

Пособие для понижения
уровня психологической
уязвимости у людей
пожилого возраста

КТО
ПРЕДУПРЕЖДЕН

ТОТ
ВООРУЖЕН!



КТО
ПРЕДУПРЕЖДЕН

ТОТ
ВООРУЖЕН!

ВВЕДЕНИЕ:

Дорогие читатели!

Это пособие написано специально для вас — людей, у которых за плечами богатый жизненный опыт. Однако, несмотря на вашу доброту и мудрость, мошенники могут легко воспользоваться этим несмотря на то, что вы уже знаете множество мошеннических схем.

Наше исследование показали, что почти все пожилые люди находятся в группе риска. Это не потому, что у вас нет опыта, а потому что:

- 1) Вы всегда готовы помочь даже незнакомцу
- 2) Вы беспокоитесь о своих близких и легко поддаетесь на уговоры
- 3) Вы доверяете людям в форме и с официальными званиями
- 4) Иногда вы чувствуете себя одиноко и рады любому вниманию
- 5) Вы пользуетесь интернетом, но не всегда уверены, как с ним обращаться



ВАЖНО ПОМНИТЬ:

Мошенники ищут добрых, ответственных и одиноких людей. Они используют вашу заботу о близких, ваше чувство долга и ваше доверие к авторитетам.

Ваша сила в том, что вы знаете себя и своих близких. Спокойствие и пауза перед тем, как что-то сделать — это ваш главный щит, особенно когда вас пытаются заставить что-то сделать срочно.

Это пособие поможет вам быть на шаг впереди мошенников и защитить себя и свои деньги.

С уважением, команда студентов факультета психологии УрФУ



Глава 1.

почему именно
вы становитесь
целью мошенников?

Мошенники выбирают не тех, кто ничего не знает, а тех, кто готов помочь, беспокоится о близких и доверяет авторитетам. Они используют ваши сильные стороны, чтобы вас обмануть.

Вы всегда готовы прийти на помощь.

Стремление помогать другим — одна из самых сильных черт человеческой натуры. Это делает нас уязвимыми для манипуляций.

Мошенники используют вашу эмпатию, чтобы быстро завоевать доверие. Они могут создать образ человека, попавшего в беду, и вызвать у вас желание помочь.

Вы беспокоитесь о близких

Страх за близких — одна из самых болезненных эмоций.

Мошенники могут сыграть на этом, создавая фальшивые ситуации. Например, звонок от «полиции», сообщающий, что ваш близкий попал в аварию, вызывает сильный стресс и панику. В таком состоянии люди склонны принимать необдуманные решения.

Вы доверяете 'официальным' лицам

В обществе существует высокий уровень доверия к полиции, врачам и другим официальным структурам.

Мошенники могут воспользоваться этим, представляясь сотрудниками правоохранительных органов или медицинских учреждений. Они используют профессиональный жаргон, удостоверения и другие атрибуты, чтобы выглядеть убедительно.

Иногда вы чувствуете себя одинокими

Одиночество — это не только физическое отсутствие людей, но и ощущение изоляции.

Мошенники могут долго и внимательно общаться с вами, создавая иллюзию интереса и понимания. Они могут задавать личные вопросы, чтобы вызвать у вас чувство доверия и близости.



Вы не всегда разбираетесь в интернете

Современный мир полон информации, но не все умеют её критически оценивать.

Мошенники создают поддельные сайты, письма и сообщения, которые выглядят как настоящие. Они могут использовать логотипы известных компаний, грамматически правильные тексты и другие уловки, чтобы ввести вас в заблуждение.



Вас можно убедить действовать поспешно

В стрессовых ситуациях люди часто принимают решения на эмоциях.

Мошенники могут использовать техники давления, чтобы заставить вас действовать быстро. Например, они могут сообщить, что у вас есть ограниченное время для спасения близкого человека или получения крупной суммы денег.

