



A „Futok a pénzem után” podcast a Marketing Commando és
a K&H Bank Üzletet ide együttműködésében jött létre
a bajbajutott kisvállalkozók megsegítésére



Lelki felépülés kibertámadás után: mit tehetsz, ha összeroppansz?

**Piroska Tímea pszichológus, PCC coach és gyakorló kisvállalkozó tanácsai,
valamint Vitéz Nóra Diána, a K&H Bank lakossági fiókhálózati támogatási vezetőjének
útmutatása egy kibertámadás okozta trauma kezeléséhez**

X

Evidencia alapú, azaz bizonyítottan működő pszichológiai beavatkozások, amiket egyedül is tudsz alkalmazni súlyos stressz esetén

I. Azonnali pszichés elsősegély (első 72 óra)

>> “Fújd el” a vészhurrikánt

Alkalmazz 5-2-5 légzőgyakorlatot (5 mp belégzés, 2 mp szünet, 5mp kilégzés), ismételd meg a sorozatot 6 alkalommal, hogy stabilizáld a testedet és az elmédet.

>> Tranzakciós napló

Írj le kronologikusan minden részletet a csalásról: időpontok, összegek, képernyőfotók. Ez segít nem csak a tisztánlátásban, de a későbbi ügyintézésben is.

>> Telefon a biztonsági hálódnak

Értesíts egy barátot vagy közeli hozzátartozót még ma! A külső támogatás elengedhetetlen a trauma feldolgozásához.

II. A szégyen kioltása (1- 4 hét a trauma után)

>> Ön-együttérzés levél

Csak 10 perc: írd megadnak egy levelet úgy, mintha egy közeli, szeretett barátodat vigasztalnád meg egy hasonló nehéz helyzetben. Fókuszálj az elfogadásra és a megértésre, ne az önvádra!

>> Kognitív átkeretezés 3 kérdéssel

- Milyen konkrét technika vagy taktika csapott be? (nem pedig: ki vagy te, hogy becsaphattak?)
- Melyik saját torzításod (pl. "velem ez nem fordulhat elő") segítette a csalót?
- Mit tanultál ebből az esetből, amit másnak is átadhatsz?

>> A saját identitásod értéke (narratív áttekintés)

- Én / veszteség

Írd össze azokat a készségeidet, sikereidet és tulajdonságaidat, amik nem sérültek a csalás során. Az identitásod sokkal több, mint a veszteséged!

- Jövőbeli immunitásod

Gondold végig: "A jövőbeli énem már immunis erre a trükkre, mert..." Folytasd a mondatot konkrét lépésekkel és tanulságokkal!

A fenti gyakorlatok részletes kibontása, további gyakorlatok a feldolgozáshoz az adásban!

A segítségkérés nem a gyengeség, hanem a bátorság jele!

I./A Lelki Elsősegély vonalról:

A Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetege (LESZ) által karitatív alapon működtetett országos, non-stop lelkisegély-szolgálat, ahol anonim támogatást kapsz bármilyen krízishelyzetben. Ezt a telefonszámukat bármilyen szolgáltatótól ingyenesen hívhatod:

T:116-123

* **Külföldről** is tudsz segítséget kérni tőlük, térítés ellenében ezen számon: **T: 36 62 436 570**

Emailt is írhat: nemvagyegyedul116123@gmail.com - de itt 72 óra a válaszadási idő, inkább telefonálj! Weboldaluk: <https://sos116-123.hu/segelykeres/veszteseg>

Még egy gondolat: **te is lehetsz önkéntes segítő!** Megfelelő személyiség és lelki beállítottság mellett, elvégezve a kb 100 órás képzést, bárki beléphet a szervezetbe, hogy a tapasztalatait jó célokra fordíthassa: <https://sos116-123.hu/jelentkezes-onkentessel/altalanos-tajekoztato>

II./Az Áldozatsegítő Vonalról

Ezt a telefonszámot éjjel nappal, ingyenesen hívhatod, ha bajba kerülnél:

T: +36 80 225 225

Fenntartója az Igazságügyi Minisztérium, és azért működik, hogy mi, állampolgárok hivatali időn túl is kaphassanak tájékoztatást és segítséget, ha bármilyen módon áldozattá válnánk.

A segélyvonalon közvetlen kapcsolatba fognak téged a hozzád legközelebb található központukkal.

Az Áldozatsegítő Központokról: Ezek a központok baj esetén komplex szolgáltatásokat nyújtanak számodra, és ami a legjobb bennük, hogy ezt a hivatali, bürokratikus környezettől eltérő, nyugodt és bizalmas légkörben teszik. Hogy pontosan hogyan segítenek egy áldozatnak, az mindig attól függ, mi történt vele és milyen állapotban van: a bűncselekmény jellege, az áldozat testi, lelki, pszichés és mentális állapota és az áldozat személyes körülményei határozzák meg a támogatásuk módját. Ezen a linken minden információt megtalálsz, nem csak a szolgálatok elérhetőségeit, de minden típusú szolgáltatásukat, amiket akár egy kibertámadás okozta krízishelyzetben is tudnak biztosítani:

<https://vansegitseg.im.gov.hu/>

III./A Nemzeti Kibervédelmi Intézet dolgozói információval és tanácsokkal segítenek a kiberbiztonsági incidensek megelőzésében és kezelésében ezen a telefonszámon:

T: +36 (1) 33 648 33

Nem az számít, mit kellett volna másképp csinálnod, hanem hogy minél előbb tovább lépj!

Az adásban szakértő vendégeink **Piroska Tímea** pszichológus, PCC coach, az *“50 gyakorlat az imposztor szindróma leküzdéséhez”* c könyv szerzője és **Vitéz Nóra Diána**, a K&H Bank lakossági fiókhálózati támogatási vezetője voltak. Tapasztalataik megosztását, a tőlük kapott hasznos információkat, tanácsaikat ezúton is köszönjük!

Piroska Tímeát itt éred el: hello@newlifelab.hu

A gondozásában megjelent önsegítő könyveket itt tudod megnézni: <https://www.z-press.hu>