

## Инфодемия, или как справляться с негативными новостями



Наряду с эпидемией коронавируса Covid-19 по миру распространяется другая «-демия» — информационная. Это явление получило собственное имя — **«инфодемия»**. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) уже предупредила, что **«информационная эпидемия» распространяется быстрее, чем вирусная**. Понятно, что дезинформация не является смертельным оружием сама по себе, — фейк непосредственно не может убить человека. Но получение вместо правдивой информации фейковой способно ухудшить шансы человечества в целом и отдельно взятого человека на преодоление существующей угрозы в виде новой опасной болезни. И даже эмоционально окрашенная правда мощно бьёт и по психике, и по иммунитету, и по экономике.

«Инфодемию» — в отличие от распространения вируса — можно увидеть без специального лабораторного оборудования. Как отметили британские исследователи и как мы все можем увидеть, в интернете циркулирует много спекуляций, дезинформации и ложных новостей о том, как возник вирус, что вызывает его, как он распространяется и как его можно лечить.

**Чаще всего мы сталкиваемся с такими «симптомами» «инфодемии»:**

- продуцирование вымышленных «теорий заговоров» о происхождении вируса;
- распространение сведений о фейковых методах лечения;

- распространение дезинформации о реальном положении дел с уровнем заболевания;
- недостоверная информация о методах профилактики;
- и, наконец, придание экстремальной эмоциональной окраски существующей достоверной информации.

Поэтому первое, что нужно сделать, — это ограничить навязчивое посещение новостных ресурсов, чтение лент и так далее. «Время, уделяемое на новости, — личная ответственность каждого, — говорит психотерапевт и клинический психолог Дмитрий Печкин. — Если человек замечает за собой, что чтение новостей создаёт тревожное состояние, ему лучше не читать их вообще».

Психолог-психоаналитик Полина Дмитриева также советует выйти из «суженного коридора» и расширить своё восприятие — не только не читать постоянно новости про вирус и доллар, но и не пересылать друг другу ссылки и обсуждения.

Если вы всё-таки хотите продолжать ориентироваться в информационном потоке, то **специалисты Центра медиа-практик ИКМ НИУ ВШЭ** дают такие **рекомендации**:

- 1. Брать новости только из вызывающих доверие источников** – тех, что проверены временем и опытом. Доверительные отношения между потребителем медиа и источником информации складываются долго. Кризис дает возможность протестировать их на прочность и адекватность. После кризиса можно соотнести адекватность привычных источников новостей с реальностью и, возможно, сделать выводы.
- 2. Не расширять без необходимости круг интересов по текущей теме.** Сопоставить жизненные приоритеты с информационным потоком. Если хочется знать про личную безопасность и безопасность своей семьи – искать новости из проверенных источников по этой теме, оставив другим беспокоиться о продажах продуктов первой необходимости в Северной Калифорнии. Если беспокоит бизнес и перспективы какой-то отрасли, то смотреть за этим и не отвлекаться на блог о пользе чесночных приправ и бритья бороды. Количество информации, которое получается усвоить без проблем, ограничено, не стоит расширять круг кризисных интересов без нужды. Определить для себя оптимальное количество информации, которое будет для вас полезным, а не токсичным. Например, оставить пять источников, но читать только три статьи в день - утром, в обед и вечером (не вместо еды, конечно). Читая статьи, разделять

информационную и эмоциональную части, и конечно, опираться больше на первую - в которой холодные факты и цифры.

3. ***Прибегая к непроверенным источникам информации, стараться установить степень их адекватности.***
4. ***Стараться следить за официальными сообщениями*** (например, на сайтах Министерства [здравоохранения](#) и Фонда социального [страхования](#)), пусть даже в обычной жизни это не приходит в голову. Лучше узнать о новых карантинных мерах из первоисточника, чем в пересказе.

