

Как повысить навыки противостояния мошенническим звонкам и сообщениям

- 1** Сделайте напоминалку – например, бумажку с текстом: «Мошенники давят на эмоции, просят перевести деньги, навязывают способ действий». Повесьте ее на экран ноутбука. Каждый раз при телефонном разговоре или переписке с новым собеседником пробегайте глазами этот текст.
 - 2** Если кто-то инициировал тревожащую вас беседу и есть хотя бы один признак мошенника, прервите разговор и посоветуйтесь с любым здравомыслящим человеком в вашем окружении.
 - 3** Заволновались – заземлитесь. Пройдитесь по комнате, ощущая пол стопами, будто вас притягивают к нему магниты. Глубоко подышите. Посмотрите на любой природный объект неотрывно хотя бы 1,5 минуты – на дерево за окном, облако, рыбку в аквариуме. Несколько раз сильно сожмите и максимально расслабьте кулаки. Несколько раз крепко зажмурьте, а потом расслабьте глаза.
 - 4** Прodelайте какую-то группу осмысленных движений только правой рукой. Например, сложите в ровную стопку все предметы на столе, действуя только правой рукой. Это активизирует работу левого полушария – рассудочного, хладнокровного.
 - 5** Приучайте себя в любом общении задавать вопрос «что нужно собеседнику от вас». Будьте внимательны к собственным эмоциональным состояниям – переживанию тревоги, вины, паники, «эмоциональных качелей» («ужас – о счастье, есть спасение!»). Часто это признаки манипулирования и мошенничества. Позволяйте себе быть неудобным для остальных, имеющим свои желания, мнения. Не обязательно нравиться многим, налаживайте теплые отношения с членами семьи и корректные – с коллегами. Не надо пытаться быть милой для всех.
 - 6** Вспомните случаи, когда кто-то обманул ваше доверие. Не обвиняйте себя, но постарайтесь понять, на какой вашей потребности сыграл этот человек. Чего вам хотелось – безопасности, принятия, чуда и т. д. Подумайте, защищены ли вы от подобных атак сейчас. На какой вашей теперешней нерешенной задаче, неудовлетворенной потребности или привычной тревоге могут сыграть. Будьте особенно внимательны, когда эти нужды, задачи и тревоги всплывают в общении с кем-либо.
 - 7** Увеличивайте время принятия решений, особенно если вас торопят и давят на эмоции. Не принимайте поспешных решений. Оставляйте себе время подумать, посоветоваться, проверить – минимум 24 часа.
 - 8** Учитесь распознавать манипуляторов в разных сферах жизни. Например, почитайте статьи о манипуляторах, абьюзерах, мошенниках. Учите себя психологической наблюдательности.
 - 9** Наиболее доверчивы по данным социально-психологических исследований:
 - тревожные люди, готовые к непредсказуемо плохому развитию событий;
 - неопытные, наивные, начинающие специалисты;
-