Вы ищете быстрые решения

Многие люди не любят затягивать с принятием решений. Мошенники могут использовать этот страх перед неопределенностью, предлагая «простые» и «быстрые» решения для сложных проблем.

Вы склонны верить в лучшее

Оптимизм — это прекрасное качество, но он может сделать нас более уязвимыми к обману. Мошенники могут использовать позитивные утверждения, обещая вам легкие деньги, быстрое решение проблем или возможность изменить свою жизнь.

Вы боитесь упустить шанс

В современном мире существует множество возможностей, но не все из них реальны. Мошенники могут использовать это, предлагая вам уникальные предложения, которые доступны только «здесь и сейчас». Это может вызвать у вас желание действовать немедленно.

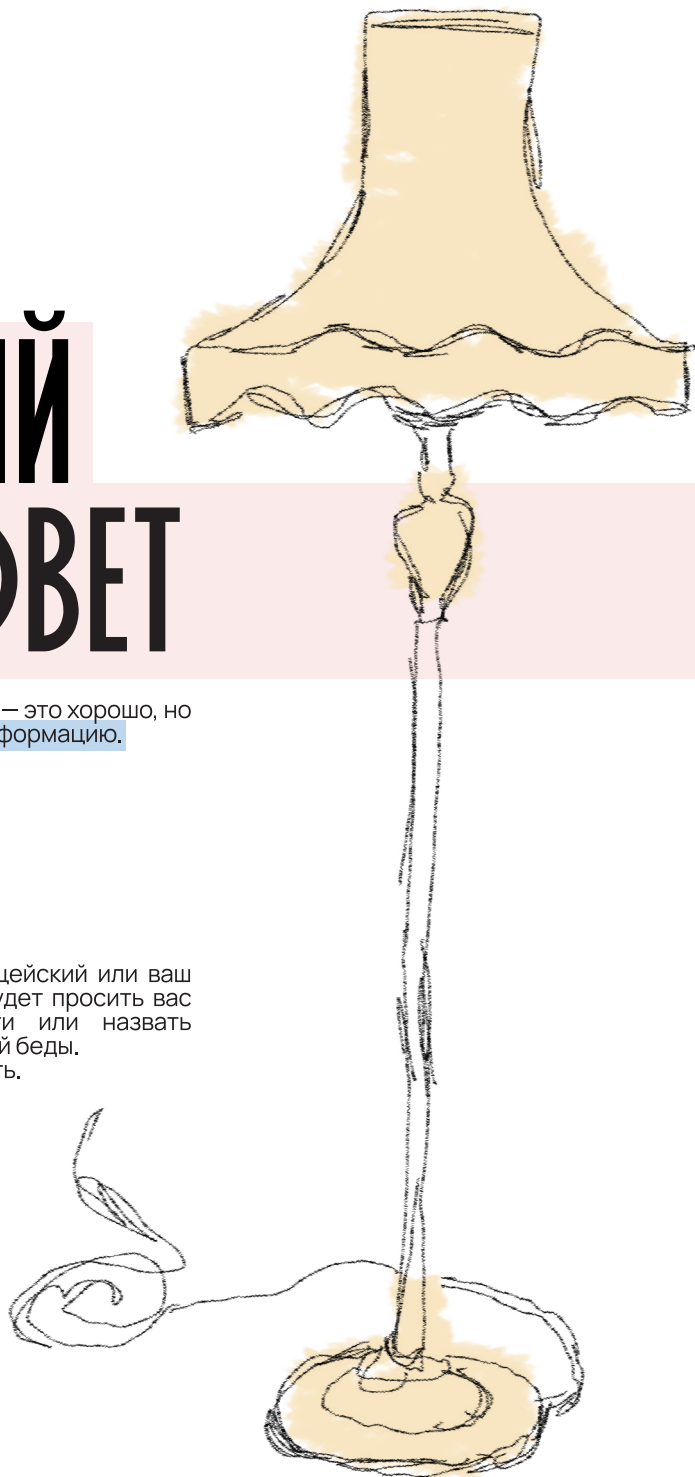
Вы не всегда знаете, как себя защитить

В мире, где технологии развиваются стремительно, многие люди не успевают за этими изменениями. Они не знают, как защитить свои личные данные, как распознать поддельные сайты или как вести себя в подозрительных ситуациях.

