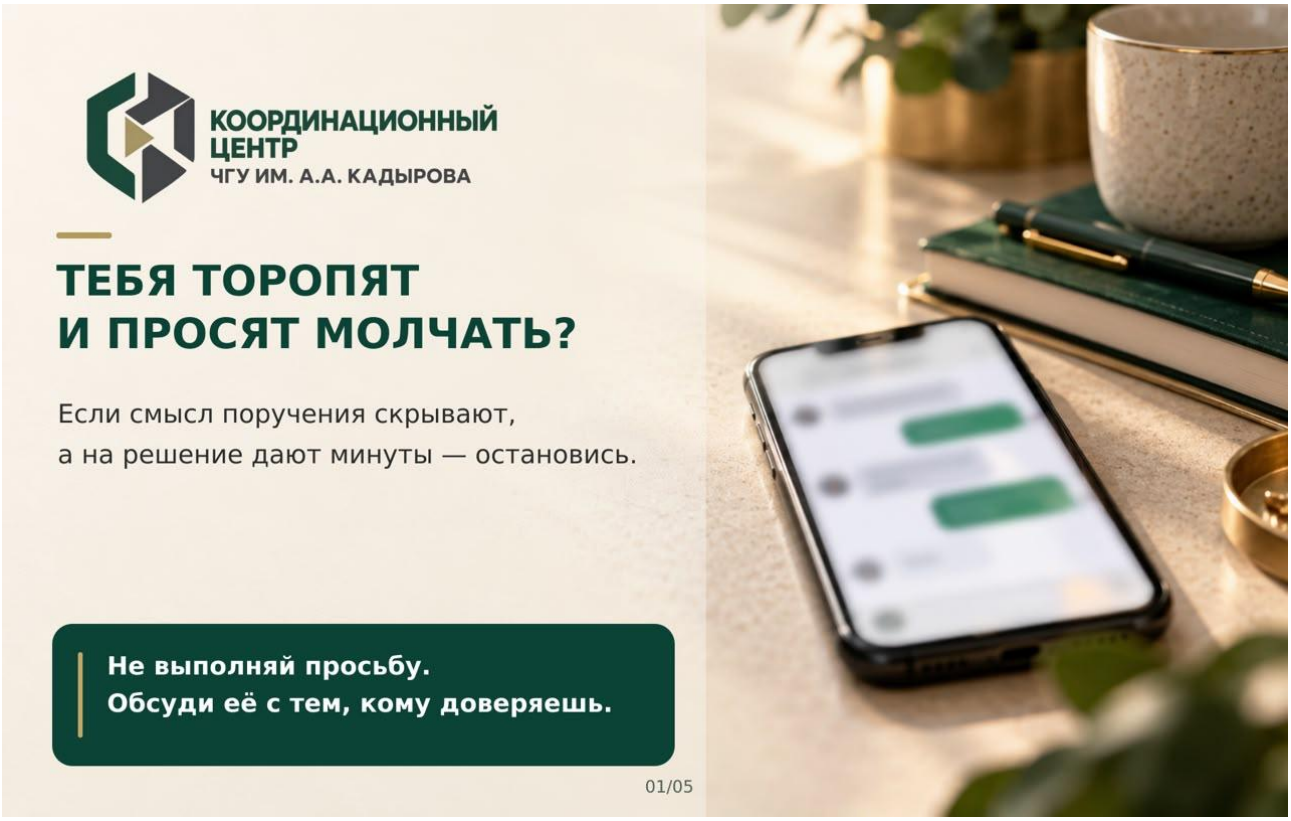
Координационный центр ЧГУ им. А.А. Кадырова подготовил серию рекомендаций по информационной безопасности и защите от манипуляций.

Как распознать психологическое давление и защитить себя:
1. Тебя торопят и просят молчать? Если смысл поручения скрывают, а на решение дают считанные минуты – остановись, не выполняй просьбу и обсуди её с тем, кому доверяешь.
2. «Просто помоги» – недостаточное объяснение. У тебя есть полное право знать, для чего именно тебя просят что-то сделать. Если истинную цель скрывают – отказывайся!
3. Не давай эмоциям решать за тебя. Публикации, требующие немедленно выбрать сторону или оправдывающие насилие, всегда заслуживают проверки. Сделай паузу, проверь источник и не пересылай их.
4. От тебя требуют отдалиться от близких? Попытка запретить тебе советоваться с другими – верный признак давления. Обязательно поговори с тем, кому доверяешь.
5. Просить о помощи – правильно! Если тебя запугивают или склоняют к опасному поступку, не молчи! Обратись за помощью в вуз, к доверенному лицу или в правоохранительные органы.

Будьте внимательны, берегите себя и не поддавайтесь на чужие манипуляции!



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

## «ПРОСТО ПОМОГИ» — НЕДОСТАТОЧНОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

У тебя есть право знать, для чего тебя просят что-то сделать.

**Если цель скрывают — откажись.**



02/05

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

## НЕ ДАВАЙ ЭМОЦИЯМ РЕШАТЬ ЗА ТЕБЯ

Публикация, которая требует немедленно выбрать сторону и оправдывает насилие, заслуживает проверки.

**Сделай паузу. Проверь источник. Не пересылай её.**



03/05

КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

## ОТ ТЕБЯ ТРЕБУЮТ ОТДАЛИТЬСЯ ОТ БЛИЗКИХ?

Попытка запретить тебе советоваться с другими — признак давления.

**Поговори с человеком, которому доверяешь.**

04/05



КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА

## ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ — ПРАВИЛЬНО

Если тебя запугивают или склоняют к опасному поступку, расскажи об этом.

**Обратись за помощью в вуз, к доверенному лицу или в правоохранительные органы.**

05/05

