

Як протидіяти інформаційній війні та зберегти здоровий глузд.

“Заземленість” і контроль

*Перше, про що потрібно себе спитати в нинішніх обставинах: що я можу контролювати? – каже доктор психологічних наук та психотерапевтка **Маріанна Ткалич**.*

Зважаючи на те, що більшість українців ніяк не можуть вплинути на подальші військові та політичні події, треба сконцентруватись на собі, своєму житті, емоціях і поведінці, радить вона.

Тривога та паніка – реакція на невизначеність, на загрозу, контури якої ще не дуже визначені, щоб взяти ситуацію під контроль, треба зосередитись на своїх реакціях, спробувати провести межу між реальною та уявною загрозою, а також постаратись максимально конкретизувати та “заземлити” загрози, які ви бачите для себе.

Інформаційна дієта

В умовах постійного нагнітання тривоги та загроз експерти одноголосно радять обмежити споживання інформації – менше читати новин, менше сидіти в соцмережах, в ідеальній обмежитись кількома медіа, яким ви довіряєте.

“Перевіряйте джерела інформації, не лінуйтеся поцікавитися професійною підготовкою експертів та лідерів громадської думки, розмежовуйте пропагандистів і журналістів”, – каже **Неля Бігун**, психолог, кандидат психологічних наук, доцент кафедри теоретичної і консультативної психології НПУ ім. М.П. Драгоманова.

Як впоратися з тривогою?

"Коли людину починають штучно заспокоювати, то вона починає хвилюватися ще більше. Питання поінформованості чи непоінформованості — це питання визначеності життя. Якщо, наприклад, людина отримує інформацію про можливу загрозу, в неї одразу вмикається внутрішній механізм "чи я готовий?". Якщо інформації дуже багато, то цей механізм може заблокувати конструктивні дії і виникає паніка", — пояснила **Зоя Гаркавенко**.

Психологиня розповіла, що коли людина потрапляє в ситуацію інформаційного тиску, перш за все має перевірити інформацію.

"Другий аспект, який спричиняє поширення інформації, — це індукція настроїв. Тривога, яка є в однієї людини, природно індукується. Проте це може бути подолано тим, що люди домовляються між собою, як вони будуть комунікувати у випадку якоїсь ситуації. Тому напруга може бути знята за рахунок внутрішньої готовності щодо того, що ви будете робити, якщо щось трапиться", — порадила Зоя Гаркавенко.

Наостанок психологиня розповіла що робити, якщо людина переживає панічну атаку: "Панічна атака має фізичні прояви: стискається в грудях, серце калатається, не вистачає повітря. В такі моменти варто дивитися на небо і дихати, покласти руку на живіт і відчувати вдих та видих. По-друге, якщо людина сама, то в неї на папері має бути написана інструкція, зокрема, варто почати рахувати дуже великі цифри в зворотному напрямку. Мозок починає сприймати цю інструкцію як спрямування до дії та перемикає увагу".