

### Συνέπειες (ψυχολογικές) εκφοβισμού: θύματα

- Βρίσκεται σε διαρκή ετοιμότητα και κατάσταση άμυνας
- Φόβος, αγωνία, νευρικήτητα, ευερεθιστότητα
- Δε μπορεί να χαλαρώσει, ούτε στις κοινωνικές του επαφές
- Γίνεται επιθετικό, ως αντίδραση στη βία
- Εκτονώνει την ένταση στο σπίτι, γίνεται εχθρικό και αγενές
- Μιλάει χαμηλόφωνα ή γρήγορα και χάνει, «μασάει» τις λέξεις
- Εμφανίζει μελαγχολία, κατάθλιψη
- Σε ακραίες περιπτώσεις εμφανίζει τάσεις αυτοκτονίας

### Συνέπειες εκφοβισμού (μακροπρόθεσμες): θύτες

- Αδυναμία να αποδεχτούν τον εαυτό τους και να αντλήσουν δύναμη και αυτοεκτίμηση με θετικούς, δημιουργικούς τρόπους
- Δυσκολία διαπροσωπικών σχέσεων, διαχείρισης θυμού και συγκρούσεων
- Οι οπαδοί τους αποχωρούν σταδιακά, καθώς μεγαλώνουν και μένουν μόνοι, με άγχος και τάσεις κατάθλιψης
- Έχουν αυξημένο κίνδυνο νεανικής και ενήλικης εγκληματικότητας, χρήση ουσιών και αλκοόλ
- Αυξημένη πιθανότητα βίαιης συμπεριφοράς προς τα παιδιά και τη σύντροφο μέσα στην οικογένειά τους