

# Что делать, если на вас оказывается психологическое давление?

## Не поддавайтесь эмоциям

Задайте себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Если при общении с собеседником ощущается вина, стыд или злость – это первые сигналы о том, что на вас пытаются воздействовать.

## Дайте себе время

Остановитесь, сделайте паузу, выпейте воды, постарайтесь сразу не реагировать на давление.

## Оцените ситуацию

Если вам начинают угрожать, задайте себе вопрос: «Действительно ли угроза может быть реализована?»

## Установите границы

Четко и уверенно сообщите, что вы не намерены подчиняться давлению.

## Не бойтесь сказать «нет»

Ваш отказ — это ваше право, даже если кто-то пытается его игнорировать.

## Сохраняйте доказательства

Делайте скриншоты переписки с угрозами и шантажом. Это может понадобиться для обращения в полицию или к специалисту.

## Используйте функции соцсетей

Многие мессенджеры позволяют подать жалобу на аккаунт или заблокировать пользователя.

## Не оставайтесь в одиночестве

Поделитесь ситуацией с теми, кому вы доверяете, чтобы получить поддержку и помощь.

**Всероссийский детский телефон доверия:**

**+7-800-200-01-22**

**Молодежный телефон доверия:**

**+7-863-237-48-48**

