

КОНТЕНТ ТА ЙОГО ВПЛИВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ІНФОРМАЦІЙНИЙ БУКЛЕТ ДЛЯ УЧАСНИКІВ ЗАНЯТТЯ-ПРАКТИКУМУ
ТА ГРУП "ЧАС ПОГОВОРИТИ"



2022

Матеріали розроблено проєктом "Час поговорити"

В час війни ми споживаємо дуже велику кількість інформації, частина з якої є такою, що викликає в нас сум чи страх, сильну тривогу, страшні сни чи навіть безсоння. Також часто ми переглядаємо неналежний контент - матеріали насильства, вбивств, зображення померлих. Це все виснажує нашу психіку та викликає посилену захисну реакцію організму. Тож, як з цим бути? І як допомогти собі під час та після перегляду новин?



ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ВІД НЕНАЛЕЖНОГО КОНТЕНТУ ПІД ЧАС ВІЙНИ?

Пам'ятати, що будь-яка наша реакція зараз є нормальною реакцією на ненормальні події. Тож, після перегляду фото мертвих окупантів, наприклад, в когось може з'явитись почуття радості, а в когось - гіркої суми до фізичного відчуття нудоти.

Не переглядати неналежний контент, коли він заблюрений у соціальних мережах. Адже на таких матеріалах зазвичай зображують те, що є важким та навіть травмуючим для психіки.

Проговорювати свої переживання після перегляду контенту з рідними чи близькими людьми. Коли ми озвучуємо те, що з нами відбувається, про що ми думаємо чи які переживання маємо, то тоді беремо контроль над цим станом. Також озвучування нашого психоемоційного стану дозволяє психіці обробити отриманий досвід.

Пам'ятати, що зараз час війни і, на жаль, люди помирають частіше через воєнні дії. Це частина ненормальної реальності, яка є зараз у нас.

Мінімізувати час, коли ми роздивляємось фото чи відеоматеріали, на яких зображено насильство, вбивства чи померлі. Так, часом може хотітись детальніше вивчити такі матеріали через потребу в контролі над ситуацією та розумінні, що ніхто з наших близьких не постраждав.

ЩО РОБИТИ З ІНФОРМАЦІЄЮ, ЯКА РАНИТЬ?



1

Відслідкувати, після якої інформації або джерел я почуваюсь тривожно.

2

Подосліджувати, з якою метою я передивляюсь таку інформацію? Це може бути про бажання контролю над ситуацією чи про страх.

3

Обмежити кількість такої інформації в своєму медійному просторі - передивитись, на які джерела інформації ми підписані у соціальних мережах (можливо, їх забагато і треба зменшити), обмежити час на перегляд новин (наприклад, 30 хвилин на день) тощо.

4

Якщо людина розповідає інформацію, яка тривожить чи жахає, то спробувати почути, які переживання людини стоять за її словами, як вона зараз.

5

Ми можемо говорити співрозмовнику про це "Мені здається, що ти зараз наляканий.."



Матеріали розроблено проєктом "Час поговорити"

ЯК НАВЧИТИСЬ ПЕРЕШКОДЖАТИ ВПЛИВУ НЕГАТИВНОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА СЕБЕ?



Подосліджуйте про себе:

Як на мене впливає ця інформація?

Чи було щось схоже в інформаційному просторі?

Можливо це новина, яка повторюється знов й знов і саме таким чином ще більше впливає на нас.

Як я можу себе захистити на випадок, якщо це трапиться поруч зі мною (те, що зображено на певних кадрах чи описано у новині)?

Важливо мати план “що я буду робити, якщо...” на випадки, які потенційно можуть трапитись і викликають багато тривоги зараз.

Що я можу зробити для зменшення впливу інформації на мене?

Коли ви у безпечному місці, то помічати, де знаходитесь (що це не та територія, яка зображена в новинах), перед сном та зранку бажано не переглядати новини, не фантазувати про те, що ви можете бути в такій ситуації та як вам було б в такому випадку.

Мій страх - це моє відчуття. Можу говорити про цінність людей, про переживання за них, але не змушувати їх робити певні дії, якщо вони сумніваються, наприклад, чи повертатись додому чи залишатись в безпечнішому місті.



Матеріали розроблено проєктом “Час поговорити”



Цю інформацію ви можете використовувати як у ваших групах “Час поговорити”, у власному професійному досвіді, наприклад, обговорити цю тему з колегами та зрозуміти, як на кожного з нас впливає та чи інша інформація і як можна один одному допомогти, так і в родинних стосунках, коли, наприклад, помічаєте, що хтось з рідних стривожений чи не йде на контакт після перегляду чи прочитання новин.

Запрошуємо вас долучитись до навчання лідерів груп психологічної підтримки та посилення соціальної взаємодії “Час поговорити”. Це чудова можливість зібрати свою групу колег або друзів та проводити підтримуючі зустрічі у цей непростий час.

Ось що про це кажуть люди, які вже пройшли навчання та проводять такі групи:

“*Сподобалося набувати новий досвід. Ми отримали детальну покрокову інструкцію для подальшої роботи у групах.*”

“*Сподобалось, що метод роботи доступний. Дуже вдячна за активну та цікаву роботу.*”

Форма реєстрації на навчання: <https://forms.gle/PY18orUiZ9t2TVxZA>

Більше інформації про групи “Час поговорити”
є в наших соціальних мережах:



[chaspogovoryty](https://www.facebook.com/chaspogovoryty)



[@chaspogovoryty](https://www.instagram.com/chaspogovoryty)

Матеріали розроблено проектом “Час поговорити”