**И ещё несколько рекомендаций, которые помогут справиться с негативным потоком новостей:**

***1. Создать свою позицию в данном вопросе и руководствоваться ею в принятии дальнейших решений.*** Позиция - это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней (ограничиваете ли посещение публичных мест, переходите ли на домашний офис и т.д.). Она даёт внутреннюю опору. Однако позиция должна быть как достаточно устойчивой, чтобы на неё опираться, так и гибкой, чтобы меняться в связи с поступлением новой информации. И оставляйте право другим иметь свою позицию, отличную от Вашей. Не успокаивайте паникеров и не пытайтесь расшевелить скептиков. Поберегите энергию на выполнение следующих пунктов.

***2. Выбирать людей в своём окружении для общения о ситуации и своих переживаниях.*** Разговоров о коронавирусе сейчас очень много. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся нужной информацией, помогают пережить эмоции, успокаивают, заботятся, подбадривают. И воздержитесь от контактов с людьми, которые не помогают, от общения с которыми ваше эмоциональное состояние только ухудшается. Конечно, если ваша мама относится к таким людям, то не стоит полностью прекращать с ней общение, достаточно именно на тему коронавируса. Прямо можете сказать: «Я не хочу сейчас говорить об этом».

***3. Заботиться о своём физическом состоянии.*** Дыхание - это первое и порой единственное, что вы можете контролировать. Даже при панических атаках самое главное - дышать и замечать своё дыхание. Вообще ваше тело может помогать вам заземляться в «здесь» и «сейчас», чувствовать, как ноги опираются на землю, как сердце бьется, как вы делаете вдох и выдох. Можете, как просто возвращаться к ощущениям в теле в течение дня, так и сделать специальные процедуры для гармонизации физического состояния - сон, массаж, медитация, спорт.

**4. Принимать все свои чувства и эмоции, давать им место и время, не держать в себе.** Реально сейчас отсутствует эталон «нормальности» реакции. Поэтому не стоит сомневаться в своей адекватности. Вы имеете право на свой способ и уровень переживания. Пользуйтесь стандартными психологическими способами: назвать чувство, конкретизировать его - к чему/кому и по какому поводу оно возникло, нарисовать само чувство или себя с этим чувством и посмотреть со стороны, выписать все свои тревожные мысли, поговорить с близкими, психологом и др.

**5. Находить адекватные способы выхода своей тревоги.** Ведь тревога - это остановленное действие. То есть энергия на это действие высвободилась, а приложить ее некуда. Или кажется, что некуда! Найдите то, что вы можете сделать. Начиная от закупки продуктов и заканчивая созданием общественной организации для борьбы с коронавирусом. Даже постоянные разговоры и многочисленные посты в ленте - это тоже выплеск энергии тревоги.

**6. Вернуть себе контроль и власть над вашей жизнью.** Контроль - это то, что необходимо каждому в нашей жизни, вернее, над нашей жизнью. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь, ведь как много осталось сфер, подверженных вашему влиянию - вы сами, ваш дом, распределение вашим временем, финансами, да много всего. Вы не властны над вирусом, решениями правительства, но вы можете, как говорила Мать Тереза, идти домой и любить свою семью (или делать это не выходя из дома при самоизоляции).

**7. Использовать опыт переживания сложных ситуаций в прошлом** - ваш личный, вашей семьи, рода, человечества. Все страны, так или иначе, переживали войны, природные катаклизмы, голод, эпидемии - на это тоже можно опираться.

Если все-таки уровень тревоги мешает вашей нормальной жизнедеятельности и вышеизложенные рекомендации не помогают, вы можете обратиться за консультацией к психологу, где будет место и время для ваших переживаний и профессиональная помощь.

И помните: в момент времени человек делает лучшее, что он может делать в этот конкретный момент времени, исходя из имеющейся информации, знаний и навыков, эмоционального состояния и окружающей действительности. И поэтому лучшим ответом коронавирусу является антивирусная гигиена **вместе с гигиеной информационной**. И тогда ни эпидемии, ни «инфодемии» нас не одолеют.