

Hejt zostaje w głowie

Fala komentarzy nie kończy się w chwili, gdy ktoś zamknie aplikację. Skutki bywają długie i realne.

1 Kłopoty ze snem

Powracające myśli o tym, co ktoś napisał, i sprawdzanie telefonu w nocy.

2 Wycofanie

Rezygnacja z zajęć, spotkań i rzeczy, które wcześniej sprawiały radość.

3 Gorsze wyniki w nauce i pracy

Trudność w skupieniu się bierze się z ciągłego napięcia.

4 Objawy ciała

Bóle głowy i brzucha, brak apetytu, napięcie mięśni.

5 Kiedy szukać pomocy

Gdy objawy trwają dłużej niż dwa tygodnie albo narastają.

Po ataku warto porozmawiać ze specjalistą. To nie oznaka słabości, tylko rozsądna reakcja na stres.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

116 123

wsparcie dla dorosłych

800 70 2222

Centrum Wsparcia

222 900 142

infolinia Fundacji

112

zagrożenie życia



WESPRZYJ POMOC DLA INNYCH

Wpłaty przez stronę: usuwaniehejtu.pl/wesprzyj

Fundacja Usuwanie Hejtu · 42 1600 1462 1783 5776 0000 0002

tytuł przelewu: Darowizna

