

Эксперты «Лаборатории Касперского» узнали, как часто россияне забывают пароли от учётных записей

Согласно исследованию «Лаборатории Касперского», большинство россиян регулярно сталкиваются с забыванием паролей от онлайн-сервисов. Около 16% участников опроса признались, что забывают данные часто, 37% — иногда, а ещё 35% — редко. Эксперты считают, что такая проблема не только доставляет неудобства, но и повышает риски для цифровой безопасности пользователей.

Причины, по которой люди забывают пароли, кроются в особенностях работы памяти. Человеческий мозг склонен лучше запоминать данные, связанные с эмоциями, частым повторением или личной значимостью. Сложные пароли, которые используются редко, вытесняются, так как память отдаёт приоритет более важной информации. Эксперты подчёркивают, что процесс забывания — это нормальный механизм обновления знаний и регулирования эмоций, который важен для здоровья.

Для защиты аккаунтов специалисты рекомендуют использовать менеджеры паролей. Такие приложения упрощают хранение учётных данных и позволяют избежать необходимости запоминать сложные комбинации. Если же приходится создавать пароли самостоятельно, можно применять ассоциации или расшифровки: например, использовать первые буквы слов из фраз, добавляя цифры и символы. Это не только упрощает запоминание, но и делает комбинации более надёжными.