

Як захистити себе у інформаційній війні.

Залежність від новин або думскролінг (doomscrolling)

Doomscrolling — це нові терміни, що означають нав'язливе сканування соціальних мереж і веб-сайтів на наявність поганих новин, що викликає викид гормонів стресу, таких як адреналін і кортизол. Викид занадто великої кількості адреналіну та кортизолу протягом тривалого періоду часу може призвести до вигорання та погіршення психічного стану

Вважається, що термін був придуманий десь у 2018 році в Twitter, та особливо став популярним з початком пандемії COVID-19 у березні та квітні 2020 року

Зараз ми всі живемо в жорстких реаліях війни і поганих нових, і ми постійно оновлюємо свою стрічку соціальних мереж та інші сайти, щоб відстежувати все це в режимі реального часу.

Довгострокова активація реакції на стрес «бийся або тікай» призводить до проблем травлення, головної болі, хвороб серця, збільшенням ваги, тривоги, високим кров'яним тиском, а також багатьма іншими проблемами зі здоров'ям.



Як зупинити залежність від новин?

1. Установіть ліміт часу.

Встановіть часові обмеження у своїх соціальних мережах

2. **Уникайте соціальних мереж.** Активно уникайте сайтів з великою кількістю новин або балачок. Краще в соцмережі заходити з браузера. Це займе більше зусиль, особливо якщо ви виходите з системи та щоразу доведеться входити знову.

3. **Фізично дистанціюйтеся** від своїх пристроїв. Не використовуйте гаджети, коли вживаєте їжу, спілкуєтесь з рідними та друзями, стоїте в черзі, відвідуєте вбиральню.

4. **Практикуйте вдячність.** Щоб дати відсіч, щодня перелічуйте кілька речей, за які ви вдячні. **Дослідження показують**, що щоденне складання списків того, за що ви вдячні, навіть якщо це лише щось одне, може допомогти виховувати почуття оптимізму та спокою в нестабільні часи.

Як захистити себе у інформаційній війні



Чи корисна
знайдена
інформація?



Інформація з
офіційних
джерел?



Чого тут
більше - фактів
чи емоцій?



Не звертайте
увагу на
плітки



Як ця інформація
впливає на
мене?



Перевіряйте
достовірність
повідомлень