

## JAK ZARZĄDZAĆ SWOJĄ EKSPOZYCJĄ NA WIADOMOŚCI I MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE

---

W czasach 24-godzinnych cykli informacyjnych, dziennikarstwa obywatelskiego i szerokiego dostępu do platform społecznościowych - gdzie filmy i artykuły mogą być zamieszczane nieustannie i bez filtrów - przyswajanie i refleksja nad stale aktualizowanym materiałem prezentowanym w kanałach informacyjnych może być wyzwaniem. może to powodować poczucie smutku, przygnębienia, przytłoczenia, niepokoju oraz zagubienia.

Odczucia te mogą wpływać na twoje zachowanie, interakcje z innymi a nawet na twoją zdolność do zasypiania. Musimy chronić siebie a jednocześnie nadal korzystać z pozytywnych stron mediów społecznościowych (np. np. jako środka komunikacji z rodziną, przyjaciółmi i bliskimi za granicą lub jako łącznik/mobilizator społeczności). Należy pamiętać, że ciągła ekspozycja na wiadomości i media społecznościowe może wpływać na mózg i prowadzić do zachowań uzależniających. Dlatego ważne jest, by przejąć kontrolę nad czasem, który się na nie poświęca.

Poniżej przedstawiamy kilka praktycznych strategii, które mogą pomóc ci w kontrolowaniu swojej ekspozycji na wydarzenia informacyjne i media społecznościowe, a także pomóc ci zmienić swoje zachowanie lub powstrzymać rozwój szkodliwych nawyków. Zachęcamy do wypróbowania tych kroków przez jeden dzień, a następnie do ich rozbudowania.

- **OGRANICZ EKSPOZYCJĘ**

Sprawdzaj wiadomości lub swoje konta w mediach społecznościowych tylko 2-3 razy dziennie. Unikaj sięgania po telefon lub tablet z samego rana i przed snem, bo są to pory, w których często czujemy się najbardziej bezbronni. Jest to szczególnie ważne dla dzieci i osób młodych, którzy mogą się poczuć zszokowani lub spędzać czas na rozmyślaniu o obrazach, które widzieli.

- **BĄDŹ WZOREM DO NAŚLADOWANIA**

Małe dzieci uczą się zachowania od dorosłych ze swojego otoczenia - pedagogów, nauczycieli, starszego rodzeństwa, rodziców, dziadków, wujków, cioć itd. Jeśli widzą, że dorośli przeglądają strony na telefonie lub tablecie w czasie posiłków, kąpieli, snu itp., uznają to za naturalne zachowanie i będą chciały Cię naśladować. Dlatego staraj się pokazać swoim dzieciom, jak bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych i jak poruszać się po kanałach informacyjnych.

---



- **WYŁĄCZ POWIADOMIENIA**

Wyłącz powiadomienia w aplikacjach informacyjnych i społecznościowych na swoim telefonie lub tablecie. Nadal będziesz otrzymywać informacje, ale będziesz musiał sam z własnej woli wejść do aplikacji i otworzyć ją, by przeczytać posty, zamiast bezwiednie i stale otrzymywać powiadomienia. Możesz kontrolować, jak i kiedy otrzymujesz informacje.

- **UMIEŚĆ SWÓJ TELEFON W INNYM POMIESZCZENIU**

Jeśli czytasz wiadomości i sprawdzasz swoje aplikacje społecznościowe na telefonie komórkowym, spróbuj przez kilka godzin używać go jak telefonu stacjonarnego. Oznacza to umieszczenie telefonu w innym pomieszczeniu lub z dala od siebie - tak, aby nie leżał na biurku obok ciebie na kanapie czy w kieszeni. Nadal będziesz słyszał, jak telefon dzwoni lub czy otrzymałeś wiadomość, ale będziesz musiał fizycznie wstać i przejść się, żeby sięgnąć po telefon. Ta strategia może też zapobiec nerwowości i chęci sprawdzania powiadomień i aktualizacji wiadomości w telefonie przy wykonywaniu innych zadań lub czynności.

- **ZNAJDŹ CZAS NA ROZMOWE**

Wiadomości, które czytamy, mogą mieć wpływ na nas wszystkich. Jeśli Ty, lub Twoje dzieci, czujecie się przytłoczeni, poświęć trochę czasu na rozmowę z dzieckiem, bliskim przyjacielem lub członkiem rodziny o tym, co przeczytałeś, jak się czujesz i jakie działania możesz podjąć.

- **ZADBAJ O JAKOŚĆ SNU**

Jeśli masz problemy z zasypianiem lub utrzymaniem snu, w naszym poradniku dotyczącym dobrego samopoczucia znajdziesz kilka praktycznych ćwiczeń, które pomogą Ci zrelaksować się na tyle, by zasnąć. Znajdziesz go tutaj:

<https://pscentre.org/?resource=the-well-being-guide>

- **DZIAŁAJ**

Działanie to bardzo dobry sposób na przezwycięzenie poczucia bezsilności i niepokoju. Umacnia poczucie kontroli i jest pomocną strategią radzenia sobie z problemami. Zmień coś na lepsze, przenosząc to, w czym Ty lub Twoje dziecko jesteście dobrzy, w działanie na rzecz dobra innych. To, co inspiruje Ciebie może pomóc zmienić życie ludzi, którzy przeżywają trudności i kryzysy zarówno w miejscach konfliktów jak i w bliżej Ciebie, w Twojej lokalnej społeczności. Liczy się każdy ludzki odruch i przejaw dobroci.

Więcej materiałów na temat zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego znajdziesz na stronie Centrum Psychospołecznego IFRC, [pscentre.org](https://pscentre.org). Zasoby obejmują przewodniki i podręczniki, podcasty, filmy instruktażowe oraz informacje o nadchodzących szkoleniach i innych wydarzeniach.

---

**IFRC Psychosocial Centre**  
Blegdamsvej 27  
2100 Copenhagen Ø  
Denmark



[www.pscentre.org](https://www.pscentre.org)  
[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)  
[facebook.com/Psychosocial.Center](https://facebook.com/Psychosocial.Center)  
[linkedin.com/company/ifrc-ps-centre](https://linkedin.com/company/ifrc-ps-centre)  
[twitter.com/IFRC\\_PS\\_Centre](https://twitter.com/IFRC_PS_Centre)  
[instagram.com/ifrc\\_psychosocialcentre](https://instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)