

Не бажання **сприймати альтернативну точку зору**, підміна власного ставлення до явища на ставлення «з телевізора»

Заборона діяльності «ворожих»
медіа ресурсів: друкованих видан,
телеканалів, інтернет ресурсів,
які поширюють альтернативну
думку

Гостре негативне ставлення не до людей, з якими ти знайомий, живеш поруч, а до соціальних груп (євреїв, українців, католиків). Гостре відчуття меншовартості «інших» порівняно з собою

Низький рівень критичності мислення
толерантності до інших; безпідставна агресія до
тих, хто **має іншу точку зору**

Ідентифікація себе з групою,
членом якої ви себе до цього
не вважали; гостре відчуття необхідності
щось робити, аби «врятувати ситуацію»,
«відновити справедливість»,
«захистити країну»

Підміна цінностей та інтересів.

Ви починаєте більше цікавитися тим, що відбувається у світі, ніж проблемами, які стосуються Вас особисто, або того регіону, де ви проживаєте

Інформаційна війна -
це комплекс маніпулятивних
заходів, які спрямовані на зміну
світоглядних уявлень
людини та громадського
ставлення

Відчуття причетності до подій та явищ, на які Ви особисто вплинути не можете; формування сильних емоційних переживань, таких як «страх», «відчай», «безнадія», які приковують до інформаційних ресурсів



ЯК ПЕРЕМОГТИ В ІНФОРМАЦІЙНІЙ ВІЙНІ?



10008 м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

(098) 000 90 80, (093) 279 16 56, (096) 817 97 26,
(0412) 37 20 63, (0412) 55 47 11

spf.zu.edu.ua

Виготовлено на кафедрі соціальної та практичної психології
Житомирського державного університету імені Івана Франка
в рамках проведення всесвітнього дня психічного здоров'я



Контролюйте свої емоції.
Людині більше шкодить не проблема,
яка об'єктивно може знаходитись за океаном,
а думка про неї, яку підтримують
ЗМІ та інші медіаресурси.



Перед тим, як приймати рішення -
зважте, чи компетентні Ви у цьому питанні!
Не усі проблеми, які виносяться на громадське
обговорення впливають на Ваш особистий добробут.
Подумайте: можливо вашу увагу спеціально відволікають
від **реальних проблем!**

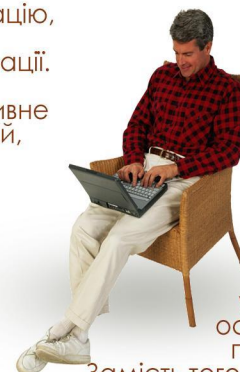
Більше читайте художню літературу,
відвідайте театр, кіно та інші
культурні заходи. Це підвищить
рівень Вашої інтелігентності.
Найлегше маніпулювати людиною,
яка не цікавиться нічим,
окрім офіційних медіа!



*Як зберегти
психічне здоров'я в
інформаційному
протистоянні? ...*



**Постійно сумнівайтесь
та перевіряйте** інформацію,
яку отримуєте із
засобів масової інформації.
Зважайте на те,
що вона містить суб'єктивне
ставлення до певних подій,
яке може відрізнятись
від **Вашого.**



Digital detox. Намагайтеся обмежити себе
у використанні цифрових інформаційних технологій,
особливо у випадках, коли вони зайві або заважають
продуктивному відпочинку (телефони, гаджети, ПК).
Замість того, щоб спілкуватися з друзями у соціальній мережі -
зустріньтесь з ними на свіжому повітрі!