



Банк России



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА

ИГРА НА ЭМОЦИЯХ

Как мошенники блокируют
критическое мышление
своих жертв



СТРАХ И ВИНА



Чтобы вызвать у человека нужные им эмоции, мошенники запугивают его, торопят, угрожают последствиями.

Страх:

Ваши сбережения в опасности, переведите их на безопасный счет

На ваше имя неизвестные оформляют кредит, срочно скажите код из СМС

У вас обнаружен рак. Вам нужно срочно записаться на обследование, назовите код из СМС

Вина:

Вы нарушили закон, платите штраф или пойдете под суд

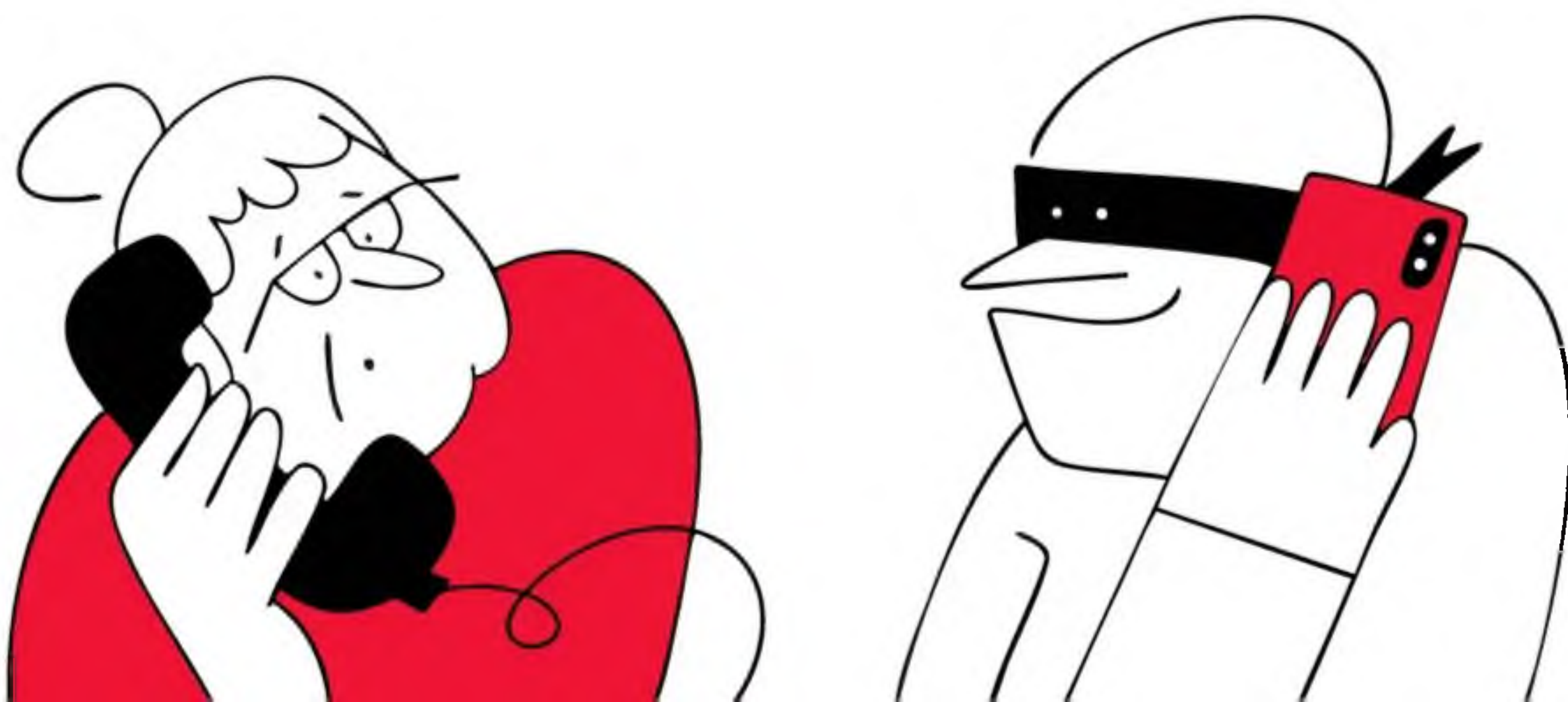
Срочно передайте деньги, иначе ваши близкие попадут в тюрьму

Из-за ошибки в ваших данных запись к врачу могут отменить. Назовите код из СМС, чтобы всё исправить

МОШЕННИКИ ИСПОЛЬЗУЮТ ЭМОЦИИ ЧЕЛОВЕКА В СВОИХ ЦЕЛЯХ

Стресс и эмоциональное напряжение делают человека **уязвимым к манипуляциям.**

Мошенники знают, что и как говорить или писать, чтобы вызвать у потенциальной жертвы нужную эмоцию. В результате у человека отключается критическое мышление, и **он выполняет все указания преступников.**



АЗАРТ И FOMO



Один из сильных эмоциональных крючков — **обещание молниеносной прибыли или выгоды.**

Азарт/желание заработать:

Удвоим ваш вклад всего за месяц!

Научим вас выгодно инвестировать, гарантия успеха 100%!

