**ІНФОРМАЦІЙНА ГІГІЄНА У ПЕРІОД ВОЄННИХ ДІЙ**

Надлишок інформації провокує людину до паніки і внутрішнього напруження. Від цього страждає імунна система, перебуваючи постійно ще й в стресовій напрузі від інформації, що нас оточує. Не піддатися паніці допоможуть прості правила інформаційної гігієни.

**1.** **Перевіряйте джерела**. Не вірте новинам з першої ліпшої стрічки чи репосту. Пам’ятайте, що фейки поширюються швидше, ніж правда! Довіряйте лише офіційній інформації. Наприклад: Міністерству оборони, Генштабу або Президенту.

**2.** **Відправляйте сенсаційні новини у «карантин» на деякий час**. Цілком вірогідно, що заголовки, що зловили хайп – були фейковими, перебільшеними, а саму новину можуть спростувати вже через пару годин.

**3.** **Менше паніки.** Не треба постити «зраду», шукати теорії змови та підбивати друзів до нервування. Зберігайте спокій, паніка ще нікому не допомагала.

**4. Не потрібно читати одну й ту саму новину різними словами**. Не зациклюйтесь. Перепочиньте. Попрацюйте. Візьміть себе в руки.

**5.** **Почитайте нейтральні іноземні ЗМІ**. Якщо натикаєтесь на російську пропаганду – краще заблокуйте такий пост, пожалійтеся на нього або спростуйте у коментарях. При цьому, не вступайте у гнівні розмови – адекватної реакції від провокаторів не буде.

**6.** **Не вступайте у політичні дискусії у коментарях з незнайомими людьми**. Соцмережі заповнені тролями та ботами, конструктиву з ними не вийде.

**7.** **Відрізняйте думку експертів від думок звичайних людей, любителів теорій змови, емоційних та маніпуляційних висловлювань.**

**8**. **Заспокойтеся**. Не пишіть у стані афекту. Свої думки теж відправте у карантин на пару годин. Якщо емоції вляглися, а ви все ще хочете опублікувати ту думку – робіть це.

**9. Спробуйте заспокоїти близьких, які піддалися паніці.** Наприклад, запропонуйте їм почитати [блог про медіаграмотність](http://artefact.live/?p=732) та [маніпулювання нашою думкою через ЗМІ](http://artefact.live/?p=1289). Нехай зрозуміють, що не все, що ми чуємо з екранів – правда.

**10. Не поширюйте сумнівні пости,** не репостіть неперевірену інформацію з приводу воєнного стану або ситуації в країні.

**11. Поширюйте офіційні оголошення,** інформацію з перевірених джерел про можливість допомоги волонтерам, тощо. Намагайтесь не поширювати гучні заяви та гасла політиків.

**12. Стежте за оновленнями та можливим спростуванням новин**, особливо тих, у які ви повірили та поширили.

**13. Якщо ви створюєте контент – не пишіть непідтверджені факти про війну.** Навіть якщо дуже хочеться поділитись «сенсацією».

**14. Російські ЗМІ – навіть ті, які звуться у них «демократичними» – часто поширюють дезінформацію**. Будьте обережні.

**15. «Політологам», «політтехнологам», «політекспертам» не можна сліпо довіряти.** Їхня незалежність та незаангажованість під великим питанням.