

ТИ ЯК?

Всеукраїнська програма ментального здоров'я
за ініціативою Олени Зеленської

Координаційний центр
з психічного здоров'я
Кабінету Міністрів України



ПОРАДИ ЩОДО ЗДОРОВОГО МЕДІАСПОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ



ПОРАДИ ЩОДО ЗДОРОВОГО МЕДІАСПОЖИВАННЯ ПІД ЧАС ВІЙНИ ПІДГОТОВЛЕНО ЛАБОРАТОРІЄЮ ПСИХОЛОГІЇ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ І МЕДІАОСВІТИ ІНСТИТУТУ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПОЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ. ПРОЕКТ РЕАЛІЗУЄ КООРДИНАЦІЙНИЙ ЦЕНТР З ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КАБІНЕТУ МІНІСТРІВ УКРАЇНИ ЗА ПІДТРИМКИ ВСЕСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я У МЕЖАХ ІНІЦІАТИВИ ПЕРШОЇ ЛЕДІ ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ – ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «ТИ ЯК?»

ЗМІСТ

Універсальні поради	3-10
Медіаспоживання в умовах трагедій війни	11-16
Збереження здоров'я при користуванні соціальними мережами	17-21
Здорове медіаспоживання	22-23
для ветерана / ветеранки	

ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПЕРЕВІРЕНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ ДЛЯ ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Достовірна інформація є умовою збереження життя при прийнятті рішень у воєнний час.

Подбайте, щоб серед ваших звичних джерел інформації були офіційні, в яких можна визначити, ХТО відповідає за достовірність повідомлення. Для найважливіших рішень (повітряна тривога, евакуація тощо) користуйтеся офіційними джерелами. Мапа офіційних джерел є на порталі національного проєкту з медіаграмотності [«Фільтр»](#).



Швидкість не дорівнює якість. Якісні джерела витрачають час на перевірку інформації, тому неякісні можуть повідомляти швидше.

Переконайтесь, що інформацію перевірено. Це має бути чітко вказано, з посиланням на достовірне джерело. Якщо текст викликає багато емоцій і не містить вказівки про перевірку та джерело фактів, його мета – використати читачів, щоб запустити інформаційну хвилю. Поширюйте відповідально, з розумінням, яку хвилю ви підтримуєте.

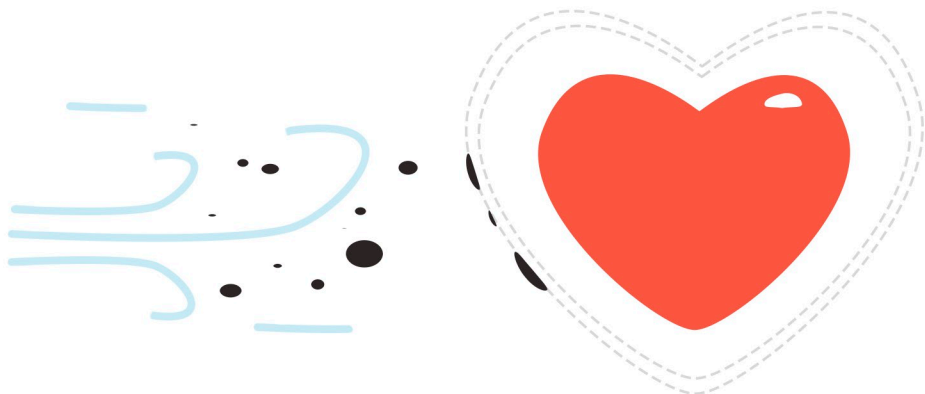
Уникайте інформаційного перевантаження. Коли навколо багато суперечливої інформації існує ризик потрапити в медійний шторм. У медіаштормі орієнтуйтеся на світло маяків якісних медіа. Якщо ви шукаєте джерела для перевірки сумнівних повідомлень, орієнтуйтеся на [білий список якісних онлайн-медіа](#), який щорічно складає журналістська громадськість на основі незалежної оцінки правдивості і збалансованості, – це джерела найбільш об'єктивного висвітлення подій.



