miejsce i poinformuj kogoś bliskiego o swoich planach. Zawsze miej przy sobie telefon i środki na powrót do domu.

◦ Nie lekceważ sygnałów ostrzegawczych

Jeśli rozmówca albo nowo poznany partner/-ka szybko lub wręcz od razu porusza kwestie finansowe, stara się wywierać na Tobie emocjonalną presję, od razu porusza temat pieniędzy lub naciska na utrzymanie znajomości w tajemnicy, potraktuj to jako znak ostrzegawczy. Oszuści romantyczni często manipulują, by zdobyć Twoje zaufanie i Ci zaszkodzić.



Zachowaj zdrowy rozsądek

Randkowanie w sieci często wiąże się z dużymi emocjami – podekscytowaniem, nadzieją czy nawet zakochaniem. Jednak właśnie te emocje mogą sprawić, że stajemy się bardziej podatni na manipulację i podejmujemy pochopne decyzje.

Pamiętaj

Oszustwa romance scams to przestępstwo!

Jeśli jesteś ofiarą, zgłoś je.



Jeśli jesteś ofiarą oszustwa *romance scam*:

- **Bezzwłocznie skontaktuj się ze swoim bankiem**, aby zablokować swoje konto i transakcje wychodzące (jeśli dane logowania do bankowości trafiły w ręce oszustów).
- **Zgłoś sprawę do [CERT Polska](#)**.
- **Zbierz dowody przestępstwa** (np. zrzuty ekranu z wiadomości, informacje na temat przelewów) i zgłoś je na policję.
- **Jeśli ktoś szantażuje Cię intymnymi materiałami, zgłoś sprawę na policję oraz do zespołu [Dyżurnet.pl](#)**.
- Porozmawiaj z kimś bliskim o tym, co Cię spotkało.
- Jeśli jakiś profil wzbudza Twoje podejrzenia, zgłoś go do administratora serwisu.

Gdzie szukać pomocy?

- **[Kryzysowy Telefon Zaufania](#)**:
116 123
- **[Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji Itaka](#)**:
22 484 88 01
- **[Całodobowy Telefon dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym](#)**: 800 70 22 22
- **[Platforma 116sos.pl](#)** – bezpłatne wsparcie dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

**Zobacz też:**

- [Prawo do bycia zapomnianym – prawo do żądania usunięcia swoich danych osobowych](#)