# Как найти логин и пароль от Instagram

Короткая инструкция: где посмотреть данные для входа и как восстановить пароль, если вы его не помните.

## 1. Логин

Откройте Instagram → вкладка профиля (иконка справа внизу). Имя вверху экрана — это ваш логин (username).

Войти также можно по почте или номеру телефона, привязанным к аккаунту. Посмотреть их: ☰ **(меню) → Центр аккаунтов → Личные данные**.

## 2. Пароль

Instagram сам пароль не показывает, но он мог сохраниться на телефоне или в браузере. Откройте менеджер паролей и введите в поиске **instagram**:

- **iPhone:** приложение «Пароли» (или Настройки → Пароли).
- **Android:** Настройки → Google → Менеджер паролей. Или сайт passwords.google.com.
- **Компьютер (Chrome):** Настройки → Автозаполнение и пароли → Менеджер паролей.

## 3. Если пароль не нашёлся

### Вы сейчас в аккаунте

**Профиль → ☰ → Центр аккаунтов → Пароль и безопасность → Смена пароля.** Если система попросит старый пароль, нажмите «Забыли пароль?».

### Вы не в аккаунте

1. На экране входа нажмите **«Забыли пароль?»**.
2. Введите логин, почту или номер телефона.
3. Получите код по SMS или на почту и введите его.
4. Придумайте новый пароль и сохраните его.

### Нет доступа ни к почте, ни к телефону

Перейдите на **instagram.com/hacked** и следуйте инструкциям. Instagram может попросить подтвердить личность, например записать видеоселфи.

> После входа пришлите нам, пожалуйста, логин и новый пароль удобным для вас защищённым способом.