Сумніватися важливо. Сумніви допомагають нам триматися на емоційній відстані від деструктивної і зл�акісної інформації, яка розповсюджується з наміром нашкодити. Звертайте увагу на факти і пояснення до них та розділяйте їх. Задля маніпуляції реальні факти супроводжують хибними поясненнями, інтерпретуючи в потрібну сторону. Ви можете читати «ймовірно, це означає..», «мабуть, це тому що..», «це виглядає так, що..», і багато інших припущень такого характеру. Варто бути інформаційно пильними, звертайте увагу на подачу інформації.

Контролюйте свої підписки в соцмережах.

Анонімні телеграм-канали не відповідальні за свої повідомлення. Вони часто використовуються для ворожих операцій. Навіть відомі та перевірені раніше телеграм-канали можуть змінювати власника і ставати каналами поширення дезінформації (навіть канали вашого міста). Здійснюйте переоцінку своїх джерел інформації. Оцінюйте час від часу, чи не змінилася якість ваших звичних джерел інформації.



ДОБРА ЗВИЧКА – ОЦІНЮВАТИ ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЇ НА СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Медіаповідомлення здатні впливати на емоції глядачів і слухачів. Медіа можуть викликати тілесні стресові реакції, виснажувати. Більшість українців після 24 лютого 2022 року мають досвід переживань стресу після побаченого по телебаченню чи в інтернеті.



Не варто дозволяти медіа помножувати наші стреси. Якщо медіаповідомлення викликає неприємну емоцію, напруження чи хвилювання – це ознака, що в інформації може бути маніпуляція вашим психоемоційним станом.

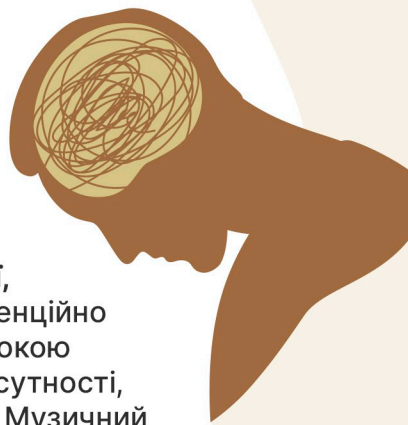
Фільтруйте інформацію. Звертайте увагу на рівень неприємних відчуттів при контакті з інформацією. Якщо ви відчуваєте, що емоції та неприємні відчуття в тілі зашкалюють, ставте свій внутрішній фільтр на такий контент. Якщо слідкувати за своїми реакціями, то можна виявити, яких повідомлень зараз треба уникати, бо вони надто сильно «зачіпають» і виводять із рівноваги. Це й буде ваша межа прийнятності на зараз.

Уникайте медіатригерів. Особливо уважними потрібно бути до повідомлень про трагедії, якщо ви або ваші рідні маєте досвід потрапляння в такі ситуації, адже перегляд може стати тригером – ніби гачком підчепити і втягти вас у небажані неконтрольовані спогади, погіршити стан здоров'я. Замість подивитися таке відео, тільки слухайте, або почитайте текст про новину (без картинок) чи попросіть близьких спокійно переказати головне, оберігаючи вас від надмірних емоцій.

Дотримуйтеся своєї персональної межі медіаприйнятності. Про що дивитесь, а що – ні. Коли можете тримати емоційну хвилю, а коли – ні. Дотримуйтеся своєї межі та переглядайте її час від часу. Зміниться ситуація і ваш загальний стан, і ви зможете змінити свій фільтр.



БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ ВІД МЕДІАТРАВМИ



Психіку можуть травмувати не лише події, але й повідомлення про них. Найбільш потенційно травматичними є медіаповідомлення з високою реалістичністю, коли виникає відчуття присутності, що це ніби відбувається з вами тут і тепер. Музичний чи звуковий супровід, крупні плани та інші спеціальні медіаефекти посилюють це враження і можуть посилювати травматизацію та емоційні реакції. Коли аналізуєте, яким способом ці ефекти на вас впливають, працює мислення. І це допомагає опанувати емоції.