НОВЫЙ СОВЕТ

быть добрым и отзывчивым — это хорошо, но
не забывайте проверять информацию.

Помните: Настоящий полицейский или ваш
родственник никогда не будет просить вас
срочно перевести деньги или назвать
секретные коды под угрозой беды.
Это всегда можно проверить.



Глава 2.

как мошенники вас
обманивают и как
от этого защититься?



популярные схемы
мошенничества
и как их распознать.

СХЕМА 1

«Внук попал в беду»

Как это работает:

Вам звонит кто-то с незнакомого номера и говорит, что ваш внук попал в беду. Он просит вас срочно перевести деньги на карту или телефон, чтобы его не поймали.

Почему это обман:

Мошенники используют вашу любовь к внукам, чтобы вы поддались на уговоры. Они создают ощущение срочности, чтобы вы не успели подумать. Настоящий внук никогда не будет просить у вас деньги в такой ситуации.

Как защититься:

Спокойно спросите: «Ты в порядке? Как я могу тебе помочь?»

Спросите что-то, что знает только ваш внук (например, как его любимое блюдо или любимый мультфильм).

3. Перезвоните внукам по номерам, которые вы знаете наизусть.
4. Если у вас нет возможности связаться с внуками, позвоните в полицию.

СХЕМА 2

«Вам звонят из банка»

Как это работает:

Вам звонят и говорят, что ваша карта заблокирована и нужно срочно перевести деньги на «безопасный» счет.

Почему это обман:

Мошенники используют профессиональные слова, чтобы создать впечатление, что это настоящий банк.

2. Они говорят, что это секретная операция, чтобы вы никому не рассказывали.
3. Настоящий банк никогда не будет звонить вам с просьбой перевести деньги.

Как защититься:

Помните: банк никогда не звонит первым с просьбой перевести деньги или назвать коды.

2. Никогда не называйте коды из SMS или пароли от вашей карты.
3. Если у вас есть сомнения, перезвоните в банк на официальный номер, который указан на карте

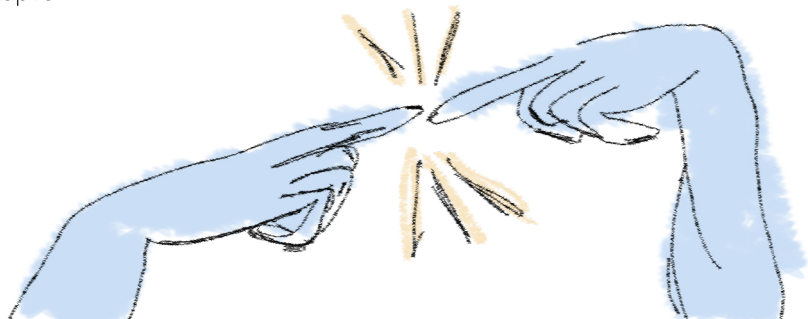


СХЕМА 3

«Вы выиграли приз»

Как это работает:

Вам приходит сообщение, что вы выиграли приз, но, чтобы его получить, нужно заплатить «налоги» или «страховку».

Почему это обман:

Мошенники используют вашу радость и надежду на лучшее, чтобы вы согласились. Они говорят, что, если не заплатите сейчас, приз достанется кому-то другому. Настоящий приз вы не могли получить просто так, без каких-либо действий с вашей стороны.

Как защититься:

Если вам ничего не нужно было делать, чтобы получить приз, значит, это обман. Никогда не платите за приз, который вы еще не получили. Покажите сообщение близким или позвоните на горячую линию поддержки.

