ПАМЯТКА НА ТЕМУ:

«Психологическая устойчивость в ситуации финансового мошенничества»

В настоящее время участились случаи финансового мошенничества. Жертвами могут стать все : подростки, взрослые, пожилые люди ! БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ !

На каких «струнах души играют» мошенники:

✓ «психология жертвы», включающая в себя установки: «жираф большой, ему видней», «мне должны помочь, подсказать, обеспечить», «я должен заслужить внимание, расположение, любовь»;

✓ страх (связан с конкретной ситуацией);

✓ высокая тревожность (беспричинная, фоновая);

✓ психофизиология стресса. В стрессовой ситуации (неопределенность + напряжение + требование высокой скорости принятия решения) нервная система переключает организм на режим выживания, для чего кровь в усиленном режиме поступает к сердцу и мышцам, обеспечивающим «дерись или беги». При этом головной мозг в меньшей степени обеспечивается кровью и кислородом, как следствие – в ситуации стресса снижается способность к критическому мышлению.

Техники психологической самопомощи:

1. Формирование психологической устойчивости, основанной на **финансовой грамотности**, – самый надежный путь не стать жертвой мошенников.

2. **ПДД** (Пауза, Дышите, Думайте). Если раздался звонок с пугающим сообщением (дети, банковская карта и т.п.) и предложением СРОЧНО что-то назвать, передать, оплатить и т.п., сделайте следующее:

- **Пауза.** Возьмите паузу, воздержитесь от каких-либо действий «прямо сейчас»;
- **Дышите**. Чтобы быстро успокоиться сделайте минутную дыхательную гимнастику: *вдохните на счет «раз, два, три»; задержите дыхание, досчитав до трех; выдохните через губы (как будто дуете на перышко) на счет «раз, два, три, четыре, пять, шесть»; повторите 2-3 раза.*
- **Думайте.** Критически оцените ситуацию: кто может звонить; откуда у него информация; соответствует ли действительности информация, которую Вам сообщают; что нужно провокатору на самом деле.

3. Возьмите на себя персональную ответственность за свою жизнь и благополучие.

ВЫ – автор своей жизни!

Памятка подготовлена педагогом – психологом ГБПОУ ВО «ВЮТ» Червоняк Н.Н. по материалам Издательского Дома «Первое сентября»