

Adolescentes e Jovens LGBTI Sou Vítima de Bullying

Se és vítima de bullying, provavelmente não tens vontade de ir para a escola, colégio ou liceu e torna-se muito difícil fazeres os trabalhos. Talvez por isso, tens sentido que te custa adormecer, que estás a comer menos ou mais do que o normal, que sentes dores de cabeça ou de estômago ou, simplesmente, sentes-te pior do que é costume.

Pensa, em primeiro lugar, que não tens que te sentir assim e ninguém tem o direito de fazer com que te sintas assim.

Os teus sentimentos são muito importantes:

- **Não sintas culpa** pelo que estás a passar. É normal questionares se o problema é teu mas tens de ter consciência de que não importa o que os outros dizem sobre ti, jamais deves sentir vergonha pelo que és e pelo que sentes;
- **Sente orgulho do que és.** Não importa o que te dizem, há uma grande quantidade de enorme de coisas boas em ti.
- **Procura ajuda, não sintas medo.** Às vezes pode ajudar, simplesmente, conversar com alguém que não esteja envolvido no problema. Os/as professores/as, os/as funcionários/as ou outros adultos que estejam presentes e que te possam dar apoio. Procurar ajuda não significa que tenhas algum problema ou que estejas doente é, simplesmente, uma forma de com o auxílio de um especialista, falares dos teus receios e arranjares formas de lidar melhor com esta situação que te pode causar tanto sofrimento.