












АНОНИМНОСТЬ В СОЦСЕТЯХ

Инструкция по защите анонимности и персональных данных

Что делать:

-  Используй псевдонимы, не указывая своё настоящее имя.
-  Установи приватные настройки профиля: ограничь доступ к информации.
-  Избегай публикации личных фотографий или видео.
-  Не привязывай аккаунты к номеру телефона, если это возможно.
-  Публикуй материалы только в закрытых группах.
-  Отслеживай свои подписки и лайки: избегай открытых взаимодействий с известными людьми.

Чего не делать:

-  Не делись своими местоположением (отключи геолокацию на телефоне) или личной информацией.
-  Не заходи в соцсети, используя бесплатный Wi-Fi в публичных местах.
-  Не обсуждай личные проблемы открыто, не обозначай свою принадлежность к Нар-Анону.
-  Не добавляй в друзья своих знакомых или членов семьи.
-  Не оставляй комментарии, раскрывающие твою анонимность (место проживания, род деятельности, принадлежность к Нар-Анону, родство с наркоманом и т.д.).

Соблюдая эти рекомендации, ты сможешь защитить свою анонимность в соцсетях.

Как защитить анонимность в ВКонтакте

1. Конфиденциальность:

- перейди в настройки аккаунта;
- выбери раздел «Конфиденциальность»;
- настрой видимость профиля: выбери, кто может видеть твои записи, фото и друзей (Только я, Друзья, Друзья друзей).

2. Безопасность:

- в разделе «Безопасность» включите двухфакторную аутентификацию для дополнительной защиты;

Двухфакторная аутентификация (2FA) — это дополнительный уровень защиты аккаунта. Помимо обычного пароля, система запрашивает второй код подтверждения, который ты получаешь, например, в СМС или через специальное приложение (например, Google Authenticator).

Это значит, что даже если злоумышленник узнает твой пароль, без второго кода войти в аккаунт невозможно. 2FA значительно снижает риск взлома и помогает надёжно защитить твои данные. В ВКонтakte включить 2FA можно в разделе «Безопасность» настроек аккаунта.

- проверь список устройств, с которых ты заходил в аккаунт, и удали подозрительные.



3. Личная информация:

- удали лишнюю информацию из профиля (номер телефона, адрес);
- ограничь доступ к информации только для друзей.



4. Приложения:

- проверь приложения, которые имеют доступ к твоему аккаунту (камера, геолокация, мобильный банк и т.д.) и отключи ненужные.



5. Смена пароля:

- меняй пароль, используя сложные комбинации (буквы, цифры, символы);



6. Осторожно с сообщениями:

- не открывай ссылки от незнакомцев
- не делись личной информацией.

Соблюдение этих рекомендаций поможет защитить твою анонимность и безопасность в ВКонтakte.



Как защитить анонимность в Telegram



1. Обнови приложение Telegram:

- используй последнюю версию с актуальными функциями безопасности.



2. Настрой конфиденциальность:

- перейди в «Настройки» > «Конфиденциальность и безопасность»;
- убедись, что «Кто может видеть мой номер телефона» установлен на «Никто» или «Контакты»;
- настрой «Кто может увидеть мой статус» и «Кто может добавлять меня в группу».



3. Защити аккаунт:

- включи двухфакторную аутентификацию в «Настройки» > «Конфиденциальность и безопасность» > «Двухфакторная аутентификация»;
- создай надёжный пароль.

4. Осторожно с данными:

- не используй чаты для пересылки своих персональных данных;
- избегай использования одного и того же пароля для разных аккаунтов.

5. Настрой уведомления:

- ограничь список тех, кто может отправлять тебе сообщения и делать звонки.

Как установить ограничения на уведомления в Telegram:

- *открой приложение Telegram и перейди в «Настройки»;*
- *выбери «Конфиденциальность».*


Параметр	Рекомендуется
Кто может писать	Контакты / Никто
Кто может звонить	Контакты / Никто
Кто может добавить в группы	Никто
Кто видит статус	Контакты или Никто

Эти меры помогут ограничить нежелательные контакты и повысить твою безопасность.

6. Проверяй устройства:

- перейди в «Настройки» > «Устройства», следи за активными сеансами и завершай те, которые тебе не известны.

Следуя этим шагам, ты повысишь свою безопасность и анонимность в Telegram.

 Двенадцатая Традиция Нар-Анона: «Анонимность – духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что принципы выше личностей». Используй технологии осознанно, с уважением к себе и другим.

С любовью в служении,
ВРКО СГН по информированию общественности
ounreach.naranon@yandex.ru