

КАК ЧИТАТЬ НОВОСТИ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА

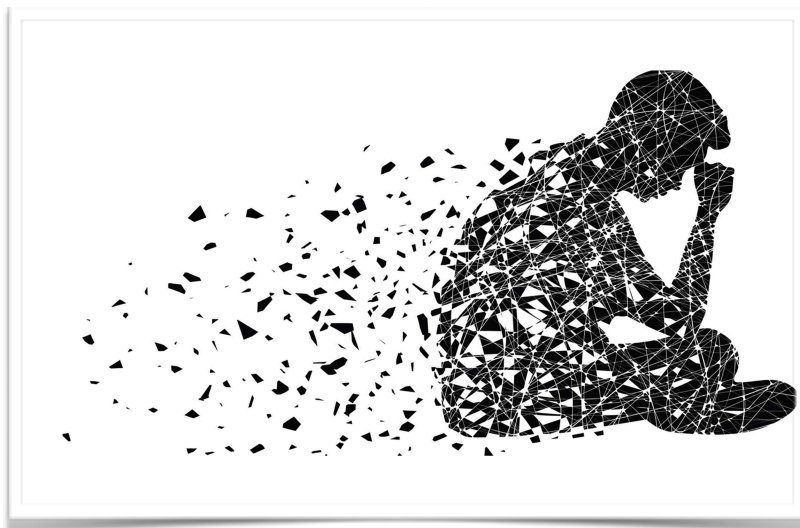
Отделяйте факты от комментариев

Любую информацию, которую вы видите в соцсетях или в СМИ, необходимо проверять, чтобы не посеять случайно панику там, где её и так хватает.

Стоит ли сейчас читать новости

Если состояние близко к панике, вас накрывает волна страха и вы не можете решать простые бытовые задачи – откажитесь от просмотра ленты. Дайте себе передышку. Важна гигиена новостей.

У каждого человека свои представления о том, что такое надёжный источник. К сожалению, вся информационная сфера сильно политизирована, поэтому мы выбираем медиа согласно своим политическим взглядам. Это важно помнить. Определите для себя, что такое правила для вас, и не забывайте подвергать входящую информацию сомнениям. Ошибки случаются.



За последние дни новостные ленты и соцсети стали для всех нас каналами постоянного стресса. Как читать новости сейчас, сохранять спокойствие и не принимать фейки за чистую монету?

Правила потребления информации:

- Отделяйте факты от комментариев.
- Даже если вам кажется, что источник, которому вы привыкли доверять, вас не обманет, это не всегда так. Во время кризиса опасность использования непроверенных фактов вырастает для всех, в том числе и для испытанных каналов информации.
- Очевидец может не видеть всей картины, эксперт — построить модель события, основываясь на ошибочных фактах.
- Ищите второе, а если возможно — третье и четвёртое





Что делать, если мне очень плохо от новостей?

Признайте своё состояние: что вам сложно, упала работоспособность, есть проблемы со сном и/или едой.

Дайте себе возможность и время прийти в себя, отдохнуть.

Займитесь тем, что помогает вам восстановить силы и отвлечься: сделайте уборку, послушайте любимую музыку, посмотрите сериал, займитесь спортом и так далее.

Если сил ни на что нет, обратитесь за психологической помощью.

Как понять, что у меня проблема?

Еда и сон – это базовые показатели того, все ли с нами в порядке. Это базовые источники энергии. Если вы уже которые сутки спите по два часа или у вас началась бессонница – это сигнал. Если аппетит резко снизился либо, наоборот, вы не можете перестать есть – это тоже сигнал. Это значит, что вам нужна помощь. В зависимости от сложности ситуации подумайте об обращении к психологу, психотерапевту.

подтверждение полученной информации. Помните, что один и тот же факт под разными углами зрения может выглядеть по-разному.

- Будьте объективны: читайте не только то, что нравится, но и то, что может вызвать отторжение.
- Как проверить информацию, которую вы видите в социальных сетях или в новостных лентах
- Если вы видите текст, видео или фотографию, выясните сначала дату и место, где это было снято или написано.
- Не верьте на слово анонимам, ссылкам на «безымянных очевидцев» и «источники». Возможно, те или иные утверждения окажутся правдивыми, но это выяснится впоследствии. Если у вас нет возможности проверить информацию, значит, она пока остается непроверенной.
- Повышенная оценочность и эмоциональность в тексте могут свидетельствовать о сомнительности информации. Попробуйте убрать из текста все прилагательные и оценить оставшееся содержание.
- Плохой признак — избыточность псевдонаучных и специальных терминов. В целом не спешите распространять информацию, в достоверности которой вы не уверены до конца.

