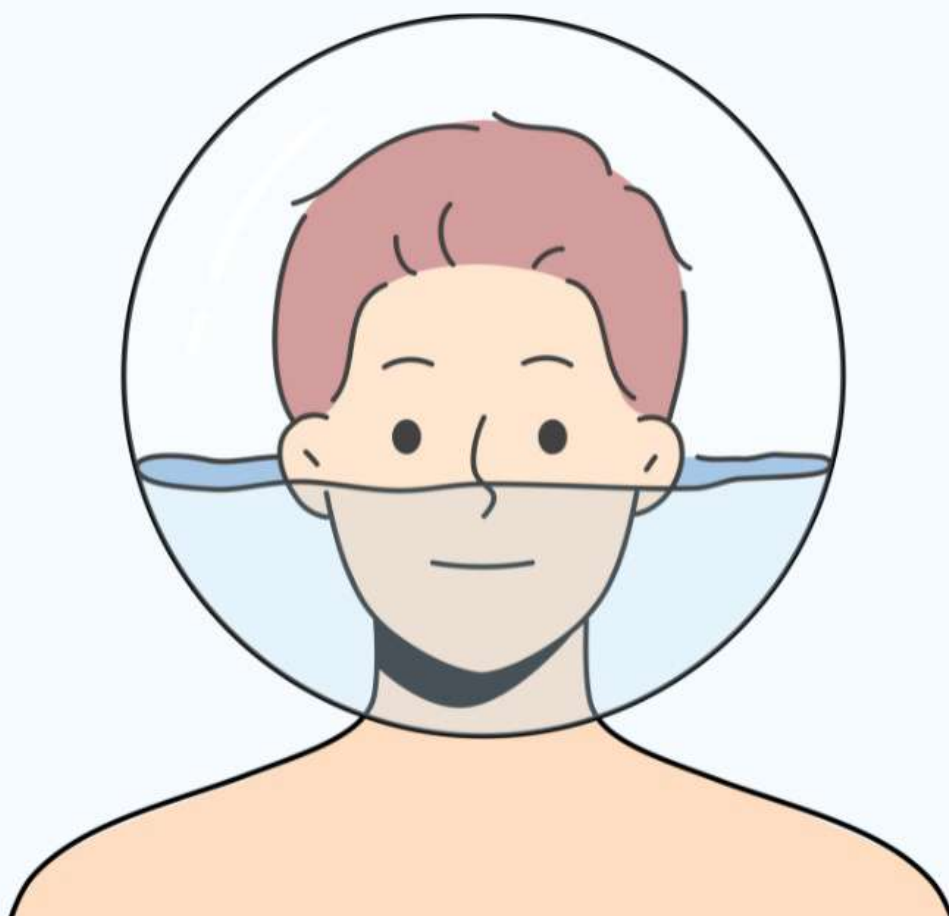
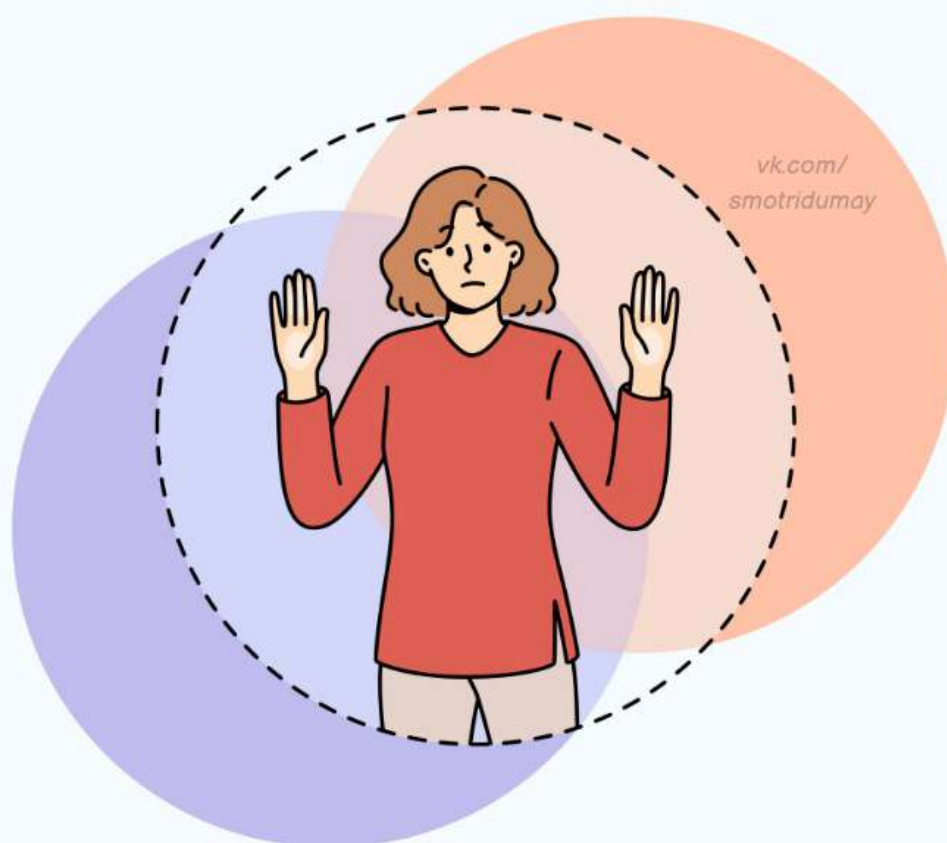