Fomo/страх упущенной возможности:

Не упустите свой шанс!

Только сегодня доступна бесплатная проверка здоровья, успейте записаться

Самые быстрые уже заняли свое место, а вы?!

ИЛЛЮЗИЯ ИЗБРАННОСТИ И ДОВЕРИЕ К АВТОРИТЕТУ



Иногда человеку одиноко, и он может увлечься самой идеей, заложенной в преступную схему. Речь идёт прежде всего о людях старшего поколения.

Иллюзия причастности/избранности:

Это секретная операция, только вы можете нам помочь!

Ты попал в круг избранных — зарабатывай по 50 тысяч в день

Доверие к государственным структурам:

Вам звонит майор полиции

На связи сотрудник Центробанка

Вам звонят из регистратуры вашей поликлиники, для записи на анализы продиктуйте код из СМС

ЧТО ИСПЫТЫВАЕТ ЧЕЛОВЕК ПОД ВЛИЯНИЕМ СИЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ

- учащённое сердцебиение
- поверхностное, учащённое дыхание — «дыхание перехватило»
- сухость во рту
- напряжение в мышцах, особенно шеи, плеч, лица
- повышенное потоотделение
- раздражительность
- спутанность мыслей и трудности с концентрацией внимания



КАК СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ВЛИЯЮТ НА КАЧЕСТВО РЕШЕНИЙ



Включается **быстрая система принятия решений**. Человек становится невнимательным к фактам и больше доверяет тому, что кажется интуитивно верным

Включается **туннельное мышление** — информация, которая не связана с проблемой или как-то противоречит имеющимся фактам, игнорируется

Возникает желание побыстрее со всем разобраться, поэтому повышается вероятность ошибок

КАК БЫСТРО ВЕРНУТЬ СЕБЕ СПОСОБНОСТЬ ЗДРАВОО МЫСЛИТЬ

Физические упражнения: можно пробежаться, быстро походить, попрыгать или сделать упражнения с гантелями

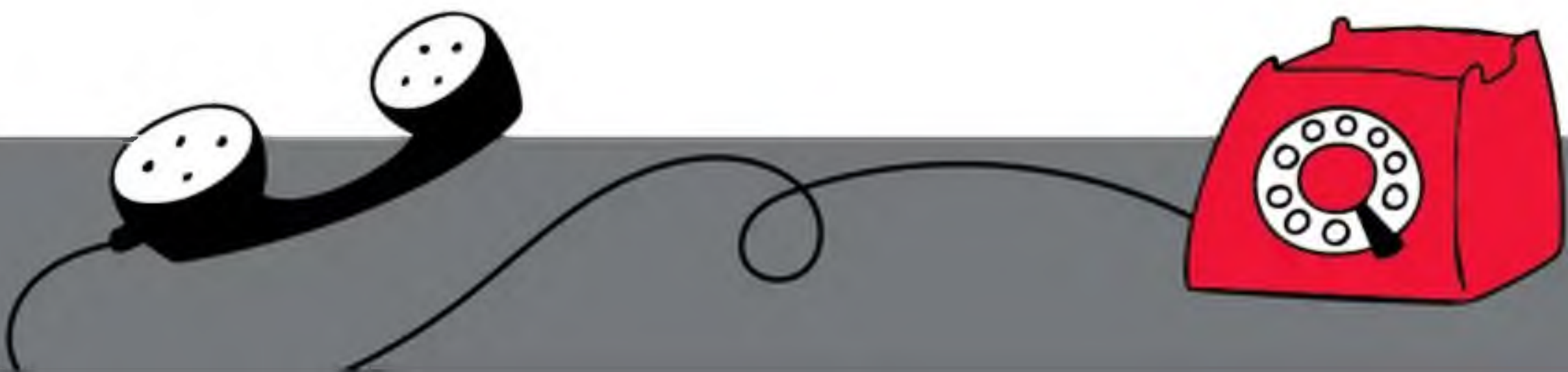
Дыхание: измените темп дыхания, сделав его более глубоким, 5–6 циклов «вдох-выдох» в минуту, при этом выдох должен быть более медленным, чем вдох (например, 5 секунд — вдох и 7 секунд — выдох)



Это поможет прийти в себя и критически оценить информацию, которую вы слышали или прочитали

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧУВСТВУЕТЕ СИЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

- 1 Остановитесь: не принимайте решения под влиянием эмоций
- 2 Если вам звонят якобы из банка, полиции, поликлиники или другой организации и просят назвать код из SMS, паспортные данные или СНИЛС — прекратите разговор и самостоятельно свяжитесь с организацией по официальному номеру
- 3 Позвоните близкому человеку и обсудите с ним ситуацию
- 4 Попробуйте техники самоуспокоения, чтобы снизить эмоциональное напряжение →



КАК БЫСТРО ВЕРНУТЬ СЕБЕ СПОСОБНОСТЬ ЗДРАВОО МЫСЛИТЬ

Температура: ополосните лицо холодной водой или приложите к глазам ледяной компресс

Релаксация: в момент глубокого вдоха животом напрягите мышцы тела

Делая выдох, мысленно скажите себе: «Расслабься»

