

ЯК НЕ ПІДДАВАТИСЯ МАНІПУЛЯЦІЯМ І ВПЛИВАМ В ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРИ

В складні та буремні часи часто з'являються люди та організації, що прагнуть використати людей у власних злочинних чи протиправних цілях. На жаль, неможливо зробити так, аби такі люди взагалі не з'являлись в інформаційному просторі. Але в наших руках розвинути стійкість до їх маніпулятивних закликів і критичність мислення.

Маніпулятивні повідомлення зазвичай побудовані таким чином, аби викликати почуття провини чи потрібні маніпуляторів емоції. Намагайтесь сприймати повідомлення максимально відсторонено, спираючись на реальність і ваші дійсні почуття на даний момент. Зрозумійте, що вами маніпулюють і намагаються примусити діяти чи почуватися певним чином. Усвідомте, чого хоче досягти маніпулятор? Тоді варто розкрити маніпулятивний задум і відмовитись від нав'язаної дії, думки чи почуття.

Якщо ви зазнали маніпулятивного впливу в інформаційному просторі, важливо якомога швидше зупинити вплив маніпулятивного звертання. Вийдіть з повідомлення, заблокуйте невідомого відправника, відправте лист у спам. У разі, якщо ви сумніваєтесь в характері повідомлення, вийдіть і зверніться за рекомендацією до близьких людей, батьків як краще діяти в цій ситуації, що зробити з повідомленням.

Емоційний стан може впливати на наше сприйняття реальності. Намагайтесь не ухвалювати жодних важливих рішень чи кроків під впливом емоцій. Відпочиньте, зробіть дихальні вправи, прогуляйтесь на свіжому повітрі. Відновіть свій фізичний ресурс. Дайте собі час і можливість заспокоїтись і повернутись до критичного мислення.

Зосередьтесь на моменті тут і зараз: що ви відчуваєте? Які почуття зараз у вас? Які відчуття у вашому тілі? Подумайте, чого ви хочете зараз, що б вам хотілося зробити зараз для себе приємного: поговорити з близькою людиною, піти на прогулянку, відвідати виставку\театр\кіно. З чого ви могли б зараз отримати позитивний емоційний заряд.

Пам'ятайте, не варто залишатися наодинці з тривожними думками, стресом, пригніченим самопочуттям. Ви завжди можете звернутися за допомогою до фахівців. Є безкоштовні ресурси і гарячі лінії психологічної допомоги (див. розділ сайту «Психологічна служба та соціально-педагогічний патронаж»). Також нагадуємо, що у вас є можливість звернутися до практичного психолога КМАЕЦМ у кабінет № 47 (IV поверх) або у чат-бот КМАЕЦМ.