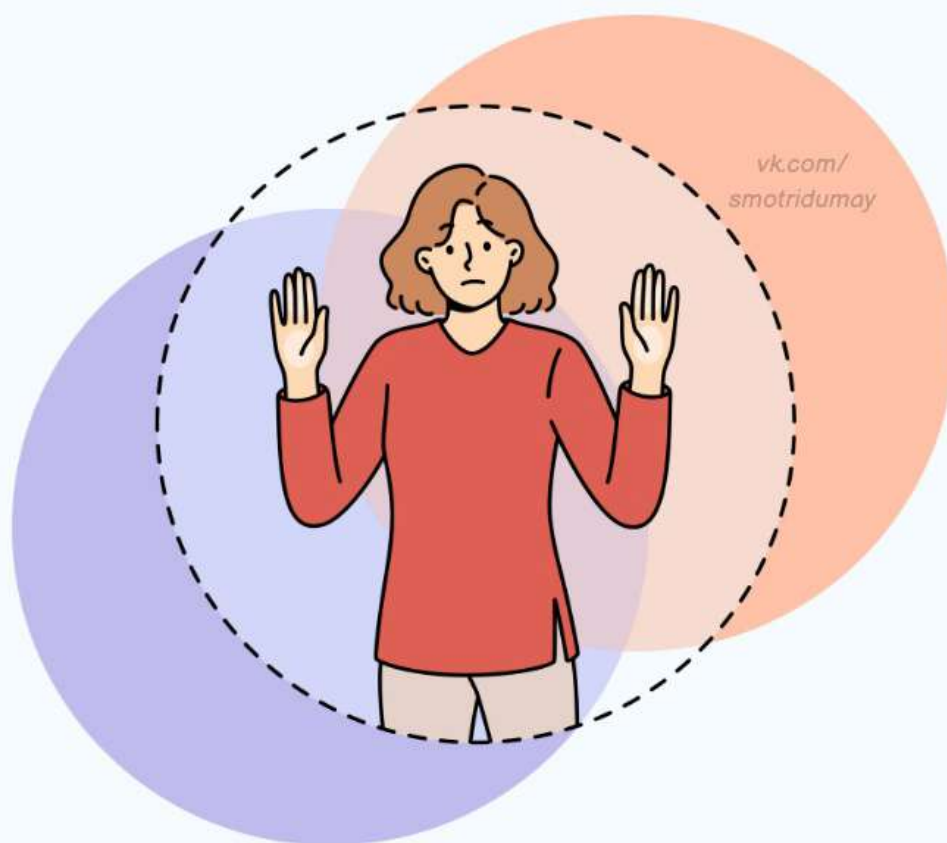
ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ ОНЛАЙН
МОГУТ ВЫГЛЯДЕТЬ ТАК →



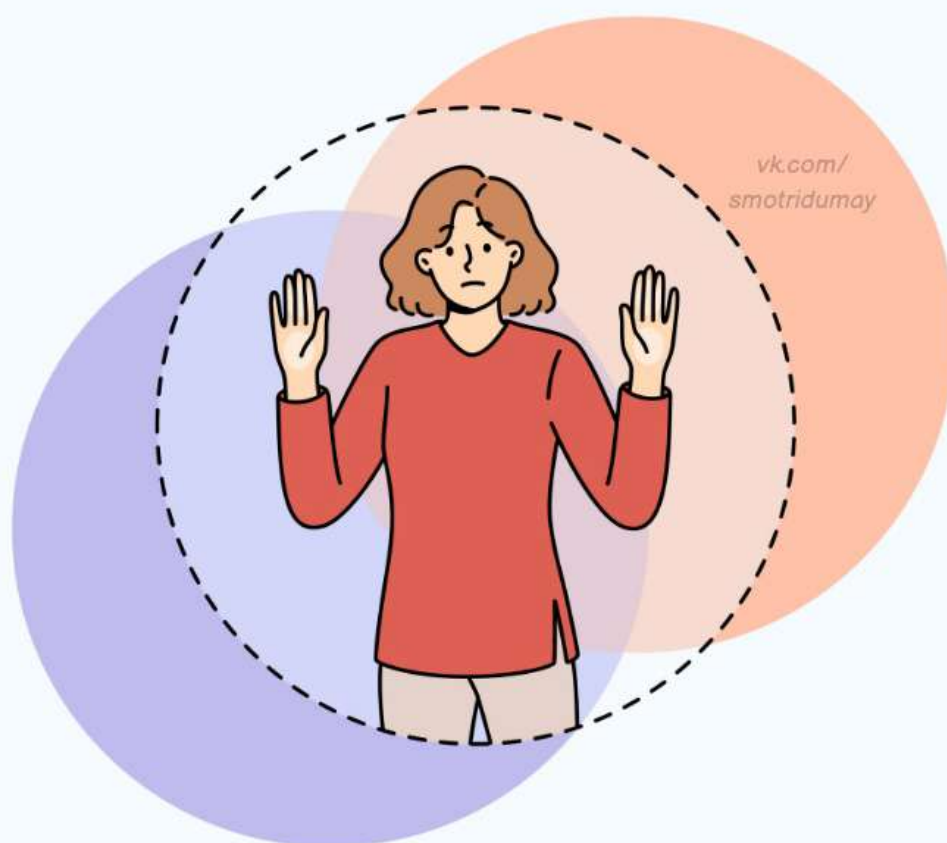
давать себе время, чтобы ответить на сообщения и дать понять другим, что сейчас мгновенные ответы даются очень тяжело



**скрыть контент или отписаться от тех,
кто выкладывает то, что сейчас очень
тяжело смотреть или читать**



**не вступать в дискуссии в
комментариях, чтобы уберечь себя
от эмоциональных качелей и ещё
большего дополнительно стресса**



**отключить уведомления от соц. сетей,
чтобы открыть их, когда действительно
есть силы, а не по сигналу телефона**

