

Психологическое давление в соцсетях

Как распознать и защитить себя



Психологическое давление — это воздействие на человека с целью повлиять на его решения, эмоции или поведение через манипуляции, угрозы, шантаж или унижение.

Психологическое давление может проявляться в виде угроз распространения личной информации, шантажа сообщениями или фотографиями провокационного характера, использования слабых сторон человека против него самого.



Как понять, что оказывается психологическое давление?



Основные признаки:

- Ощущение вины за отказ в выполнении просьбы или требования.
- Проявление злости или агрессии на собеседника.
- В переписке отмечается использование угроз, намеков или прямого давления («Если ты это не сделаешь, то...»).
- Возникновение чувства тревоги, страха или стыда после общения с человеком.
- Собеседник пытается изолировать вас от близких или контролировать ваши действия.



Что делать, если на вас оказывается психологическое давление?

- **Сохраняйте доказательства.** Делайте скриншоты переписки с угрозами и шантажом. Это может понадобиться для обращения в полицию или к специалисту.
- **Используйте функции соцсетей.** Многие мессенджеры позволяют подать жалобу на аккаунт или заблокировать пользователя.
- **Не оставайтесь в одиночестве.** Поделитесь ситуацией с теми, кому вы доверяете, чтобы получить поддержку и помощь.

Помните, что вы не обязаны никому угождать.
Ваша безопасность и психологическое здоровье важнее чужих требований.

К кому обратиться за помощью?

→ В полицию

Шантаж снимками, видео или перепиской угрожающего или интимного характера с целью получения материальной выгоды, является уголовно наказуемым деянием и подпадает под статью 163 УК РФ — «Вымогательство».

→ К друзьям и близким

В ситуации психологического давления одному очень трудно справиться с собственными эмоциями и чувствами. Расскажите о своей проблеме близким, чтобы получить поддержку и помощь.



Что делать, если на вас оказывается психологическое давление?



- **Не поддавайтесь эмоциям.** Задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Если при общении с собеседником ощущается вина, стыд или злость – это первые сигналы о том, что на вас пытаются воздействовать.
- **Дайте себе время.** Остановитесь, сделайте паузу, выпейте воды, постарайтесь сразу не реагировать на давление.
- **Оцените ситуацию.** Если вам начинают угрожать, задайте себе вопрос: «Действительно ли угроза может быть реализована?»
- **Установите границы.** Четко и уверенно сообщите, что вы не намерены подчиняться давлению.
- **Не бойтесь сказать «нет».** Ваш отказ — это ваше право, даже если кто-то пытается его игнорировать.



К кому обратиться за помощью?



→ К специалистам

Психологи и кризисные службы помогут справиться с эмоциональной нагрузкой.

Используйте телефоны доверия:

+7-863-237-48-48 — Молодежный телефон доверия.

+7-800-200-01-22 — Всероссийский детский телефон доверия.

Психологическое давление в соцсетях — это проблема, которую нельзя игнорировать. Не бойтесь защищать себя и при необходимости обращаться за помощью.

