

# КИБЕР ТОРМОЗ

## *Жертва на кибер тормоз ли сте?*

Анонимността и невъзможността човек да види на живо ефекта от действията си върху другите понякога кара хората да се държат по начин, по който не биха се държали лице в лице.

Проблеми: Кибер тормозът може да се случи по всяко време. Децата и възрастните могат да бъдат достигнати чрез мобилните си телефони или социалните мрежи почти денонощно. Често кибер тормозът остава незабелязан. Въпреки, че всеки човек е различен, има няколко признака, чрез които можете да разберете че е жертва на тормоз:

- ❖ Промяна на начина, по който използва компютъра или мобилните си устройства
- ❖ Увеличаване на броя текстови съобщения през деня и нощта
- ❖ Проблеми със съня и кошмари
- ❖ Отдалечаване и депресия
- ❖ Липса на желание за срещи с приятели и излизане навън

