СБЕР КИБЕР БЕЗОПАСНОСТЬ | КИБРАРИЙ

Меня обманули мошенники: методы самопомощи

Как бы осторожно мы ни обходились со своими деньгами и данными, от обмана мошенников не застрахован никто.

Если вы или ваши близкие потеряли деньги после контакта с киберпреступниками, воспользуйтесь советами из этой памятки, чтобы справиться с ситуацией без ущерба для психического и физического здоровья.

Заблокировать карту, сообщить о мошенничестве в банк, подать заявление в полицию — экстренные действия, которые необходимо совершить сразу после инцидента

Когда вы сделаете всё необходимое, важно позаботиться о психологическом состоянии, чтобы свести к минимуму негативные последствия стресса. В этом помогут советы и приёмы из памятки

#1 Будьте здесь и сейчас

Если ситуация уже произошла и деньги переведены на счета мошенников, не стоит обвинять себя или близких. Это не поможет изменить ситуацию. Важно действовать исходя из того, что вы можете сделать сейчас. Ведь только справившись с эмоциями, можно приступить к поиску конструктивного решения проблемы.

Успокойте ваше тело

1. Сядьте удобно и закройте глаза.

   Подумайте о месте, в котором вы находитесь сейчас: постарайтесь как можно точнее представить, что вас окружает, можете мысленно описать омещение и предметы.

2. После того, как вам удалось воссоздать обстановку, сконцентрируйте своё внимания на точках соприкосновения вашего тела с ней: где и как вы сидите? Почувствуйте, как опирается ваша спина, соприкосновение ног со стулом, на чём лежат ваши руки, как стопы стоят на полу.

3. Подумайте о дыхании, сконцентрируйтесь на ощущениях в теле в моменты вдоха и выдоха: как лёгкие наполняются воздухом, движениях диафрагмы, запахах, звуках дыхания.

4. Плавно переходите ко всем иным ощущениям, которые чувствуете в теле, но без их оценки (положительной / отрицательной) или попыток исправить, отнеситесь к ним как к дыханию — они сейчас есть.

Когда вам удастся успокоить тело, переключитесь на мысли. Обратите внимание на то, как они будут сменять одна другую, какие из них повторяются и «завлекают» вас, переключают всё внимание на себя.

Если поймёте, что какая-то мысль вас поглотила, вернитесь в состояние «здесь и сейчас», вновь сконцентрировавшись на окружающей обстановке, дыхании и физическом состояни

Переключение внимания на окружающую обстановку и телесные ощущения позволяет:

- Справиться с большим потоком неконтролируемых мыслей.
- Уйти от негативных эмоций.
- Вернуться в настоящий момент и возобновить действия, направленные на решение проблемы.

#2 Признайте, что произошёл несчастный случай

Если вы или ваш родственник пострадали от действий мошенников, важно помнить о том, что такая ситуация может произойти с каждым.

Мошенники прибегают к всё более изощрённым способам обмана. Ежегодно от действий телефонных и интернет-злоумышленников страдают сотни тысяч людей.

Оказавшись под психологическим воздействием, бывает сложно вовремя распознать обман. Это не зависит от возраста, уровня интеллекта, образования или занимаемой должности.

> Деньги утрачены не потому, что пострадавший допустил ошибку, а потому, что мошенники совершили преступление

Ответьте себе на вопросы

Представьте перед собой человека, который попал в аналогичную ситуацию и стал жертвой мошенников. Чтобы вам было проще, можете нарисовать его на бумаге.

Попробуйте мысленно ответить на вопросы:

- Как он выглядит, что делает, о чём думает?
- Этот человек стал менее ценным / плохим из-за того, что с ним произошло?
- Помогает ли ему самообвинение исправить то, что случилось? Он получает какую-то выгоду от своего чувства вины / стыда?
- Как долго этот человек собирается брать всю ответственность за ситуацию на себя и нести чувство вины / стыда?
- Поговорите мысленно с ним и постарайтесь помочь ему простить себя, перестать себя наказывать.
- Собирается ли этот человек снова сделать то, за что себя винит / стыдит?
- Если нет, то согласен ли он, что это чувство сейчас не помогает ему, а мешает, и что ему будет лучше, если он его отпустит?
- Этот человек имеет право на то, чтобы уважать себя и считать ценным?
- Как этот человек теперь себя чувствует? А как себя чувствуете вы?

Чтобы справиться с чувством вины или стыда, можно попробовать представить кого-то другого на своём месте. В моменты, когда происходит сложная жизненная ситуация, многие из нас умеют проявлять сочувствие и поддержку к другим. Оказавшись в аналогичных обстоятельствах, в свою сторону мы чаще направляем большое количество критики и порицания.

