

ЦИФРОВАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ · РЕЗЕРВНАЯ КОПИЯ ПЕРЕПИСКИ

Как сохранить переписку и контакты из Telegram

Основы законодательства РФ о нотариате ст. 102, 103 · ГПК РФ ст. 71 · АПК РФ ст. 75 · Актуально на октябрь 2026

Как пользоваться этим листом

Аккаунт могут заблокировать, телефон — потерять, мессенджер — перестать открываться. Чтобы не потерять договорённости, документы и контакты, сделайте копию заранее. На это уходит от часа. Если переписка нужна для спора — смотрите последний раздел.

Шаг 1. Установите Telegram Desktop

Полный экспорт данных делается только с компьютера, в приложении Telegram Desktop с сайта desktop.telegram.org. В мобильном приложении экспорта нет. На Mac в приложении Telegram из App Store экспорта тоже нет — нужен именно Telegram Desktop. Вход — по QR-коду с телефона.

Шаг 2. Выгрузите данные

- 1 Весь аккаунт**
«Настройки» → «Продвинутые настройки» → «Экспорт данных из Telegram». Отметьте личные чаты, группы, контакты, фото, видео, файлы. Формат — HTML: открывается в любом браузере.
- 2 Один важный чат**
В чате: три точки → «Экспорт истории чата». Сначала — рабочие переписки с договорённостями, чаты с документами и чеками.
- 3 Подтвердите запрос**
Telegram попросит подтвердить экспорт с телефона. Если вход на компьютере новый, экспорт могут разрешить не сразу — начните заранее.

Проверьте место на диске. С фото и видео архив занимает десятки гигабайт. Большие переписки выгружаются часами — не закрывайте приложение.

Шаг 3. Сохраните контакты и каналы

- Откройте профиль каждого важного контакта. Номер виден — внесите в телефонную книгу. Скрыт — договоритесь о запасном способе связи.
- Запишите каналы, которые читаете, и проверьте, есть ли у авторов сайт или страницы на других площадках.
- Установите запасной мессенджер — тот, которым пользуются ваши близкие и коллеги. Например, MAX или VK Мессенджер. Предупредите 5–10 ключевых людей, где вас искать.

Шаг 4. Храните копию в двух местах

Папку с экспортом скопируйте на внешний диск или флешку и в облако. Одна копия на одном ноутбуке — не копия.

Если переписка нужна для суда

✓ Экспорт и скриншоты — уже доказательство

СТ. 71 ГПК

Суд их принимает, но вторая сторона может заявить, что переписку подделали. Сохраните и сам телефон с чатом.

✓ Надёжнее — протокол осмотра у нотариуса

СТ. 102, 103 ОСНОВ

Нотариус осматривает переписку на вашем устройстве и составляет протокол. Это обеспечение доказательств: его делают до суда, пока переписка не удалена.

! Удалённое не восстановить

ВАЖНО

Если собеседник удалит переписку «у обоих», экспорт, сделанный раньше, останется единственной копией.

Чего не делать

- ✗ Не скачивайте Telegram Desktop с посторонних сайтов — только desktop.telegram.org.
- ✗ Не пересылайте архив переписки в чужие чаты и боты «для проверки».
- ✗ Не выходите из аккаунта на телефоне, пока экспорт не закончен и не проверен.

КОДОВОЕ СЛОВО

ДАННЫЕ

Напишите его боту [@labpravabot](https://t.me/labpravabot) — пришлём этот лист и разберём вашу ситуацию.
Телефон +7 (499) 390-60-21 · labprav.ru

Переписка нужна как доказательство? Напишите в Telegram [@labpravabot](https://t.me/labpravabot), для какого спора и что в переписке, — скажем, как её сохранить, чтобы суд принял.

Нужен разбор вашего случая: письменная консультация юриста — правовая позиция, перечень документов и план действий по шагам. Заключение остаётся у вас. Запись по телефону +7 (499) 390-60-21.