



Памятка: что делать, если обманули

Из курса Учебника Т—Ж

«Как защититься от мошенников»

Если обманули вас

1. Стабилизируйте состояние:

- Сделайте паузу — ничего не решайте сразу
- Медленно и глубоко подышите 5—10 минут
- Назовите свои эмоции: «я злюсь», «мне страшно», «мне стыдно», «я в ярости»
- Подвигайтесь: пройдитеесь, смените обстановку
- Дайте себе время восстановиться

2. Разберитесь с мыслями:

- Поймите автоматические мысли — «это моя вина», «это конец»
- Проверьте, насколько они соответствуют реальности
- Замените на более точные: «Это тяжелая ситуация, но не катастрофа», «Мошенники обманывают многих, это не про глупость», «Виноват тот, кто совершил преступление»

3. Снизьте чувство вины и стыда:

- Разделите ответственность и контроль. Не все в этой ситуации зависело от вас
- Напомните себе: мошенники специально вводят в заблуждение
- Проговорите: «Я сделал все, что было возможно в тот момент», «Я могу двигаться дальше»

4. Верните ощущение опоры:

- Ответьте письменно на вопросы «Что потеряно?», «Что у меня осталось?»
- Зафиксируйте ресурсы: доход, навыки, имущество, поддержка
- Напоминайте себе, что деньги можно заработать снова

5. Не оставайтесь в одиночестве:

- Расскажите о ситуации человеку, который не осудит
- При необходимости обратитесь за психологической помощью
- Найдите людей с похожим опытом

Если пострадал близкий

- Выслушайте без обвинений и советов
- Не говорите «сам виноват»
- Дайте человеку выговориться
- Побудьте рядом, если близкий в остром состоянии
- Предложите помощь, например сходить в полицию, оформить заявление

