



**Как отличить правду от фейка?
Как снизить уровень стресса
в окружении тревожных новостей?**

Мы собрали несколько простых советов

Как отличить правду от фейка?



источник новости

Обратите внимание на то, где выложена новость –
насколько СМИ авторитетно? Кто владелец?

Есть ли ссылки на источники информации,
подтверждающие изложенные факты?

Есть ли на ресурсе контактные данные редакции?



ПОДАЧА МАТЕРИАЛА

Обычно "желтые" новости видно сразу -
они буквально кричат о своей важности.

Если текст изобилует ошибками и опечатками - это фейк.
В тексте фейковой новости нет рациональных оценок,
а комментарии от «экспертов» выглядят однобоко.



ФОТО И ВИДЕО

В фейковых новостях часто присутствуют фото и видео многолетней давности, выдаваемые за "здесь и сейчас".

Оригинал медиафайла легко отличить - он должен быть хорошего качества, в отличие от копии.

Критически относитесь к шоковым новостям - с помощью видео- и фотошопа можно показать и высадку инопланетян в центре Москвы.



САМОЕ ГЛАВНОЕ

Сохраняйте критическое мышление и подвергайте сомнению любую новость.

Многие фейковые новости составлены с целью спровоцировать сильные эмоциональные реакции - например, страх или гнев.

Помните, что быстрее всего распространяются фейки, которые носят панический характер!



ОГРАНИЧЬТЕ КОЛИЧЕСТВО ПОТРЕБЛЯЕМЫХ НОВОСТЕЙ

Постоянный мониторинг информации
не помогает ситуации и не способствует
нормальному самочувствию.

Выберете несколько проверенных
источников новостей
и не завайтесь об отдыхе от их просмотра.



ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Дыхательные упражнения помогают
снизить тревогу и стресс. Самое простое -
глубоко вдохнуть носом, медленно выдыхать ртом.

Или: вдох - пауза - выдох - пауза -
вдох - пауза - выдох - пауза.

И, конечно, помогут физкультура и спорт,
прогулки на свежем воздухе.



ОБЩЕСТВЕННАЯ АКТИВНОСТЬ И ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ

Вернуть контроль над ситуацией помогает
участие в активности: например, сбор
гуманитарной помощи, участие в деятельности
профсоюза вместе со своими коллегами.

Повседневные дела, забота о доме,
семье, близких помогает отвлекаться
от тревожных новостей и не впадать в депрессию.