

Сторінка психологічної служби Дніпровського державного технічного університету (електронний кабінет психолога)

Психологічна служба інформує та підтримує

Інформаційна війна. Як триматися?

Напередодні відпустки повернемося до теми, яку ми обговорювали вже неодноразово. Зараз виникла нагальна потреба нагадати про те, як триматися у ці нелегкі часи, коли мозок іноді не справляється з інформаційним навантаженням.

Ведеться інформаційна війна. Новини оволодівають нашою увагою. Той, хто володіє нашою увагою, той володіє нашою свідомістю. Будь ласка, прочитайте попереднє речення ще раз... Усвідомте те, що написано.

За допомогою новин з людиною можна робити все, що завгодно: зупинити, налякати, прискорити, змусити робити певні дії, спонукати до помилок.

Тому:

- бережіть свою увагу, повертайте її собі кожного дня;
- спочатку робіть справи, а тільки потім дивиться новини;
- перевіряйте джерела інформації;
- розраховуйте навантаження;
- не дивиться те, з чим не справляєтесь психічно;
- якщо інформація Вас шокує, тоді спочатку прийдіть до тями, і тільки потім приймайте рішення та вчиняйте дії;

- бережіть себе: звершуйте прогулянки, харчуйтеся корисно, додержуйте режиму сну, робіть фізичні вправи (але без болі), займайтеся тим, що любите, й згадайте про хобі;
- тримайтеся рутинних справ: продовжуйте мити посуд, робити щоденні справи, додержуйте режиму дня;
- тримайтеся подалі від складних людей – це найкраща турбота про своє здоров'я;
- зосереджуйтеся на тому, що дійсно знаходиться у зоні Вашого впливу.

Прошу перерахувати ці рекомендації й додержуватися них.

Психологічна служба Дніпровського державного університету бажає Вам скорішого миру – навкруги і у душі, тихих та спокійних днів у відпустці й у подальшому житті. До нових зустрічей!

Тримаймо стрій!