СХЕМА 4

«Ваш компьютер заражен»

Как это работает:

Вам приходит сообщение или звонок, что ваш компьютер заражен вирусом и нужно срочно установить программу или позвонить по номеру для «спасения».

Почему это обман:

Мошенники используют страх перед компьютерами, чтобы вы поддались на уговоры. Они говорят, что ваш компьютер срочно нужно «спасти». Настоящий антивирус не будет звонить вам и просить что-то установить.

Как защититься:

Никогда не устанавливайте программы и не переводите деньги по ссылкам из подозрительных сообщений.

2. Закройте окно или сообщение без сохранения.
3. Обратитесь к своему внуку или другу, если у вас есть сомнения в безопасности компьютера.

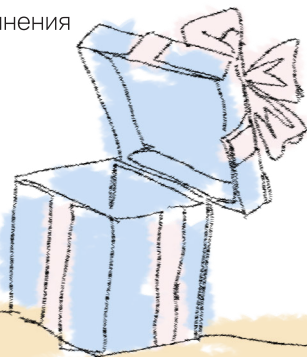


СХЕМА 5

«Знакомство в интернете»

Как это работает:

В соцсетях или на сайтах знакомств появляется человек, который быстро втирается к вам в доверие, хочет стать вашим "другом" и через некоторое время начинает просить деньги на «лечение», «операцию» или «дорожную аварию».

Почему это обман:

- Мошенники используют ваше одиночество и потребность в общении, чтобы завоевать ваше доверие.
- 2. Они быстро создают образ «жертвы обстоятельств».
- 3. Настоящий человек никогда не будет просить у вас деньги на такие вещи.

Как защититься:

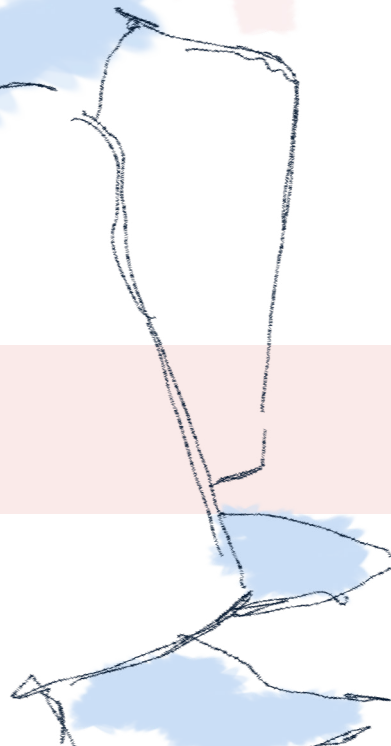
Никогда не переводите деньги человеку, с которым вы не виделись лично. Будьте осторожны, если человек в интернете быстро проявляет к вам сильные чувства. Расскажите о своем интернет-знакомстве близким.





Глава 3.

как сохранить
спокойствие
и контроль?



ПОЧЕМУ ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ УЯЗВИМЫ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ?

Когда вы получаете подозрительное сообщение или звонок, вы можете растеряться. В этот момент включается паника, и вы можете сделать то, что не сделали бы в спокойном состоянии.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ СТРЕССА?

Техника «10 минут мудрости»

Если вам пришло подозрительное сообщение или поступил тревожный звонок:

1. Остановите себя и скажите:
«Я должен(на) подумать.
Я перезвоню через 10 минут».

2. За это время сделайте несколько глубоких вдохов, выпейте воды или прогуляйтесь по комнате.

3. Позвоните близким или доверенным людям и расскажите им о ситуации.

Техника «Внешний взгляд»

Представьте, что вы говорите с самым благоразумным другом. Что бы он посоветовал в этой ситуации? Как бы он поступил?

Постарайтесь действовать так же.

Создание «Круга доверия»

Выберите 2-3 близких людей, которым вы можете позвонить в любой подозрительной ситуации.

Сохраните их номера в телефоне и договоритесь, что, если вы позвоните и скажете: «Мне нужен совет», это значит, что вам нужна помощь.

