

За мной по пятам

Сталкинг (от англ. *stalking* — «преследование»). За этим лиричным названием кроется не романтическая настойчивость, а форма психологического насилия. Это повторяющиеся действия, из-за которых человек чувствует угрозу, тревогу и потерю контроля над собственной жизнью. Звонки и сообщения, слежка, неожиданные «случайные» встречи, подарки без согласия, сбор и публикация личных данных — всё это может быть элементами сталкинга. По данным Russian Field, 22% опрошенных россиян сталкивались со сталкингом. В интернете много форумов, где женщины и мужчины делятся своими пугающими историями о преследователях в поиске поддержки. Почему часть общества романтизирует это явление и что делать, если тебя преследуют в интернете или реальной жизни?

Проблема в том, что преследование часто маскируется под заботу: «я просто переживаю», «хочу убедиться, что ты в порядке», и жертва долго не понимает, что столкнулась с опасным поведением «доброжелателя». Именно поэтому важно вовремя распознать stalkера и обезопасить себя.

Есть два основных вида преследования — оффлайн и онлайн.

В реальной жизни:

- Подозрительные «случайные» встречи. Человек постоянно оказывается там же, где и вы (у дома, работы, в любимом кафе), и совпадения выглядят неестественно.
- Слежка и поджидание. Вас открыто караулят у подъезда, офиса, спортивной секции; могут следовать вашими маршрутами как пешком, так и на машине.
- Навязчивые попытки контакта. Постоянные просьбы о встрече, попытки заговорить, даже когда вы отказываете.
- Подарки вопреки отказу. Вам приносят цветы, сувениры, письма, хотя вы просили этого не делать.
- Сбор информации о вас. Расспрашивают знакомых, пытаются узнать ваше расписание, маршруты, адреса, место работы.
- Порча имущества, угрозы, запугивание. От мелких пакостей до прямых угроз в ваш адрес.

В интернете (киберсталкинг):

- Распространение личной информации. Публикация ваших фото, адреса, телефона, иных данных без согласия.
- Отслеживание геолокации. Использование трекеров, просьбы постоянно сообщать о местоположении, отслеживание по фото с геотегами.
- Массовые действия в соцсетях. Лайки и комментарии ко всем старым постам, подписка на все ваши профили, активность у друзей.
- Постоянные сообщения и звонки. Много сообщений подряд, звонки с разных номеров после блокировки.
- Попытки получить доступ к аккаунтам. Просят пароли, присылают фишинговые (вирусные, вредоносные) ссылки, пытаются «восстановить» доступ к вашим профилям.

Признаки преследования не всегда очевидны, особенно если оно начинается постепенно. Важно понимать: сталкинг — это не про «сильные чувства», а про

контроль. Цель преследователя — заставить жертву постоянно думать о нём, чувствовать вину или страх.

Преследователь или навязчивый ухажёр?

Как отличить stalking от обычного интереса:

- Реакция на отказ. При здоровом интересе человек принимает «нет» и не настаивает. При stalking отказ только усиливает преследование.
- Масштаб ухаживаний или угроз. Один комплимент или звонок — не проблема. Сотни сообщений в день, слежка, сбор данных — это уже преследование.
- Влияние на вашу жизнь. Если из-за поведения человека вы боитесь выходить из дома, меняете маршруты, удаляете соцсети — это признак угрозы.

Следовать за звездой

От stalking не застрахован никто. Лучше всего это знают популярные люди, активно ведущие социальные сети. Например, российская певица Юлианна Караулова весной 2026 года рассказывала, что из-за навязчивого поклонника ей пришлось нанять охрану и несколько раз обращаться в полицию. Парадокс ситуации в том, что после появления охраны преследователь стал появляться ещё чаще — он воспринял это как знак внимания, а не как попытку защититься.

Ещё одна исполнительница популярных хитов Дора (Дарья Шиханова) поделилась с журналистами историей о том, как ночью незнакомый мужчина пробрался в её квартиру через окно. Он был в костюме Человека-паука и в альпинистском снаряжении — забрался на крышу и спустился к окну. В этот момент Дора спала. После случившегося она признавалась, что испытала сильный шок и это стало для неё тяжёлой психологической травмой.