Переключайтеся. Якщо відчуваєте під час перегляду сильну хвилю емоцій, яка затоплює, відкладайте відео і переключайтеся на реальність навколо, – це зменшить вплив медіаповідомлення. Вимкніть відео і звук. Регулюйте свій стан: швидко знайдіть очима п'ять предметів навколо вас і подумки назвіть їх. Потім почуйте четвірку звуків навколо, стисніть сильно кулаки і розіжміть різко кілька разів, стряхніть кистями рук, потупайте ногами. Пам'ятайте, що пульт управління у ваших руках.

Тримайте під рукою [аптечку емоційної самодопомоги](#).

Майте заготовки дієвих способів зменшення сили непроханих емоцій. Наприклад, глибоке дихання з видихом вдвічі довшим, аніж вдих (це заспокоює). Якийсь безпечний яскравий спогад, в який швидко можна пірнути або яскравий смак чи відчуття у тілі, як-то кубик льоду в руці чи масажувати пучок пальців. Підберіть свій персональний швидкий і зручний перемикач.



Не піддавайтесь хибному почуттю провини через зупинку перегляду контенту. Немає вашої вини перед тими, про кого був сюжет. Адже ваш перегляд їм не допомагає і не шкодить. Тільки має вплив на ваш стан. За бажанням ви можете долучатись до практичних дій допомоги.

Приєднуйтеся до тих потоків інформації, які вас посилюють. Медіа можуть покращувати наш стан, сприяти відпочинку, емоційному розвантаженню, світоглядному збагаченню, зціленню і розвитку.



ЧАС – МІРИЛО ЗДОРОВОГО МЕДІАСПОЖИВАННЯ

У житті має бути баланс між роботою і приватним життям. Так само має бути баланс між екранними медіапрактиками і живим спілкуванням (плюс взаємодія з природою). Забезпечити баланс можна за допомогою бюджету часу – скільки на що виділити. Якщо баланс відсутній, частина нашого життя недоотримує свого часу. Наприклад, якщо регулярно буде нестача сну, а натомість цей час буде присвячено перегляду відео, поступово це призведе до погіршення нашого загального стану.

Варто регулювати свій бюджет часу, витраченого на медіа. Медіа змагаються за наш час, щоб ми витратили його на перегляд саме їхньої медіапродукції, бо так оцінюється ефективність роботи медійників.

Повідомлення про тривожні події викликає бажання отримати більше інформації, не ведіться. Коли наша тривога дуже велика, ми буквально «прилипаємо» до екранів, щоб не пропустити чогось важливого, і буває, що втрачаємо відчуття часу. Такий тривожний інформаційний вир затягує і виснажує. Блукання в мережі як спосіб відволіктися і відпочити теж може призводити до втрати відчуття часу. Ніби тільки глянув, а години уже немає. Уникайте тривожних вирів інформації, не «прилипайте» до екрану, це не про інформацію, а про втрату відчуття часу і залежність.

Годуйте себе не лише «екранними стравами». Запроваджуйте медіадієту. Практикуйте медіапаузи – перерви без медіа і гаджетів. Свідомо не використовуйте смартфон під час їжі, спілкування чи інших важливих занять. Не вмикайте телевізор як фон. Фонове споживання інформації – це шум, який виснажує нервову систему. Також воно небезпечне тим, що дає змогу краще навіювати думки і обходити ваш свідомий контроль.

Ваш час за вашими правилами – запорука вашого добробуту. Дружба з медіа та гаджетами має покращувати наше здоров'я і ментальний добробут. Якщо це не так, то час змінювати правила дружби.



МЕДІАСПОЖИВАННЯ В УМОВАХ ТРАГЕДІЙ ВІЙНИ

Якщо ви пережили травматичні ситуації війни, треба з особливою обережністю регулювати споживання медіа: що ви дивитеся, слухаєте, читаєте, як використовуєте інтернет і соціальні мережі.



Уникайте медіаповідомлень про трагедії, особливо відеороликів, які схожі на пережиті вами ситуації.

