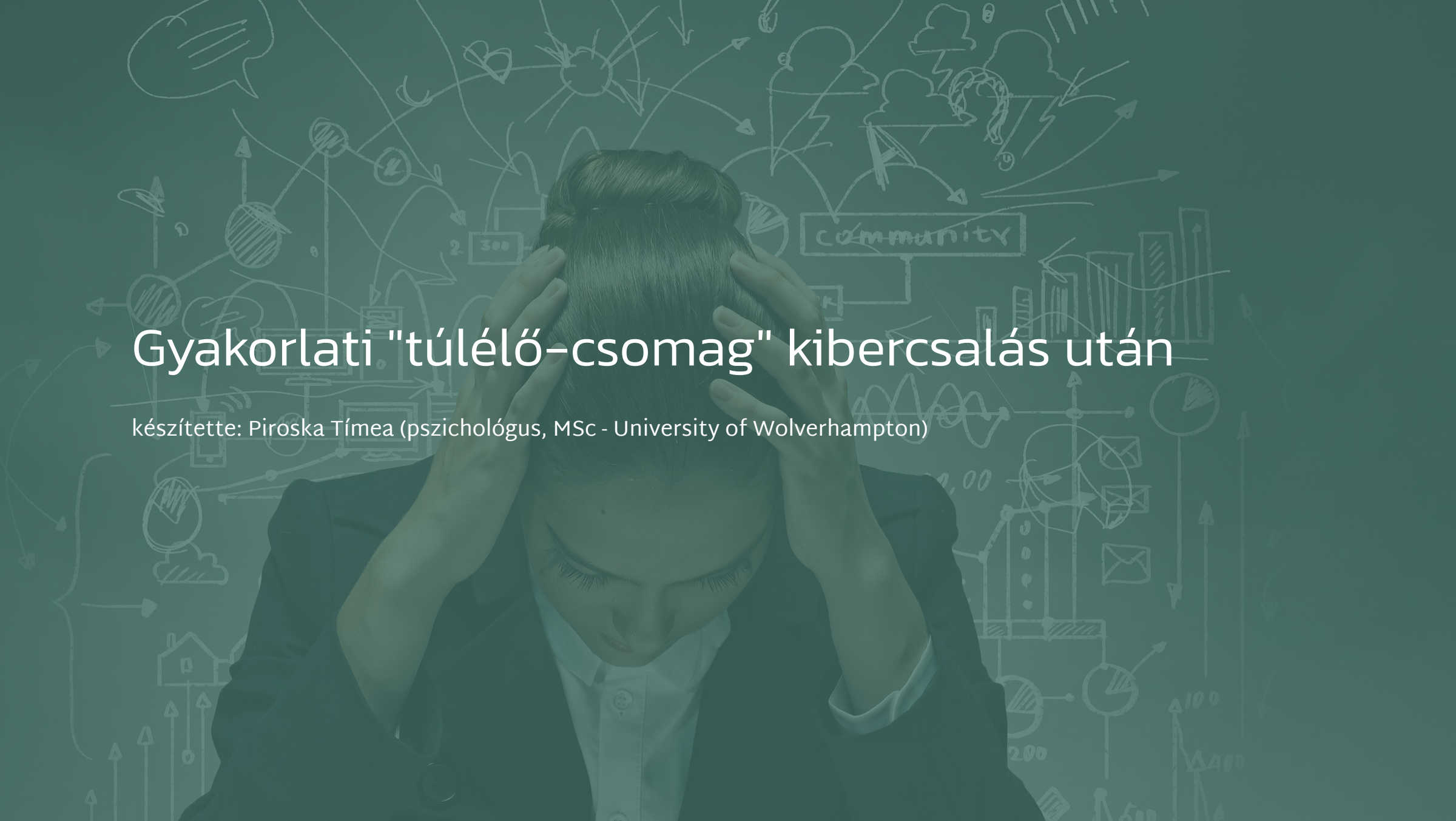




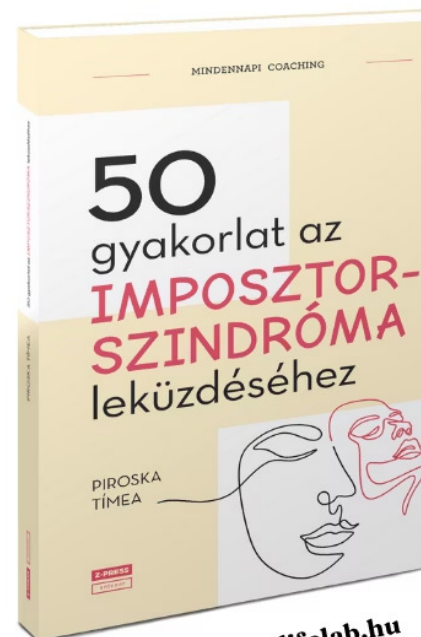
Gyakorlati "túlélő-csomag" kibercsalás után

készítette: Piroska Tímea (pszichológus, MSc - University of Wolverhampton)



