



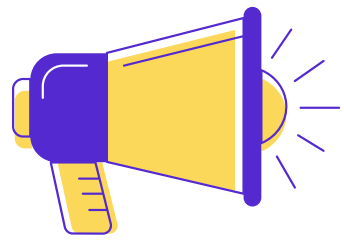
МОЛОДЕЖНЫЙ ЦИФРОВОЙ
ОМБУДСМЕН



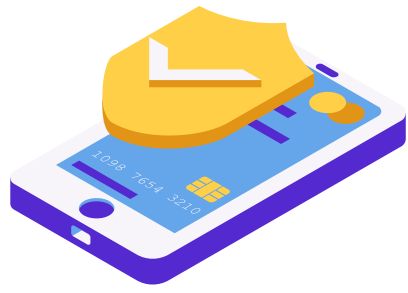
Информационная гигиена в Сети



2022г



Критически относитесь к любой информации, публикуемой в Сети. Если сомневаетесь в ее достоверности, стоит перепроверить по нескольким источникам и не распространять непроверенные сведения.



Проверяйте аккаунты-агрессоры в социальных сетях - это могут быть боты, специально созданные для таких целей.



Регулируйте своё медиапотребление. Необязательно отключать телефон полностью, достаточно более избирательно подходить к выбору контента:

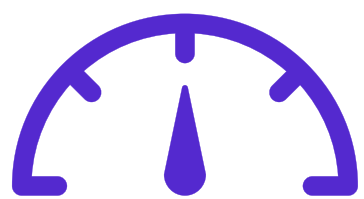
- Отключите постоянные уведомления от новостных ресурсов (например, поставьте их на беззвучный режим или временно архивируйте).
- Дискомфортные посты и видео можно пометить как “неинтересные” в ленте рекомендаций, их станет меньше.
- Отдавайте предпочтение контенту по Вашим интересам (например, хобби или учеба).
- Ограничьте время просмотра новостей в соцсетях. Если Вам трудно контролировать это самостоятельно, можно настроить ограничения экранного времени или использования конкретных приложений в настройках смартфона.
- Проверяйте источник информации на достоверность, в Сети создано много фейковых сайтов с ложными сведениями.



Если незнакомые люди пытаются оскорбить Вас, втянуть в дискуссию или вывести на эмоции - просто заблокируйте их.



Если Вам попался материал, содержание которого Вас раздражает, не нужно дочитывать его до конца, наращивая тем самым собственную тревогу. Просто закройте сайт или скройте пост в ленте (да, можно прямо на середине предложения)



Не поддавайтесь эмоциям. Не стоит незамедлительно репостить найденные или присланные Вам материалы (особенно - поразившие Вас в самое сердце).



Не вступайте в дискуссии в комментариях, группах и мессенджерах, особенно если видите, что Вас целенаправленно пытаются задеть. Это не решает проблему, а лишь распространяет агрессию и негативно влияет на Ваше эмоциональное состояние.



Если Вы все же вступили в дискуссию - выражайте свое отношение только к высказанному мнению. Не переходите на личности и не оскорбляйте собеседников. Это может привести к ссоре, разрыву отношений и даже блокировке аккаунта за нарушение правил пользования Интернет-ресурсом.



Помните, что мнение одного человека - это не мнение целой социальной группы. Не проецируйте межличностный конфликт на отношения государств, народов, регионов и т.д.



Берегите межличностные отношения. Не стремитесь доказать свою позицию “во что бы то ни стало”. Это не стоит разрыва многолетних отношений с друзьями и близкими.



Сосредоточьтесь на своей жизни и постарайтесь привлечь в нее как можно больше положительных эмоций: занимайтесь любимым делом, говорите с близкими и поддерживайте их, общайтесь с друзьями. Делайте то, на что Вы можете повлиять.



Помните, что решения, принятые под влиянием эмоций, не могут быть верными.

