

ПАМЯТКА 03



Учебная иллюстрация

Подозрение на чужой доступ к Gmail

Сначала выберите своё состояние: доступ сохранён, войти не получается или потерян телефон/номер. Уведомление о взломе само может быть приманкой.

Цифровая школа · Иван Юрьевич · Версия 4.0 · Редакционная проверка: 2026-10-28

Версия для чёрно-белой печати

Как понять, что случилось

- Проверьте наблюдаемые факты внутри самостоятельно открытого сервиса: неизвестное действие, изменение контакта, правило или подключение. Письмо со словом «взлом» не является подтверждением.
- Если затронуты деньги, немедленно свяжитесь со своим банком независимо от восстановления почты. Не откладывайте это ради учебного задания.

Что сделать сейчас

- ① Откройте Google Account самостоятельно: изучите события безопасности и свои устройства. Проверьте восстановительные контакты, смените раскрытый пароль и адресно завершите посторонний доступ.
- ② В веб-настройках Gmail отдельно изучите пересылку, фильтры и делегирование. В Google Account проверьте сторонние подключения: это разные способы доступа, их нельзя проверить одним выходом из приложения.

Что дальше

- Проверьте связанные с этим аккаунтом Диск и YouTube. Роль помощника на канале не равна владению всем Google Account.
- Отзыв стороннего доступа не удаляет автоматически данные, которые приложение уже успело получить. При необходимости отдельно обратитесь к его оператору.

Чего не делать

- Не выходите из последнего полезного сеанса до подготовки восстановления. Не удаляйте аккаунт или переписку как универсальный способ исправления.
- Не передавайте пароль, код, резервный код или подтверждение QR в чате. Не устанавливайте удалённую помощь по просьбе незнакомой поддержки.

Ваш вариант ситуации

Доступ есть

- Откройте Google Account самостоятельно: изучите события безопасности и свои устройства. Проверьте восстановительные контакты, смените раскрытый пароль и адресно завершите посторонний доступ.
- В веб-настройках Gmail отдельно изучите пересылку, фильтры и делегирование. В Google Account проверьте сторонние подключения: это разные способы доступа, их нельзя проверить одним выходом из приложения.

Войти не получается

- Используйте официальный процесс восстановления Google Account. Отвечайте в самостоятельно открытой форме; не передавайте ответы или коды человеку, обещающему ускорить решение.
- Возможность восстановления зависит от доступных подтверждений. Не обещайте себе или родственнику мгновенный возврат; сохраните действующие подтверждения и следуйте указанным ограничениям.

Потерян телефон или номер

- При потере телефона защитите номер через оператора и примените доступный резервный способ Google. Не публикуйте резервные коды и не храните их единственную копию на потерянном устройстве.
- Если Gmail открыт на другом вашем устройстве, сохраните полезный доступ, пока готовите восстановление; затем адресно проверьте потерянное устройство и способы входа.

Официальная помощь

- Google Account: официальная помощь при потере доступа support.google.com

Версия 4.0. Редакционная проверка 2026-10-28. Читайте эту памятку на learn.ivan-it.net/memos/gmail-account.

Связанные уроки: [Проверка безопасности и запасных способов](#); [Фишинг через письма и общие файлы](#); [Восстановить доступ и проверить изменения](#).

Источники: [Google: Защита взломанного аккаунта Google](#) (проверка 2026-10-27); [Google: Проверка настроек безопасности Gmail](#) (проверка 2026-10-27); [Google: Ключ доступа для аккаунта Google](#) (проверка 2026-10-27); [Google: Связанные приложения: вход и доступ к данным](#) (проверка 2026-10-27); [Google: Возраст самостоятельного управления аккаунтом](#) (проверка 2026-10-27); [Google: Изменения поддержки сторонних ящиков в Gmail](#) (проверка 2026-10-27); [Google: Отправка письма и поля получателей](#) (проверка 2026-10-27).

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