Эти люди смогут вам помочь без осуждения.



Глава 4.

как развивать
критическое
мышление?



Быть осторожным в интернете и при телефонных разговорах — это не признак подозрительности, а признак мудрости. Как умение отличить спелую ягоду от неспелой — это опыт, а не недоверие.

ПРАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 1.

«Пауза-вопрос-проверка»

Если вам пришло подозрительное сообщение, остановитесь и задайте себе три вопроса:

1. Почему меня торопят?
2. Откуда пришла эта информация?
3. Как я могу это проверить?

Упражнение 2.

«Дневник спокойствия»

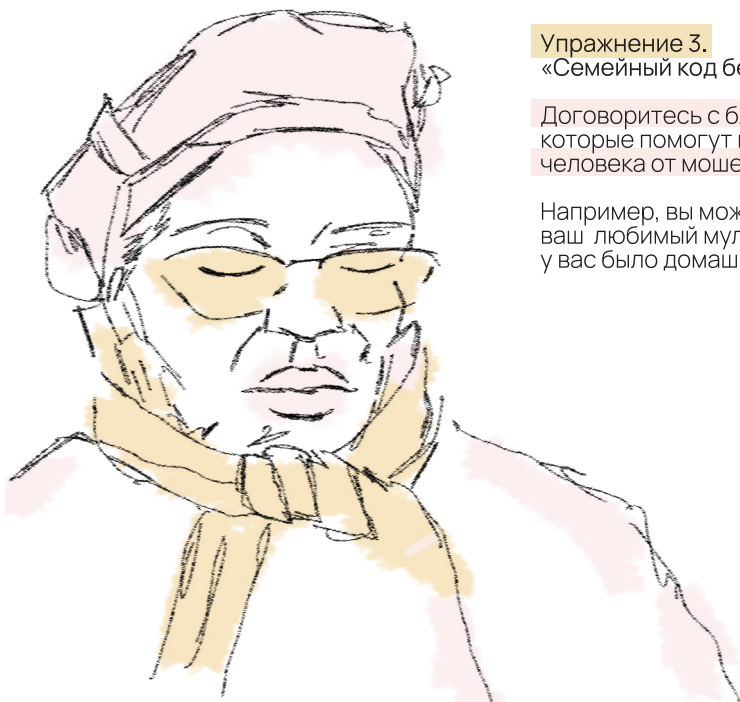
Записывайте в блокнот все подозрительные звонки и свои действия. Это поможет вам научиться сохранять спокойствие и принимать правильные решения, анализируя свои эмоции и реакции, это помогает взглянуть на себя со стороны и мыслить более рационально.

Упражнение 3.

«Семейный код безопасности»

Договоритесь с близкими о секретных вопросах, которые помогут вам отличить настоящего человека от мошенника.

Например, вы можете спросить, как назывался ваш любимый мультфильм в детстве или какое у вас было домашнее животное.



ГЛАВА 5.

куда обратиться
за помощью?



Если вы попали в подозрительную ситуацию,
не стесняйтесь обратиться за помощью.
Это не слабость, а мудрость.

НАДЕЖНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПОМОЩИ

Центр Банк России: 300 (с мобильного) или 8 (800) 300-30-00 (круглосуточно)

Полиция: 102 (с мобильного) или 112

«Госуслуги» поддержка: 115 (с мобильного) или 8 (800) 100-70-10

Единый социальный телефон Свердловской области: 8 (800) 300-81-00

ЕСЛИ ВЫ УЖЕ ПЕРЕВЕЛИ ДЕНЬГИ МОШЕННИКАМ:

Немедленно позвоните в свой банк и заблокируйте карту.

Сообщите в полицию о случившемся.

Расскажите своим близким о том, что произошло.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ЗВОНЯТ МОШЕННИКИ?

Остановитесь и ничего не делайте.