У цих відео можуть бути тригери – пускові крючки, за які витягуються з пам'яті спогади про пережите. Ці неконтрольовані спогади можуть погіршувати ваш внутрішній стан.

Проведіть для себе межу прийнятності.

У межах прийнятності буде те, що ви можете дивитися / слухати без сильних емоцій, за межами – те, що вибиває вас зі стабільного емоційного стану.

Ця межа підказуватиме, якого саме медіаспоживання потрібно уникати упродовж найближчого часу, поки ви поступово звільняєтеся від надмірного стресового перевантаження після пережитих подій.



Медіа можуть використовуватися і для розрядки емоційної напруги. Тоді після медіаспоживання обраної продукції відчувається полегшення, ніби емоція, що накопичувалася, знайшла вихід, наприклад, через сміх, а інколи – через довго стримувані сльози.

Тут не буде однієї поради для всіх, потрібно орієнтуватися на свої потреби. Добре, коли є з ким **поділитися своїми спостереженнями**, тоді спільні медіаперегляди дають привід для підтримуючих розмов.

Якщо ви втомлені і виснажені, **оберіть спосіб відпочинку, не пов'язаний з медіа**: сон, повільна прогулянка, легкі фізичні вправи, медитації.

Будучи втомленою, людина більш вразлива до навіювання негативних думок, маніпуляцій увагою і емоціями, дезінформації – усього, що трапляється в медіапросторі.



Якщо ви маєте проблеми із засинанням, **відмовтеся від будь-яких споглядань екрану щонайменше за годину до сну.**

Перегляд фільмів чи гра на комп'ютері можуть допомагати відволіктися, забути на якийсь час, переключитися думками, щоб після відпочинку повернутися з новими силами до реальних завдань.

Проте такі звички мають і свої мінуси. Миготіння світла на екранах і швидкий темп зміни картинки призводить до збудження зорового нерву та всієї нервової системи. Натомість, щоб заснути, потрібно заспокоїтись і уповільнитися.

Започаткуйте корисні для себе ритуали підготовки до сну без медіа.

Слідкуйте за тим, як впливають на вас обрані способи відпочинку з медіа.

Сучасне медіавиробництво, наприклад, художніх фільмів використовує багато технічних засобів посилення враження, тому переглянуте може ніби «продовжувати звучати» або «стояти перед очима» й після завершення фільмів чи відео. Якщо ви обираєте жанри, в яких багато сцен насильства чи жахів, це може посилювати тривожні стан й страхи.



Не споживайте ту медіапродукцію, яка погіршує ваше самопочуття, оберіть іншу.

Не поєднуйте споживання інформації з екранів зі споживанням їжі. Стрес від пережитого сам по собі може змінювати апетит і харчову поведінку. Вплив інформації може підштовхувати ці небажані зміни.

Медіаповідомлення відволікають від смакування, а зосередження на смаку є тим фактором, що допомагає зменшити відчуття стресу. Вони відволікають також від сигналів про насичення їжею, які подає організм. Тому харчування перед екраном сприяє переїданню і перевантаженню травної системи.

А якщо медіаповідомлення лякають чи викликають інші сильні емоції, то систематичний прийом в цей час їжі може навіть призвести до розвитку захворювань (зокрема гастритів, виразкової хвороби).



Медіа, які ми споживаємо під час відпочинку, **мають посилювати нас, а не завдавати шкоди**. Деякі події в умовах війни ми не можемо повністю контролювати, але точно не своє медіаспоживання!

Обираймо свої медіапрактики самостійно і свідомо на користь своєму ментальному добробуту.

В інтернеті можна знайти багато порад щодо того, як собі допомогти впоратися із стресом внаслідок війни. На жаль, у соціальних мережах існує досить багато сміттевої інформації, шахрайських пропозицій псевдо-психологів і навіть шкідливих порад-підробок.

Перевіряйте поради і користуйтеся перевіреними і рекомендованими джерелами психологічної підтримки і допомоги.