Piroska Tímea

pszichológus, PCC coach, író



hello@newlifelab.hu
newlifelab.hu
newlifelabofficial
new.life.lab

1. A trauma biokémiája

A kibercsalás áldozatai valódi neurobiológiai sokkon mennek keresztül. Kutatások szerint ez hasonló stressz-szintet vált ki, mint egy betörés vagy testi támadás.



Veszélyérzékelés

Amikor az agy veszélyt észlel, a HPA-tengely aktiválódik: az agyalapi mirigy és a mellékvese túlórázni kezd.



Hormonális áradat

Kortizol- és adrenalin-áradatot indít el, amely a "harcolj vagy menekülj" állapotot hozza létre.



Racionális gondolkodás károsodása

Ez túlterheli a prefrontális kérget, ami a racionális döntésekért felelős agyterület.

Ezért van az, hogy a csalás pillanatában sokan beszűkült tudatállapotba kerülnek, és később nem értik, hogyan hagyhatták figyelmen kívül a nyilvánvaló figyelmeztető jeleket.

A trauma neurobiológiai hatásai

A neurobiológiai kutatások szerint az amigdala, az agy érzelmi központja, túlaktívvá válik, miközben a hippokampusz, amely a memóriaért felelős, átmenetileg diszfunkcionálissá válhat. Ezért az emberek gyakran csak töredékes emlékekkel rendelkeznek az incidensről.

Az első 24-72 órában a stresszhormonok szintje folyamatosan magas maradhat, ami álmatlanságot, koncentrációs nehézségeket és fizikai tüneteket (szívdobogás, emésztési problémák) okozhat. Ez nem "csak" pszichés reakció - a test valódi biológiai vészállapotba kerül.



2.Torzítások a túléléshez

a. Az optimista torzítás

Az agyunk több kognitív torzítást is alkalmaz, amelyek segítenek megbirkózni a traumával, de paradox módon sebezhetőbbé is tesznek minket. Az első ilyen az "optimista torzítás" - ezt a kognitív pszichológia jól dokumentálta: mindannyian azt hisszük, "velünk ez nem történhet meg". Ez az illúzió általában segít a hétköznapiakban, de a csalók pontosan erre építenek.

Optimista torzítás

"Velem ez nem történhet meg" gondolkodás

Paradox hatás

Segít a hétköznapiakban, de sebezhetőbbé tesz a csalókkal szemben

b. A kontroll illúziója

1

Mi a kontroll illúziója?

A második a "kontroll illúziója" - amikor azt hisszük, jobban uraljuk az eseményeket, mint valójában. Kutatások szerint a csalók kifejezetten erre alapoznak, amikor megerősítik áldozataikban azt az érzést, hogy "te most valami nagyon okos dolgot csinálsz".

2

Hogyan használják ki a csalók?

A csalók tudatosan erősítik az áldozatban azt az érzést, hogy okos döntést hoz, miközben valójában manipulálják őket.

c. A tekintély-torzítás

A harmadik a "tekintély-torzítás", amikor hajlamosak vagyunk kritika nélkül elfogadni autoritással rendelkező személyek (vagy magukat annak álcázók) állításait. Ezért működnek hatékonyan a "bankos", "rendőrségi" vagy "adóhatósági" megszemélyesítésekre épülő csalások.



