



КООРДИНАЦИОННЫЙ
ЦЕНТР • ИРКУТСКОГО
ПОЛИТЕХА



ВЫБОР

за тобой

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ?



координационный
центр ИРНИТУ



психологическая
служба ИРНИТУ

Что делать, если вы стали жертвой шантажа?

- Вовлеките в разговор другого человека — он поможет вам сохранить холодную голову и объективно оценить ситуацию.
- При возможности, обратитесь к сотрудникам ИРНИТУ, чтобы вместе разработать план действий.
- Если времени мало — позвоните на бесплатную круглосуточную горячую линию психологической помощи: 8-800-2000-122.
- Обратитесь в полицию или в Следственный комитет РФ. Шантаж подпадает под статьи 137 и 163 УК РФ.
- Помните, важно дать понять шантажисту, что его «компромат» не имеет силы. Игнорируйте угрозы, блокируйте звонки.
- **НИКОГДА** не угрожайте, не просите пощады, не торгуйтесь и не переводите деньги!

В первые недели после произошедшего вы будете испытывать стресс и это нормально

Вы с толкнулись с ситуацией, когда был утерян контроль над собственной жизнью. Сосредоточьтесь на сферах, которые вы все еще контролируете! Если замечаете, что забываете есть – заводите будильник на завтрак, обед и ужин.

- ☐ Контролируйте качество своего сна, свой рабочий день и свой отдых.
- ☐ Создайте себе обстановку безопасности: окружите себя родственниками, закройте в квартире, включите любимый фильм.
- ☐ В острые периоды рекомендуется отказаться от любых источников «тревожной информации». Отпишитесь от новостных пабликов, от людей, транслирующих негатив.

РАБОТАЙТЕ НАД УСТАНОВКАМИ К МИРУ И СЕБЕ:

«То, что я один раз поверил мошеннику, не делает меня вообще глупым, невезучим, никчёмным и т.д.».

«Да, на моём пути попались мошенники, это очень неприятно и обидно, и при этом я знаю, что мир не состоит из врагов, вокруг меня есть люди, порядочные и надёжные, которым я могу доверять, которые любят и поддерживают меня, например, ...»

Составьте список того, чему вас научила данная ситуация. Какие уроки вынесли. Нет худа без добра. Может быть благодаря этой ситуации вы узнали, кто настоящий друг, кто нет, может вам оказали помощь люди от которых вы этого не ожидали, может вы оказали сильнее чем могли подумать.

ВАЖНО! Если вы понимаете, что не справляетесь с ситуацией, обязательно обратитесь за помощью к психологу (@psy_politeh) или психотерапевту.

Координационный центр ИРНИТУ подготовил информационную брошюру, направленную на профилактику буллинга и оказание поддержки тем, кто столкнулся с травлей.

В брошюре собраны практические рекомендации, которые помогут справиться с ситуацией травли, сохранить внутренние ресурсы и выстроить эффективную стратегию защиты.

Материалы брошюры напоминают: важно не молчать и своевременно обращаться за поддержкой.

Ссылка для ознакомления: https://max.ru/id3812014066_gos4/AZ2EXvP4X4I