> Это мешает осознать, что не всё возможно проконтролировать, а ответственность за случившееся лежит на злоумышленниках

#3 Примите поддержку

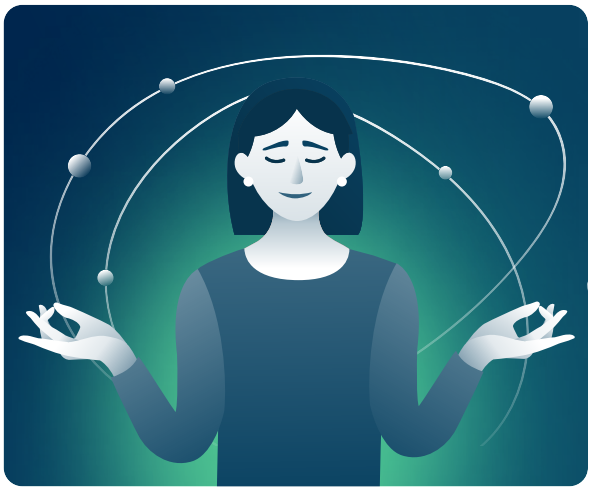
Оказавшись в позиции пострадавшего, люди испытывают большое количество негативных эмоций: гнев, стыд, обиду, страх... Не стоит за них

осуждать себя или родственника — это здоровая реакция на стрессовую ситуацию.

Обратитесь за поддержкой к близким или сами окажите её: делиться своими переживаниями в такой ситуации нормально.

Вы также можете получить экстренную психологическую помощь, обратившись на одну из линий бесплатных круглосуточных телефонов доверия, контакты которых можно найти в открытом доступе.

#4 Отклоняйте деструктивную критику



Если есть опасения, что в ваш адрес поступит критика со стороны окружающих — это не повод замыкаться в себе. Важно принять тот факт, что рядом могут оказаться люди, которые за счёт вашей беды будут пытаться повысить свою самооценку, внушая мысль о том, что они бы «никогда не попались» на обман мошенников.

Если нет возможности оградиться от людей, которые проявляют себя таким образом, помните, существует конструктивная критика, которая направлена на то, чтобы оказать помощь и поддержку.
Но также есть деструктивная критика, её часто преподносят как «заботу» или «мнение», однако её цель — самоутверждение за чужой счёт, провокация

Если жертвой мошенничества оказался ваш родственник, старайтесь осторожно подбирать слова, так как близкий человек крайне уязвим. Не используйте негативные формулировки, которые касаются личностных качеств пострадавшего, каких-то моментов из его прошлого или совершённых действий.

Безусловно, вы можете испытывать гнев и обиду. Направьте их на злоумышленников - это они инициировали случившееся. Сплотитесь с близким человеком и сообща направьте усилия на решение проблем, которые есть здесь и сейчас.

Трезво оцените диструктивную критику

Чтобы выявить деструктивную критику, обращайте внимание на содержание того, что вам говорят. Прежде чем реагировать на чьи-то высказывания или принять чужие слова на свой счёт, ответьте себе на несколько вопросов:

- У этого высказывания есть ценность? Оно направлено на то, чтобы помочь или поддержать?
- Высказывание действительно вам помогает, или вас пытаются в этом убедить?

- Уточните, действительно ли в высказывания закладываясяся тот смысл, который вы услышали
- Критика касается ситуации или ваших личностных качеств?

Если ответы на вопросы отрицательные, то «послание» не стоит принимать близко к сердцу. Такие же вопросы можно задавать себе в диалоге с пострадавшим родственником, чтобы не стать источником осуждения.

#5 Продолжайте заботиться о своём здоровье

Находясь в стрессовом состоянии, легко забыть о главном ресурсе, который необходим для решения любых проблем, - здоровье. Отсутствие отдыха и сна, изменения в питании, постоянное пребывание в замкнутом помещении лишь усугубят тяжёлое психоэмоциональное состояние.

> Если после случившегося вы или ваш родственник начали испытывать недомогание - не откладывайте посещение врача.

Помните, что острый стресс не может длиться долго. Каким бы сильным ни было переживание, после него возможно восстановиться, а со временем — извлечь уроки даже из самого болезненного опыта.

Чтобы иметь для этого силы, следите за соблюдением режима дня, окружите себя или пострадавшего родственника комфортной обстановкой — организму необходима пауза для восстановления после перенесённых потрясений Подобный опыт поможет быть более бдительным в вопросах собственной безопасности в будущем.

#6 Подумайте о безопасности

Злоумышленники непрерывно изобретают новые предлоги, чтобы выманивать деньги у людей. Главное оружие против них — постоянное развитие собственной киберграмотности.

Чтобы всегда быть в курсе актуальных схем мошенничества, изучайте «Кибрарий», где можно в подробностях узнать об уловках мошенников и способах защиты от них.

Пользуйтесь сервисами Сбера, позволяющими защитить себя и своих родственников от злоумышленников. Они доступны в мобильном приложении СБОЛ и на официальном сайте банка.

Что изучить ещё

Узнайте больше о безопасности в интернете

Больше информации — в библиотеке знаний по кибербезопасности «Кибрарий»