Звезда 90-х, Андрей Губин, тоже имеет опыт преследования. В 2026 году певец рассказывал, что несколько лет по его пятам ходила поклонница из московского фан-клуба. Девушка дежурила возле его дома, оставляла письма и фото в почтовом ящике. Один из эпизодов был особенно странным: она расписала несмысловым маркером велосипед артиста, который он оставлял в подъезде.

Что делать, если вы столкнулись со stalking

При преследованиях нужно не поддаваться панике, а собирать доказательства, если решите обращаться в правоохранительные органы:

- Делайте скриншоты переписок и комментариев в ваш адрес.
- Записывайте на диктофон ваши разговоры. Если стalker не представляет угрозы для жизни, то напрямую спросите, зачем он это делает. Его зафиксированный ответ уже будет веским доказательством.
- Фотографируйте и снимайте видео, если он караулит вас у окна или двери.
- Будьте на связи с родными и близкими. Расскажите окружению о своей проблеме.
- Меняйте рутину. Старайтесь ходить другими маршрутами, посещайте новые кафе и магазины.

Почему это опасно

Stalking разрушает психологическое состояние человека. Постоянное напряжение и ожидание «следующего шага» преследователя приводят к тревожности, бессоннице, паническим атакам, депрессии. В ряде случаев

преследование заканчивается физическим насилием: статистика многих стран показывает, что stalking нередко становится предысторией тяжких преступлений. Кроме того, жертва может начать менять привычный образ жизни: менять маршруты, уходить с работы, ограничивать общение — то есть преследователь фактически лишает её свободы.

Правовой взгляд

В российском законодательстве нет отдельной статьи «за stalking», но действия преследователя могут подпадать под разные составы преступлений. Например:

- **Угрозы убийством или причинением тяжкого вреда здоровью** (ст. 119 УК РФ).
- **Нарушение неприкосновенности частной жизни** (ст. 137 УК РФ) — если собирают и распространяют персональные данные.
- **Клевета** (ст. 128.1 УК РФ), если публикуют порочащие сведения.
- **Незаконное проникновение в жилище** (ст. 139 УК РФ), если преследователь приходит без приглашения.
- **Мелкое хулиганство** (ст. 20.1 КоАП РФ) и другие составы — в зависимости от конкретных действий.

На практике доказать преследование бывает сложно: часто нет явных телесных повреждений, а сообщения могут казаться «недостаточно угрожающими». Поэтому критически важно собирать доказательства: сохранять переписку, фиксировать звонки, делать скриншоты публикаций, записывать даты и обстоятельства встреч.

Романтизация stalking

Часто преследователей представляют как людей, умеющих «красиво» ухаживать за партнёром. На самом деле есть несколько «но»:

– Есть мифы о «настоящей любви» в культуре. В фильмах, сериалах и играх настойчивость героя иногда подают как доказательство страсти: «он тайно следит, чтобы защитить её» или «он знает о ней всё, чтобы сделать идеальный жест» — это создаёт драматическое напряжение.

– Патриархальные установки. В некоторых предрассудках мужская агрессия и доминирование подаются обществом как проявление «мужественности», а женщина будто бы «тает» от такого внимания, даже когда оно нарушает её права.

– Влияние литературных произведений. Среди ярких примеров: «Преследуя Аделин», «Сумерки» и классический «Грозовой перевал». Это популярные книги, в которых авторы оправдывают действия главных героев, маскируя их под любовь и защиту.

Роль общества и близких

Часто жертвам stalking не верят или обесценивают их переживания: «да он просто влюблён», «не обращай внимания». Такая реакция делает ситуацию ещё опаснее: человек остаётся один на один со страхом. Важно, чтобы близкие не требовали «просто заблокировать» или «не реагировать», а помогали собирать доказательства, сопровождали в полицию, обеспечивали эмоциональную поддержку.

Если вы заметили признаки преследования у себя или у близкого человека, не оставайтесь в стороне: первый шаг к безопасности — признать проблему и обратиться за поддержкой. Преследователи опасны именно потому, что не понимают слова «нет». Чаще будьте в окружении близких людей и не бойтесь обращаться в правоохранительные органы за помощью. Чем раньше жертва получит помощь и защиту, тем меньше будет последствий для её здоровья и жизни.