**ПАМЯТКА**

**«Психологическая устойчивость в ситуации финансового мошенничества»**

***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!

***Оцените уровень Вашей психологической устойчивости сегодня.***

Ответьте «да» / «нет» на следующие вопросы:

|  |  |
| --- | --- |
| **Вопросы** | **Да / Нет** |
| 1. Ваш возраст младше 18 лет или старше 65 лет |  |
| 1. Вы часто чувствуете беспричинную тревогу |  |
| 1. Вам хотелось бы больше общаться со сверстниками и/или родителями и/или взрослыми детьми |  |
| 1. Вам кажется, что Вам не хватает финансовой грамотности |  |
| 1. Вам хотелось бы быстро разбогатеть |  |
| 1. Вы верите, что можно заработать крупную сумму денег, не прилагая особого труда |  |
| 1. Считаете ли Вы, что кто-то должен позаботиться о Вас, обеспечить комфортное существование |  |
| 1. Вы замечали за собой импульсивность, нетерпеливость, невнимание к мелочам |  |
| 1. Вы доверяете незнакомым людям |  |
| 1. В ситуации стресса Вы склонны поддаваться панике |  |
| 1. Вам трудно принимать самостоятельные решения |  |

Если Вы ответили «да» на три и более вопроса, предлагаем Вам освоить техники психологической самопомощи и пройти обучение по курсу «Финансовая грамотность».