

# КАК ВЫЙТИ ИЗ СИТУАЦИИ КИБЕРБУЛЛИНГА



**ПОТАПОВА**

**Людмила Александровна**

кандидат юридических наук, доцент, начальник отдела научных исследований Средне-Волжского института (филиала) ВГУЮ (РПА Минюста России) в г. Саранске

1



Не отвечать на оскорбительные или угрожающие сообщения. Это только подталкивает обидчика продолжать негативное поведение




# 2





Сохранять доказательства. Угрожающие сообщения не стоит удалять или контактировать с обидчиком, это может помочь в дальнейшем расследовании




3




Сообщить о проблеме  
взрослым. Например, родителям,  
преподавателям или в полицию




4




Заблокировать обидчика и сообщить в администрацию вуза. На большинстве ресурсов и во всех соцсетях есть возможность добавить пользователей в черный список



5



Поделиться проблемой с близким человеком. Близкий человек не только поддержит, но и поможет собрать доказательства и найти путь выхода из ситуации





# 6



Позвонить в анонимную службу психологической поддержки. Специалист внимательно выслушает, успокоит и даст дельный совет






# 7




Изменить настройки профиля в социальных сетях. Например, сократить количество личной информации в открытом доступе, сделать страницу приватной, чтобы доступ к ней имели только близкие друзья



8



Создать новую учетную запись. Взломанную страницу лучше сразу удалить, а друзьям и хорошим знакомым сообщить данные нового аккаунта





Координационный центр  
МГУ им. Н.П.Огарева

## **ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ - НОРМАЛЬНО**

*Это признак силы и умения управлять своей жизнью. Самые крутые пилоты знают, когда нужно запросить помощь диспетчера*

**Молодежный телефон доверия  
8 (8342) 47-06-05**