HOWAREU.COM

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПРИ КОРИСТУВАННІ СОЦІАЛЬНИМИ МЕРЕЖАМИ

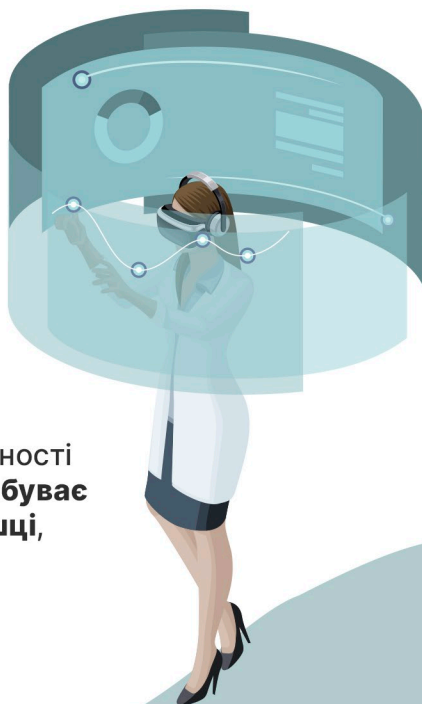
Соціальні мережі стали провідним каналом отримання новинної та іншої інформації протягом останніх двох років. Вони не позбавлені звичних загроз для здоров'я від надмірного медіаспоживання: малорухомість, перевантаження очей та хребта, порушення балансу сну і відпочинку на повітрі.

Додаються особливі цифрові загрози, яких не було в традиційних лінійних медіа (телебачення, радіо).

Не дивуйтеся розбіжностям світобачення, у кожного – свої новини в соціальних мережах.

У більшості соцмереж працює штучний інтелект (ШІ), який аналізує поведінку користувача, обраховує його інтерес і пропонує ті повідомлення, які відповідають попереднім його діям (наприклад, історія пошуку).

Так викривлюється інформаційний простір. Створюється ілюзія доступності інформації для всіх, але **кожен перебуває ніби в своїй інформаційній бульбашці**, спеціально для нього сформованій.



Масмедіа постачають усім глядачам свого каналу однакову інформацію, а соціальні мережі – персоналізовану, яка відповідає попередньо проявленим інтересам.

Нам може здаватися, що ми вільно блукаємо в інформаційному лісі, але кожне дерево в ньому вирощено штучним інтелектом.

Водночас ми управляємо своїм інформаційним простором і навчаємо ШІ своєю користувацькою поведінкою.

Задача ШІ – довше затримати нас у мережі: «дивись, що тобі подобається, я підкину тобі ще». **Але ми можемо перемогти у війні за управління своїм часом життя.**

Не хочеш бути слугою інформаційного вірусу – **не перепощуй бездумно інформацію.**

У інформаційному просторі теж відбувається війна за думки і світобачення.

Соцмережі дають більше можливостей маніпулювати інформацією. Анонімні або перекуплені телеграм-канали дуже зручні для вкидування неправдивої інформації, яка може швидко розповсюджуватися зусиллями самих користувачів.



Чим більш емоційно подана інформація, тим більше людей діляться нею, роблять перепост і створюють цим інформаційну хвилю, яка розносить інформаційний вірус, що вражає розум і емоції інших.

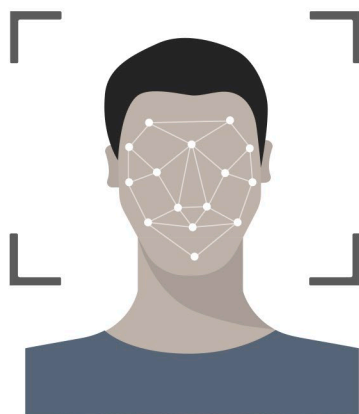
Не перевіряючи інформацію, а передаючи її далі, ми ніби обслуговуємо цей вірус, самі стаємо колесиками, завдяки яким він котиться далі й заражає інших.

Чим більше «зацепила» інформація, тим більшу паузу треба собі дати перед розповсюдженням.