Banki csalások

Hivatalos banki alkalmazottnak kiadva magukat szerzik meg az áldozatok bizalmát



Rendőrségi csalások

A hatósági tekintélyt kihasználva félemlítik meg az áldozatokat

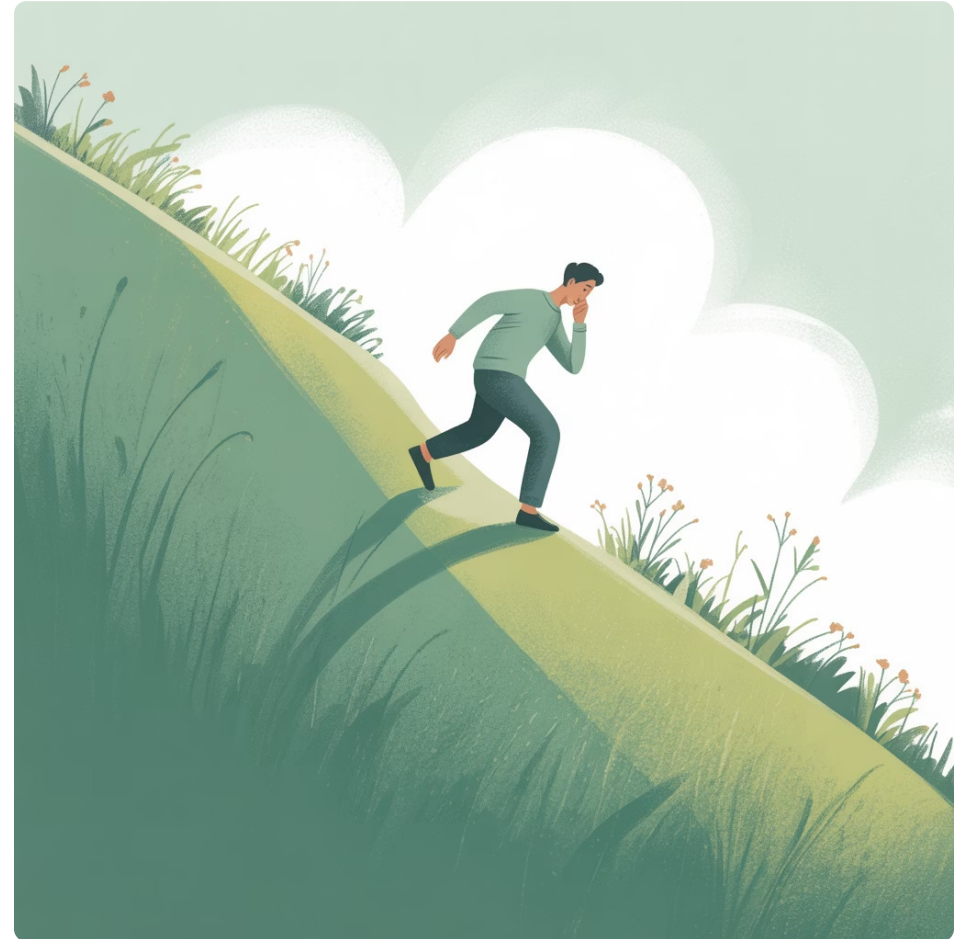


Adóhatósági csalások

Az adóhatóság nevében fenyegetéssel vagy jutalom ígéretével csálnak ki pénzt

d. A kognitív disszonancia – csökkentése

Az agyunk mindent megtesz, hogy a cselekedeteink és hiedelmek közötti ellentmondásokat feloldja. Amikor már megtettünk egy első lépést a csaló irányába (pl. megadtunk egy adatot), sokkal nehezebb visszafordulni, mert agyunk igyekszik igazolni a korábbi döntésünket - "ha már elkezdtem, biztosan jó döntés volt".



3. Evidencia alapú pszichológiai beavatkozások

I. Azonnali pszichés elsősegély (0–72 óra)



Állítsd meg a „vész hurrikánt”

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



„Tranzakciós napló”

Írj le kronologikusan minden részletet a csalásról: időpontok, összegek, képernyőfotók. Ez segít a tisztánlátásban és a későbbi ügyintézésben.



Telefon a biztonsági hálónak

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

II. A szégyen „kioltása” (1–4 hét)

Az azonnali sokk után az 1-4. hét a feldolgozásról és a megerősödésről szól. A legfontosabb feladat a szégyenérzet kezelése, ami gyakran kíséri a kibercsalás áldozatait.

a. Ön együttérzés levél

Szánj 10 percet arra, hogy írd magadnak egy levelet, mintha egy közeli barátodat vigasztalnád egy hasonló nehéz helyzetben. Fókuszálj az elfogadásra és a megértésre, ne az önvádra.

b. Kognitív átkeretezés – 3 kérdés

Technika és taktika

Milyen konkrét technika vagy taktika csapott be? (nem pedig: ki vagy te, hogy becsaphattak?)

Saját torzítás

Melyik torzításod (pl. "velem ez nem fordulhat elő") segítette a csalót?

Tanulság és megosztás

Mit tanultál ebből az esetből, amit másnak is átadhatsz?

c. Narratív áttekintés saját identitásról

Én ≠ veszteség

Írd össze azokat a készségeket, sikereket és tulajdonságokat, amelyek nem sérültek a csalás során. Az identitásod sokkal több, mint a veszteség.

