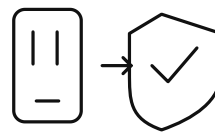


ПАМЯТКА 05



Взломали Mail или другую почту

Пауза → проверка → действие

Почта часто открывает путь к восстановлению остальных аккаунтов. Верните контроль над ящиком и проверьте скрытые способы чтения писем, а не только смените пароль.

Цифровая безопасность · Иван Юрьевич · Версия 1.0 · Редакционная проверка: 2026-10-26

Версия для чёрно-белой печати

Как понять, что случилось

- В отправленных есть чужие письма, контакты восстановления изменились, важные уведомления исчезают или появился незнакомый адрес пересылки. Одно письмо с подделанным отправителем ещё не доказывает взлом.
- В истории действий видны неизвестные подключения, пароль перестал подходить либо другие сервисы сообщают о сбросе доступа, которого вы не запрашивали. Зафиксируйте время событий.

Что сделать сейчас

1. С безопасного устройства самостоятельно откройте сайт своей почты. При сохранённом доступе проверьте резервные контакты, смените раскрытый пароль и завершите неизвестные подключения, сохранив текущий доверенный сеанс.
2. Проверьте пересылку, фильтры писем, приложения с доступом к почте и отдельные пароли почтовых программ. Уберите неизвестные правила: смена обычного пароля не всегда отзовёт всё.
3. Если доступа нет, запустите восстановление с официального входа поставщика. Для Mail используйте его справку, для Gmail - справку Google; не переносите шаги одного продукта на другой.

Что дальше

- Включите подходящее дополнительное подтверждение и сохраните резервный способ вне единственного телефона. Проверьте, что почта восстановления также защищена и доступна вам, а не бывшему владельцу номера.
- Смените повторявшийся пароль в других важных аккаунтах. Проверьте запросы сброса и уведомления о покупках; если затронуты банковские данные или деньги, сразу свяжитесь с банком.
- Предупредите адресатов, если с ящика уходили опасные письма. Сохраняйте сведения о событиях для поддержки, но не публикуйте содержимое личной переписки и документов.

Чего не делать

- Не пересылайте коды «проверки владельца» в чат и не отправляйте пароль посредникам или людям в переписке. Официальную форму восстановления открывайте самостоятельно и сверяйте со справкой. Не выходите из последнего сеанса до проверки резервного пути.
- Не считайте удаление нескольких писем полной очисткой. Не меняйте пароли с устройства, на котором продолжает работать подозрительная программа или открыта демонстрация экрана.

Ваш вариант ситуации

Mail

- Используйте официальную форму и предложенные именно вашему аккаунту способы. Включённая двухфакторная защита может менять варианты восстановления; одного доступа к SMS может оказаться недостаточно.

Gmail или другая почта

- Для Google проверьте события безопасности и устройства. Для Яндекс Почты откройте помощь Яндекс ID; не вводите данные аккаунта на сайте другого поставщика.

Официальная помощь

- Mail: восстановление help.mail.ru
- Google: защита взломанного аккаунта support.google.com

Версия 1.0. Редакционная проверка 2026-10-26. Читайте эту памятку на learn.ivan-it.net/memos/email-account.

Связанные уроки: [Верните ящик и проверьте скрытый доступ](#); [Защитите почту и способы восстановления](#); [Пароли и восстановление](#).

Источники: [Mail: Как войти, если забыли пароль или ящик заблокирован](#) (проверка 2026-10-26); [Mail: Защитить почту](#) (проверка 2026-10-26); [Mail: Настройки безопасности в Почте Mail](#) (проверка 2026-10-26); [Google: Как защитить взломанный аккаунт Google](#) (проверка 2026-10-26).

Возможности сервисов меняются; результат восстановления и возврат денег не гарантируются. При риске денег немедленно обращайтесь в свой банк. Учебный сайт не заменяет официальную поддержку.