

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В СИТУАЦИЮ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Собери доказательства, сделай скриншоты и сообщи о произошедшем представителям социальной сети в специальном сервисе, в которых происходили оскорбления, угрозы или вымогательство.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО

**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В СИТУАЦИЮ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Подумай, кому еще нужно сообщить о ситуации, например, к родителям, классному руководителю, близким друзьям, заручись их поддержкой.



Не скрывай, если тебе страшно или неприятны чьи-то действия в сети. Не поддавайся на угрозы обидчиков, не отвечай! Изолируй тебя от тех, кто может действовать анонимно.



ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО

**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Проверяй тех, кого добавляешь  
в друзья, избегай фейковых и  
подозрительных персонажей



«Телефон доверия» – круглосуточно работает по телефону 8-800-2000-122  
по адресу: г. Москва, ул. Басовская, д. 10/11, стр. 10 (метро «Басовская», станция «Телецентр»)  
Сайт: [www.telefon-doveria.ru](http://www.telefon-doveria.ru)

ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В СИТУАЦИЮ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Измени настройки профиля или временно заблокируй страницу, чтобы остановить нападки на тебя.  
Создай новую учетную запись, если кто-то выдает себя за тебя и расскажи, что твоя страница была взломана.



ДОСТУПНО АНОНИМНО БЕСПЛАТНО

## 8-800-2000-122

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)

# КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА?

- Избегать общения с незнакомыми людьми в социальных сетях.
- Не сообщать никому информацию об адресе, номере телефона, месте учебы и работы.
- Не сообщать друзьям, знакомым, родственникам и коллегам, какой адрес электронной почты вы используете.



Специализированный телефон доверия для подростков и молодежи  
предоставляет возможность анонимно обратиться за помощью  
при возникновении проблем в сфере психического здоровья.

ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО  
**8-800-2000-122**

[www.telefon-doveriya.ru](http://www.telefon-doveriya.ru)

# КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Выходи из своих профилей  
с чужих устройств



8-800-2000-122 – круглосуточный телефон доверия, который поможет вам в случае возникновения проблем в интернете, а также в случае кражи или утери мобильного телефона.

ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО

**8-800-2000-122**

[WWW.TELEFON-DOVERIA.RU](http://WWW.TELEFON-DOVERIA.RU)