Jövőbeli immunitás

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

III. Középtávú feldolgozás (1–3 hónap)

Az első hetek sokkja és a szégyen kezelése után, a középtávú feldolgozás fázisa (1–3 hónap) a megerősödésről és a hosszú távú gyógyulás alapjainak lefektetéséről szól. Ez idő alatt proaktív lépéseket tehetünk a trauma feldolgozására és a reziliencia kiépítésére.

a. Pszichológiai stratégiák



Csoportos támogatás

Csatlakozz online vagy offline sorstárs-támogató csoporthoz. A közös tapasztalatok megosztása csökkenti az elszigeteltséget és erőt ad.



Trauma-fókuszú CBT

Fontold meg a trauma-fókuszú kognitív viselkedésterápiát (6–8 ülés), amely segít a gondolati minták átdolgozásában.



Expresszív írás

Heti 4 alkalommal szánj 20 percet az élmények leírására. Ez segíti az érzelmek feldolgozását és a perspektíva átkeretezését.



Szakértői segítség

Ha úgy érzed, a szégyenérzet vagy a megrázkódtatás bennragadt:

- az **Együttérzés fókuszú terápia (CFT)**, segít enyhíteni az önhibáztatást és belső kritikus hangokat,
- vagy az **EMDR terápia**, amely hatékonyan támogatja a traumatikus élmények feldolgozását.

b. Helyi forródrótok és támogatók



Áldozatsegítő Vonal (06 80 225 225)

Az Igazságügyi Hivatal ingyenesen hívható vonala azonnali segítséget nyújt a bűncselekmények áldozatainak.



Lelki Elsősegély (116-123)

Országos, non-stop lelki segély-szolgálat, anonim támogatás krízishelyzetekben.



Nemzeti Kibervédelmi Intézet (+36 (1) 336 4833)

Információval és tanácsokkal segítenek a kiberbiztonsági incidensek megelőzésében és kezelésében.



Banki Ügyfélszolgálat

Az érintett bank ügyfélszolgálatára alapvető segítségnyújtást és tanácsadást biztosít a pénzügyi csalások esetén.

IV. „Mikro helyreállítók” a hétköznapiakra

A középtávú feldolgozási fázisban kulcsfontosságú a mindennapi rutinokba integrált „mikro helyreállítók” bevezetése. Ezek a kis lépések segítenek stabilizálni a testet és az elmét, csökkenteni a szorongást és visszaszerezni a kontroll érzését.

Alvás reset

Feküdj le **5 egymást követő éjjel 23 óra előtt**. Ez segít normalizálni a kortizol szintet, ami kulcsfontosságú a stresszkezelésben és a regenerálódásban.

Digitális minimalizmus óra

Vezess be minden nap egy **60 perces telefontól mentes** időszakot. Ez segít csökkenteni a "triggerelt" kontroll kényszert és a digitális túlterheltséget.

10 perces séták

Minden étkezés után szánj **10 percet könnyed sétára**. Ez növeli a szívfrekvencia-variabilitást (HRV) és jelentősen csökkenti a szorongást.

„NEM” gyakorlat

Heti egy alkalommal **mondj tudatosan nemet egy online kérésre**. Ez a gyakorlat segít kondicionálni a határérzékelést és megerősíteni az önérvényesítést.

Hivatkozások

- Colburn, D. A., Finkelhor, D., & Turner, H. A. (2023). Help seeking from websites and police in the aftermath of technology facilitated victimization. *Journal of Interpersonal Violence*, 38(21–22), 11642–11665.
<https://doi.org/10.1177/08862605231186156>
- Pant, R., & Chaubey, U. (2024). Protecting minds in the digital age: A review based study on psychological impact of cybercrime. *International Journal of Indian Psychology*, 12(3), 2240–2247.
<https://doi.org/10.25215/1203.220>
- Cazanis, A., Carminati, J. Y., Chew, K., Cross, C., Ponsford, J., & Gould, K. R. (2025). “Falling into a black hole”: A qualitative exploration of the lived experiences of cyberscam victim survivors and their social support networks. *Victims & Offenders*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/15564886.2025.2481267>
- Lannin, D. G., & Bible, J. P. (2022). Self stigma of seeking help: A meta analysis. In D. L. Vogel & N. G. Wade (Eds.), *The Cambridge handbook of stigma and mental health* (pp. 111–142). Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781108920995.009>
- Future Care Capital & Cabinet Office. (2024). *Stop! Think Fraud – Mental Health Impact Survey report*.
<https://futurecarecapital.org.uk/latest/fraud-victims-experience-mental-health-problems/>