Спокойно скажите: «Я перезвоню сам/сама через 10 минут».

Сделайте несколько глубоких вдохов.

Позвоните близким или доверенному человеку и расскажите о ситуации.

Проверьте информацию по независимым каналам

(например, позвоните в банк на официальный номер).

ЗАПОМНИТЕ!!!

Ваши деньги и данные — только ваши.

Никто из настоящих организаций не будет просить
вас срочно переводить деньги или называть секретные коды.



Глава 6.

психологическая
поддержка

Уважаемые читатели! Ваша доброта, забота о близких и готовность помочь — это не недостатки, которые делают вас уязвимыми. Это ваши самые сильные качества, за которые вас любят и ценят.

Мошенники ошибаются, думая, что могут легко использовать ваше сердце. С вашей мудростью и этими простыми психологическими советами вы научитесь защищать себя, не теряя своей доброты.

СОВЕТ 1:

«Одиночество — не ваш выбор»

Наши исследования показали: многие пожилые люди иногда или часто чувствуют себя одинокими.

Это нормально и не означает, что с вами что-то не так. Но мошенники специально ищут одиноких людей, потому что знают: вам приятно, когда с вами кто-то разговаривает.

Что делать:

1. Создайте свой «круг общения»: договоритесь с 2-3 соседями или друзьями звонить друг другу каждое утро просто для приветствия.
2. Посетите центр социального обслуживания по месту жительства — там проводят бесплатные чайные посиделки, мастер-классы и экскурсии
3. Если живете один, заведите небольшой ритуал: каждое утро звоните кому-то из родных, даже если всего на минуту
4. Помните: настоящий друг никогда не попросит у вас денег по телефону. Настоящая дружба строится на взаимной поддержке, а не на финансовых просьбах

СОВЕТ 2:

«Ваше право сказать "НЕТ"»

Быть добрым не означает помогать всем и всегда. Настоящая доброта начинается с заботы о себе.

Наши исследования показали: большинство пожилых людей с трудом могут отказать даже незнакомцу. Это не ваша вина — вас так воспитывали.

Как научиться говорить "нет" с достоинством:

1. Практикуйте простую фразу: «Я сначала посоветуюсь с семьей». Это не отказ, а разумная пауза
2. Напомните себе: отказывая мошеннику, вы не отказываете в помощи нуждающемуся человеку. Вы защищаете себя для того, чтобы действительно помогать тем, кто вам дорог
3. Если вам трудно отказать по телефону, скажите: «Я сейчас не могу это обсудить. Я перезвоню вам позже». И не перезванивайте
4. Помните: настоящие помощники никогда не обижаются на вашу осторожность. Они уважают ваше право проверить информацию

СОВЕТ 3:

«Ваши чувства — ваши союзники»

Когда вам звонит мошенник, вы чувствуете тревогу, волнение или даже страх за близких.

Эти чувства — не ваша слабость, а внутренний звоночек, который предупреждает вас об опасности.

Как работать со своими эмоциями?

1. Научитесь распознавать свое внутреннее состояние: «Сейчас у меня участилось сердцебиение, я волнуюсь — это знак, что нужно остановиться и подумать».
2. Разрешите себе чувствовать тревогу, но не принимать решений в этом состоянии. Скажите себе: «Я чувствую тревогу, поэтому сейчас не буду ничего решать».
3. Доверяйте своей интуиции. Если что-то кажется странным или вызывает дискомфорт — это важный сигнал. Не игнорируйте его, даже если собеседник давит на вас.
4. После тревожного звонка обязательно поговорите с кем-то из близких. Даже если вы не поддались на уловки мошенников, обсудите ситуацию — это поможет вам восстановить эмоциональное равновесие.

СОВЕТ 4:

«Ваша история — ваша сила»

Вы прожили долгую жизнь, выдержали много испытаний и всегда находили выход из сложных ситуаций.

Мошенники не знают вашей истории и не понимают, насколько вы сильны.

