

Поради психолога «Інформаційний передоз: шкода і профілактика».

Новини про коронавірус заволоділи увагою громадськості. У соціальних мережах повсякчас з'являються світлини людей у протигазах, спецодязі, масках. Щоранку у ЗМІ оновлюються статистичні дані про кількість нових інфікованих COVID-19 в Україні та за кордоном.

Одні з нас – більш емоційно реагують на інформацію, інші – менш вразливі. Так, якщо людина за складом характеру більш раціональна, то вона може не надавати надмірного значення «розкрученим» новинам; тоді як надто чутливі, як то мовиться, «зроблять з мухи слона».

Яким чином опанувати негативним цунамі думок й дотримуватись внутрішньої рівноваги під пресом часом невтішних новин?

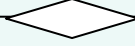
Пропонуємо перелік простих порад, перевірених на практиці.

1. Дозовано сприймайте інформацію та довіряйте лише перевіреним джерелам. Пам'ятайте, що сторінка одного з ваших друзів у Facebook – це не офіційне джерело, це – його особиста думка. Вчіться розділяти факти від припущень і відвертих фейків. Перевіряйте інформацію.



2. Якщо потік новин викликає паніку – це може означати, що у вас елементарний інформаційний передоз. Тут важливо вимкнути телевізор/комп'ютер/гаджет і відповісти собі на питання: Скільки часу я проводжу в електронних приладах, які показують мені новини? Чи точно це правдиві і достовірні новини? Що я можу зробити з цією інформацією для себе і своїх близьких?

3. Згадайте, які важливі для себе речі ви відклали. У зв'язку з тим, що відмінилися масові заходи, з'явилася прекрасна можливість почитати давно відкладену «на потім» книгу, подивитися щось, на що не вистачало часу, поцікавитися чимось новим чи з достовірного джерела щось дізнатися про проблему, яка зараз хвилює.
4. Дозвольте собі позитив. Переглядайте легкі і позитивні фільми, читайте надихаючу літературу. Уникайте перегляду постапокаліптичних фільмів та серіалів, що підсилюють тривожні фантазії і сильніше дестабілізують емоційний стан.
5. Прагніть ставитися до ситуації критично. Акцентуйте увагу на позитивних новинах.
6. Переключіть увагу на справді важливі сфери життя. Коли ззовні надходить занадто потужний потік негативно-тривожної інформації, зосередьтеся у межах того простору, що несе вам позитивні флюїди. Насамперед для нас це – мікросоціум: сім'я, дім, друзі, які є для нас зазвичай джерелом сильних позитивних емоцій.

-
- 
7. Обмежте свої контакти у соціальних мережах. Не вступаєте у діалог з питань, які вас не стосуються, особливо, якщо вони емоційно забарвлені страхом. Спитайте себе: чи може ця інформація допомогти мені зараз? Не потрібно «годувати» свій страх.
 8. Зміцнюйте власну нервову систему. Страх – це природна реакція на будь-яку небезпеку, але через надмірну емоційність цей стан починає грати проти людини. Енергію страху варто витратити через можливість займатися спортом, ходити на прогулянки, відпочинок, хобі.
 9. Раціоналізуйте власні страхи. Наприклад, абсолютно природним є боятися вогню, коли ми бачимо пожежу. Однак, щоразу перебуваючи на кухні, готуючи їжу, думати про пожежу – є нелогічним.

Отже, страх – емоція необхідна, природна, без неї життя неможливе. Ми боїмося того, що для нас є невідомим, що бентежить, несе небезпеку для здоров'я, життя, благополуччя. Страх здавна допомагав людині виживати. Тому фільтруйте інформацію через призму здорового глузду, мудрості і здатності до аналізу. Це допоможе вам керувати страхами, а не навпаки.

