**2025 09 29**

**Senjorai – lengvas grobis internete? Ekspertas patarė, kaip apsaugoti artimuosius**

**Šiandien dauguma kasdien naudojasi išmaniaisiais telefonais, socialiniais tinklais ir kitomis skaitmeninėmis paslaugomis, o jaunesnėms kartoms tai įprasta nuo vaikystės. Tačiau vyresniems žmonėms interneto pasaulis ne visuomet toks savaime suprantamas – vieni geba juo puikiai naudotis, kitiems jis išlieka iššūkis.**

„Būtent ši grupė dažnai tampa sukčių ir kibernetinių nusikaltėlių taikiniu. Jie naudojasi tuo, kad vyresnio amžiaus žmonės ne visuomet geba atskirti patikimus šaltinius nuo apgaulingų, lėčiau reaguoja į įtartinas situacijas ar gali netyčia atskleisti asmeninę informaciją. Toks pažeidžiamumas kelia grėsmę jų finansams, privatumui ir net pasitikėjimui internetu. Todėl labai svarbu ne tik pačių vyresnio amžiaus žmonių atsargumas, bet ir artimųjų pagalba, siekiant sustiprinti jų saugumą skaitmeninėje erdvėje“, – sako Donatas Drakickas, „Tele2“ produkto vadovas.

Laimei, yra daug būdų, kaip galima sumažinti rizikas ir išlikti saugiems. Su tinkamomis priemonėmis ir artimųjų palaikymu vyresnioji karta gali naudotis internetu patogiai bei pasitikėdama.

**Kaip padėti vyresniems artimiesiems?**

Jaunesni artimieji gali padėti vyresniems žmonėms naudotis internetu saugiau. Svarbiausia pradėti pokalbį su empatija – vyresnio amžiaus žmogus gali jaustis nejaukiai ar nesuprasti technologijų, todėl verta pabrėžti norą padėti, o ne kritikuoti.

Labai naudinga kartu nustatyti saugumo priemones: sukonfigūruoti privatumo nustatymus, įdiegti antivirusinę programą ar VPN. Taip pat reikėtų mokyti atpažinti įspėjamuosius ženklus – įtartinas nuorodas, nepažįstamų žmonių žinutes ar neįprastus prašymus.

Galima rekomenduoti patikimus šaltinius bei svetaines, kuriomis verta naudotis, o reguliariai pasidomint, kaip sekasi artimiesiems, galima laiku pastebėti problemas ar nerimą keliančias situacijas.

**Praktiniai patarimai**

Dažnai kyla klausimų, kaip vyresniems žmonėms padėti praktiškai. Pavyzdžiui, norint supažindinti su slaptažodžių tvarkyklėmis, svarbu pasirinkti paprastą ir intuityvią programą bei viską paaiškinti žingsnis po žingsnio.

Jei artimasis patenka į sukčiavimo schemą, būtina nedelsiant pakeisti paskyrų slaptažodžius, įjungti dviejų veiksnių autentifikaciją, pranešti atsakingoms institucijoms ir fiksuoti incidentą. Apie sukčiavimo bandymus praneškite el. paštu cert@nksc.lt arba per [šią nuorodą](https://www.nksc.lt/pranesti.html). Jei jau nukentėjote – kreipkitės į policiją per epolicija.lt.

Vyresni žmonės tikrai gali naudotis mobiliaisiais telefonais, tačiau privalo laikytis saugumo principų.

„Pagrindinės interneto saugumo taisyklės yra paprastos: naudoti stiprius ir unikalius slaptažodžius, įjungti dviejų veiksnių autentifikaciją, nesidalinti jautria informacija internetu, vengti įtartinų nuorodų ir reguliariai atnaujinti programas bei įrenginius. Jei kyla įtarimas, kad kompiuteris užkrėstas, reikia jį atjungti nuo interneto, paleisti antivirusinį skenavimą ir prireikus kreiptis pagalbos į patikimą žmogų ar specialistą.

Taip pat verta pasirūpinti papildomomis saugumo priemonėmis, pavyzdžiui, interneto apsauga.

Paslauga fiksuoja bandymus pasiekti nesaugų domeną, pavyzdžiui, interneto svetainę. Klientas, pakeitęs nustatymus savitarnos svetainėje, gali užsisakyti SMS pranešimus apie incidentus bei gauti savaitinę ataskaitą el. paštu. Tokiu būdu suteikiama galimybė laiku sužinoti apie galimus pavojus ir atkreipti dėmesį į senjoro kibernetinį saugumą – pasidomėti, kas vyksta ir imtis reikiamų veiksmų“, – pataria D. Drakickas.

Interneto saugumas vyresnio amžiaus žmonėms yra ne tik techninių žinių klausimas, bet ir pasitikėjimo bei palaikymo reikalas. Su tinkama pagalba ir paprastais įpročiais vyresnioji karta gali naudotis internetu patogiai ir saugiai, o artimųjų rūpestis padeda jaustis užtikrinčiau skaitmeninėje erdvėje.

**Daugiau informacijos:**

*Asta Buitkutė*

„Tele2“ atstovė ryšiams su visuomene

M +370 668 00467

@ [asta.buitkute@tele2.com](mailto:asta.buitkute@tele2.com)