

# Как понять, что человек стал жертвой кибербуллинга

- Часто грустит, замыкается в себе, молчит
- Отказывается от общения и встреч с друзьями
- Стал менее активным и инициативным
- Не хочет уделять время любимому хобби
- Признаётся, что ему тревожно или страшно
- Говорит, что он не успешен (не красив, не достоин и т. д.)
- Рассказывает, что ему неловко или стыдно за себя
- Признаётся, что хочет причинить себе вред
- Говорит, что его стала беспокоить травля в сети (возможно, говоря о жертвах в третьем лице)
- Внезапно удаляет соцсети, закрывает аккаунты либо ограничивает доступ к комментариям
- Говорит, что он никому не нужен
- С обидой или злостью рассказывает о том, как проходит общение в соцсетях
- Прямо говорит, что у него нет сил или желания пользоваться соцсетями
- Испытывает чрезмерное раздражение, когда получает уведомления на телефон

