

## ЯК КОНТРОЛЮВАТИ ВПЛИВ НОВИН І СОЦІАЛЬНИХ ЗМІ НА СЕБЕ

У наш час новин, що надходять цілодобово, час громадської журналістики та широкого доступу до платформ соціальних медіа, де відео та матеріали можна публікувати постійно та без фільтрів, матеріали, представлені в стрічці новин, що постійно оновлюється, сприймати та обмірковувати може бути складно. Через це ви можете відчувати сум, пригніченість, переповненість, тривогу та не знати, що робити.

Ці відчуття також можуть вплинути на вашу поведінку, взаємодію з іншими та навіть на вашу спроможність спати. Ми повинні себе захищати, продовжуючи використовувати позитивні аспекти соціальних мереж (наприклад, вони дозволяють зберігати зв'язок із родиною, друзями та близькими за кордоном або долучатися до спільноти/мобілізуватися). Майте на увазі, що постійне відвідування стрічки новин і соціальних мереж може вплинути на мозок і призвести до звикання. Тому важливо контролювати час, що ви на них витрачаєте.

Нижче наведено декілька практичних стратегій, які можуть допомогти вам контролювати вплив новин і соціальних мереж на вас, а також змінити свою поведінку або зупинити формування шкідливих звичок. Ми пропонуємо спробувати вжити ці кроки протягом одного дня та розвивати їх далі.

- **ОБМЕЖУЙТЕ ВПЛИВ**

Переглядайте стрічки новин та/або свої акаунти в соціальних мережах лише 2-3 рази на день. Уникайте звички тягнутися до свого телефону/планшету перш за все вранці та перед сном, оскільки це той час, коли ми часто почуваємося найвразливішими. Це особливо важливо для дітей і молоді - вони можуть бути збентежені або хвилюватися через зображення, які побачать.



- **БУДЬТЕ ВЗІРЦЕМ ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ**

Маленькі діти вчаться поводитися, наслідуючи дорослих у своєму оточенні – педагогів, вчителів, старших братів і сестер, батьків, бабусь і дідусів, дядьків, тіток тощо. Якщо вони бачать, що дорослі переглядають телефон/планшет під час їжі, купання, перед сном тощо, вони вважатимуть, що це природна поведінка та бажатимуть діяти так само. Покажіть своїм дітям приклад безпечного користування соціальними мережами й ознайомлення зі стрічками новин.

- **ВИМКНІТЬ СПОВІЩЕННЯ**

Вимкніть сповіщення про новини та сповіщення додатків соціальних мереж на своєму мобільному/планшеті. Ви все одно отримуватимете інформацію, але вам потрібно буде ініціативно зайти в додаток, щоб його відкрити та прочитати повідомлення, ви не будете мимовільно й постійно отримувати сповіщення з інформацією. Так ви зможете контролювати, як і коли отримуєте інформацію.

- **РОЗМІСТІТЬ ТЕЛЕФОН В ІНШІЙ КІМНАТІ**

Якщо ви читаєте новини та перевіряєте свої додатки соціальних мереж на мобільному телефоні, спробуйте протягом кількох годин використовувати його як стаціонарний телефон. Тобто помістіть телефон в іншій кімнаті або подалі від себе – так, щоб він був не на вашому столі, біля вас на дивані чи в кишені. Ви все одно зможете почути дзвінок телефону або отримати повідомлення, але вам доведеться фізично встати та підійти, щоб отримати доступ до телефону. Ця стратегія також може допомогти вам не «сіпатися» та не відчувати бажання перевіряти оновлення на телефоні, працюючи над іншими завданнями або займаючись іншою діяльністю.

- **ВИДІЛІТЬ ЧАС НА ОБГОВОРЕННЯ**

Ми всі можемо зазнавати вплив новин, які ми читаємо. Якщо ви чи, можливо, ваші діти відчуваєте перенасиченість, знайдіть час, щоб обговорити зі своєю дитиною, близьким другом або родичом те, що ви прочитали, які почуття це в вас викликає, що ви можете зробити.

- **ДОБРЕ СПІТЬ**

Якщо вам важко заснути або ви постійно просинаєтесь, в нашому посібнику з підтримання належного стану ми пропонуємо декілька практичних вправ, які допоможуть вам розслабитися, щоб заснути. Дивіться тут: <https://pscentre.org/?resource=the-well-being-guide>





Діяти – це потужний спосіб долати почуття безсилля та тривоги. Це те, що дає відчуття контролю та є корисною стратегією справляння зі стресом. Використайте те, що в вас або вашої дитини виходить добре, на користь для людства. Все те, що ви маєте натхнення робити, може допомогти змінювати життя людей, які переживають труднощі та кризи в ситуації конфлікту, а також ближче, в громаді вашого регіону. Усі вчинки заради людяності та доброти важливі.

*Дивіться додаткові ресурси про психічне здоров'я та психосоціальну підтримку на веб-сайті Методичного Центру психосоціальної підтримки МФТЧХ і ЧП, [pscentre.org](http://pscentre.org). Ці ресурси включають настанови та посібники, подкасти, відео з інструкціями й інформацію про майбутні тренінги та інші події.*