Не всі, хто є в соціальних мережах – то люди, **не витрачайте на них свої емоції та здоров'я.**

Людям властиво спиратися на власний досвід, але спілкування в соцмережах інше, ніж у реальності. Співрозмовник може виявитися не людиною, а бестілесним роботом (ботом), навченим гарно відповідати, щоб управляти вашою поведінкою.



А інколи й люди наймаються, щоб виконувати таку роботу в соціальних мережах – створювати враження, що більшість має певну точку зору.

Такі організовані ботоферми виконують замовлення, розповсюджують пояснення від фальшивих «експертів», фальшиві «відеодокази» неіснуючих подій. Щоб обійти наші фільтри і критичне мислення, маскують себе за схожими назвами під справжні поважні видання.

Захист від фальшування реальності в соціальних медіа – критичне мислення, розуміння того, що і як відбувається.

Ми маємо перемогти у війні за справжню правдиву інформаційну реальність.

В умовах війни і значних стресових навантажень ми можемо ставати більш вразливими до негативних оцінок з боку інших людей, особливо коли вони несправедливі.

У соцмережах може легко запуститись цькування, коли створюється враження, що усі проти тебе. Нападки сприймаються як психологічні удари, викликають душевний біль.



Пережиті травматичні події можуть також підвищувати дратівливість, легко запускати гнів і злість, що виливається в мову ненависті. Так у соціальних мережах помножуються страждання, зумовлені війною.

Для збереження власного здоров'я, яке є частиною нашої стійкості, **маємо плекати в соціальних мережах емпатію**. Висловити протилежну точку зору з якоїсь теми можна, не принижуючи іншого.

Співпереживання дає опору здолати наслідки трагедій, підтримка в соціальних мережах — зцілює. **Ми здатні перемогти власні слабкості, спілкуючись у соціальних мережах.**

ЗДОРОВЕ МЕДІАСПОЖИВАННЯ ДЛЯ ВЕТЕРАНА / ВЕТЕРАНКИ

Критичне мислення як бронезилет, який захищає від дезінформації.

Війна триває також в інформаційному просторі. Сумнівайтесь, перевіряйте, звіряйте за іншими джерелами.

Якщо в ході медіаспоживання накриває хвиля емоцій. Стоп-екран. **Дихання. Вправи для стабілізації стану.** Переключення на задачу, яка потребує мисленнєвих операцій: тетріс або будь-яка гра-конструктор, головоломка, рукоділля, – можна підібрати те, що підходить найкраще. Повернення до медіаспоживання – після повної стабілізації.

Медіакомунікація дає ілюзію присутності з важливими людьми, побратимами. Ятрить почуття провини: «вони там, а ти – ні». Перегляд відео із зони бойових дій посилюватиме ці болісні відчуття. **Варто обмежити медіаспоживання, яке посилює негативні емоції.**

Спалюванням себе почуттями фронту не допоможеш, сконцентруватися треба на діях. **Допомагаючи тим, кому ще гірше, – допомагаєш і собі.**

Медіазапій. Як і в споживанні алкоголю – тимчасово послаблює біль, але руйнує здоров'я та волю. Знищенням здоров'я здоров'ю не допоможеш. Так і надмірне занурення в медіа (відволіктися, забутись) може викликати залежність, забрати час від сім'ї, фізичних вправ, спілкування з природою. **Надмірне медіаспоживання – це втрачений час.**

Медіаспоживання має рухати вперед. Використання медіа для роботи і навчання – конкретна мета з контролем часу на використання.

**Відновлення контролю над медіаспоживанням –
відновлення відчуття контролю над життям.**

Це не повернення до того життя, яке було до війська, – це поступова побудова нового. Нове знання, нове розуміння себе і своїх сильних сторін, оновлені стосунки і нові люди, духовний досвід.

Медіаканали дистанційної допомоги існують: зрозуміти, що відбувається з тобою, чого варто очікувати, як краще пристосуватися до нових умов і свого досвіду війни. Варто користуватися перевіреними джерелами соціальної підтримки і психологічної допомоги.



HOWAREU.COM