



Ментальне здоров'я

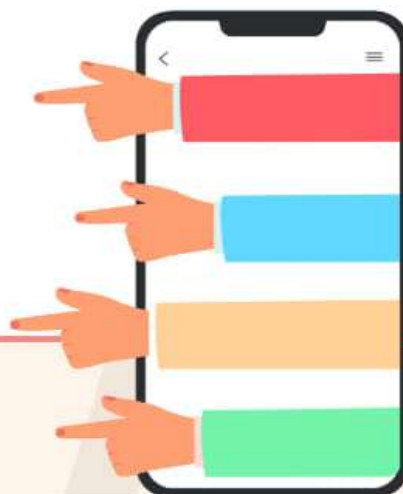
Інфоігієна



Медіанасильство

це візуальне зображення агресивних дій із боку однієї людини (або схожого на неї персонажа) щодо іншої.

З основних можливих наслідків впливу медіа, кіно та відеоігор — підвищення рівня агресії, тривожності, страху за власне життя, нормалізація насильства.



Що відчувають люди, які зазнають медіанасильства?

Серед основних ознак того, що ви перебуваєте в стані інформаційного стресу, можуть бути:

- головний біль,
- невмотивована агресія,
- втрата зосередженості,
- упадок загальних сил,
- постійна потреба слідкувати за інформаційними подіями,
- страх перед майбутнім,
- невпевненість у собі,
- роздратування.



Спробуйте дотримуватися простих правил:



Правило 1:



Лише довірені джерела.

Через схильність беззаперечно довіряти рідним і друзям ми часто послаблюємо критичне мислення й можемо ставати жертвами дезінформації.

Не втрачайте пильності тільки тому, що новина надійшла від друга. Намагайтеся перевіряти першоджерела.



Спробуйте дотримуватися простих правил:



Правило 2:

Будьте критичними до новин, які швидко розлітаються



Дезінформація поширюється значно швидше ніж правда і охоплює більшу аудиторію. Це не означає, що швидко поширювана новина є дезінформацією лише тому, що вона стрімко розповсюджується, проте це, безумовно, привід двічі подумати перш ніж ділитися нею та беззаперечно повірити.



Спробуйте дотримуватися простих правил:

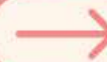


Правило 3:



Зважайте на стилістику, написання новини

Гучні заголовки і слова, які викликають сильні емоції (такі як гнів та тривога), допомагають новинам поширюватися швидше і краще, ніж поміркований, нейтральний текст. В повідомленнях, що містять дезінформацію, часто використовуються саме такі слова, які можуть змінювати ваші емоції. Не варто емоційно сприймати та реагувати на інформаційні події



Спробуйте дотримуватися простих правил:



Правило 4:

Утримайтеся від поширення інформації, якщо прочитали тільки заголовок

Одного прочитання хибного твердження достатньо, щоб пізніше сприйняти його як правдиве (ефект ілюзії правди). Старайтесь вивчити новину чи подію, що вас зацікавила з різних джерел. Поширюйте лише правдиву та доведену інформацію. Варто пам'ятати: ми не можемо повністю відгородитися від негативних новин чи спотвореної інформації, однак попередити медіанасильство, можна – споживаючи правдиву, доказову та реальну інформацію..





Будь ментально здоровим!

