

## الخوف والقلق وعلاقتهما بالابتزاز الإلكتروني



### تأثيرات الابتزاز النفسية

- **مشاعر الخوف والتوتر:**  
شعور دائم بـعدم الأمان والقلق من المستقبل.



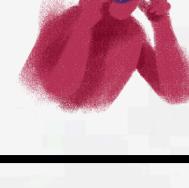
- **الشعور بالإهانة والاكتئاب:**  
الإحساس بالعزلة أو فقدان الدعم النفسي.



- **فقدان الثقة بالنفس:**  
تراجع الإحساس بالقيمة الذاتية والقدرة على المواجهة.

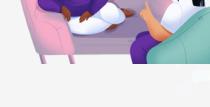


- **العجز عن مواجهة الظروف المعقدة:**  
صعوبة اتخاذ قرارات أو التعامل مع الضغوط اليومية.



### التعافي بعد الابتزاز

- **تحدث عن تجربتك مع شخص موثوق.**



- **مارس الأنشطة المحببة والهوايات.**



- **ركز على الأفكار الإيجابية.**



- **شارك في الأعمال الخيرية لتعزيز الرضا عن الذات.**

