

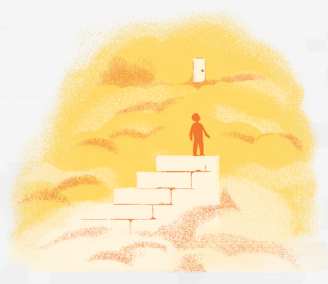
# الخوف والقلق

وعلاقتهما بالابتزاز الإلكتروني



## تأثيرات الابتزاز النفسية

- **مشاعر الخوف والتوتر:**  
شعور دائم بعدم الأمان والقلق من المستقبل.
- **الشعور بالإهانة والاكئاب:**  
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 المحبة والهوايات.**
- **ركز على الأفكار الإيجابية.**
- **شارك في الأعمال الخيرية لتعزيز الرضا عن الذات.**