Как использовать свой жизненный опыт?

1. Когда вам звонят с пугающими новостями, спросите себя: «Как я справлялся(ась) с трудностями раньше?».
2. Вспомните ситуации, когда ваша интуиция подсказывала вам правильное решение. Доверяйте этому опыту.
3. Представьте, что вы даете совет своей молодой внучке или внуку в похожей ситуации. Что бы вы им сказали? Следуйте своему же совету.
4. Заведите «Дневник мудрости» — записывайте туда не только тревожные ситуации, но и те случаи, когда ваша осторожность помогла вам избежать проблем. Перечитывайте его в минуты сомнений.



СОВЕТ 5:

«Ваша цифровая уверенность»

Многие пожилые люди чувствуют неуверенность при работе с телефоном, компьютером или интернетом.

Это нормально — вы осваиваете новые технологии, когда они уже давно встроены в жизнь молодого поколения.

Как стать увереннее в цифровом мире:

1. Не стесняйтесь просить помощи у внуков, соседей или сотрудников центра социального обслуживания. Умение просить о помощи — признак мудрости, не слабости.
2. Начните с малого: освоите только те функции в телефоне или интернете, которые вам действительно нужны для общения с близкими и решения бытовых вопросов.
3. Поставьте надежный антивирус на телефон и компьютер (попросите помочь с этим внуков или специалиста в библиотеке).
4. Если что-то в интернете кажется сложным или непонятным, отложите это на потом. Лучше потратить время на изучение вопроса с помощью знающего человека, чем действовать наугад.

СОВЕТ 6:

«Ваше спокойствие — ваш щит»

Мошенники специально создают ощущение срочности и паники, потому что в спокойном состоянии вы легко распознаете их обман.

Как сохранять внутреннее спокойствие:

1. Практикуйте «дыхание спокойствия» каждый день, а не только в стрессовых ситуациях: вдох на 4 счета, выдох на 6 счетов. Это простая, но очень эффективная техника.
2. Создайте дома «уголок спокойствия»: место, где вы чувствуете себя в безопасности. Это может быть любимое кресло у окна, садовый участок или даже небольшой столик с цветами.
3. Разработайте свой «ритуал успокоения»: чашка чая, любимая музыка, прогулка в парке — то, что помогает вам вернуться в состояние равновесия.
4. Помните: нет таких ситуаций, которые нельзя было бы отложить на 30 минут, чтобы успокоиться и принять взвешенное решение.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Дорогие читатели!

Это пособие создано не потому, что вы беспомощны. Оно создано потому, что вы достойны защиты и уважения. Ваша мудрость, жизненный опыт и способность любить – это ваши самые большие сокровища.

Мошенники боятся не ваших знаний о схемах обмана, а вашей способности сохранять спокойствие и доверять себе. Каждый раз, когда вы делаете паузу перед решением, проверяете информацию или звоните близким перед переводом денег – вы проявляете не слабость, а настоящую силу.

Помните: вы не одиноки. Рядом с вами семья, соседи, специалисты центров социального обслуживания, которые всегда готовы прийти на помощь. Не бойтесь обращаться к ним – в этом ваша мудрость.

Ваша жизнь – это история побед, преодоленных трудностей и заботы о близких. Не позволяйте мошенникам стереть эту историю страхом и сомнениями. Доверяйте себе, своей интуиции и своему богатому опыту, думайте над каждым решением и никогда не торопитесь, все серьезные вопросы требуют времени, а не скорости.

Вы не просто «пожилой человек». Вы – хранитель мудрости, опоры для семьи и пример для молодого поколения. Ваша безопасность важна для всех нас. Кто предупрежден – тот вооружен. А кто вооружен мудростью – тот непобедим.

С уважением и заботой, студенты факультета психологии УрФУ.

ΚΤΟ
ΠΡΕΔΥΠΡΕΪΔΕΝ
ΤΟΤ
ΒΟΟΡΥΖΕΝ!