

Если вы решили удалить свой аккаунт в социальных сетях, следуйте этим шагам:

**Instagram:**

1. Перейдите на сайт Instagram (удаление через приложение невозможно).
2. Войдите в свой аккаунт и откройте «Настройки».
3. Выберите «Временная деактивация аккаунта» или «Удалить аккаунт».
4. Укажите причину удаления.
5. Подтвердите действие, введя свой пароль.

**Facebook:**

1. Зайдите на сайт или в приложение Facebook.
2. Перейдите в раздел «Настройки и конфиденциальность».
3. Выберите «Настройки аккаунта» → «Ваши данные на Facebook» → «Деактивация и удаление».
4. Укажите причину удаления и подтвердите действие.