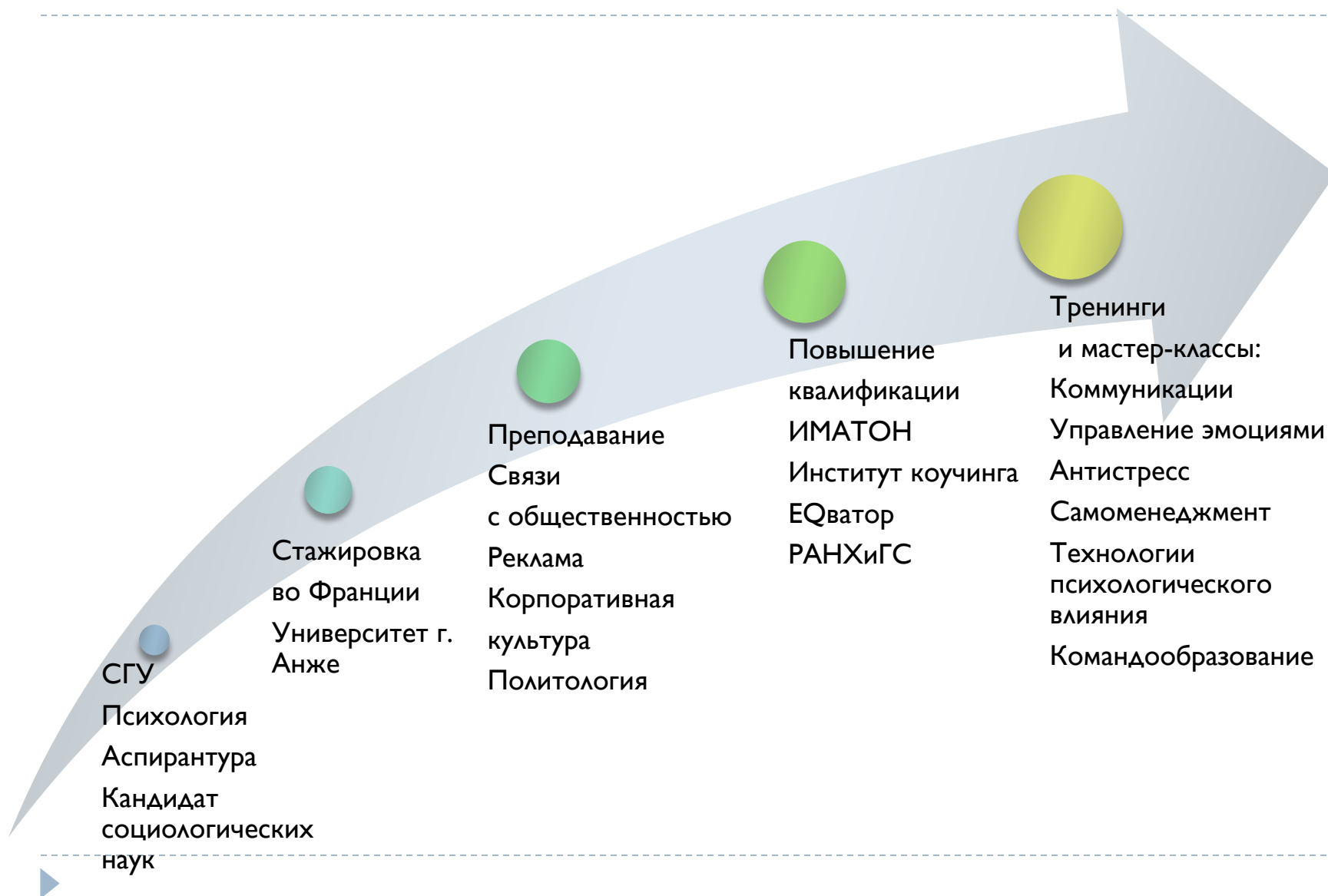




Как защититься от негативной информации в период кризиса

к. соц.н., доцент кафедры журналистики и медиакоммуникаций **Левина Светлана Александровна**

Немного о себе



1) Как связаны информация и неконтролируемый стресс?



2) Какие есть типы информационного поведения в сети в период кризиса?

- Кризис – это инфоповод для публикаций. Продвижение себя, привлечение внимания.



2) Какие есть типы информационного поведения в сети в период кризиса?

□ Есть и позитивно настроенные



Эмоциональная реакция

□ Метод ABC
Альберт Эллис



3) В чем состоят стратегии стрессоустойчивости?

□ Стресс → КС ~~ИЗОЛ~~



3) В чем состоят стратегии стрессоустойчивости?

обнимай/делай

помогай

наводи красоту

считай

не игнорируй

расставляй приоритеты

структурируй

вспоминай

запасай

убирай

советуй

двигайся

изучай

авторизуй результат

готов

расширяй реальность

ь

выбрасывай

жуй, грызи

чувствуй

наблюдай, осознавай

все равно делай

делай вместе




Как сортировать?

Вся ли информация мусор

1. Кому предназначена эта информация?
 2. Относится ли это ко мне?
 3. Как я смогу это использовать?
 4. Какую пользу принесет мне эта информация?
 5. Какова вероятность, что это может произойти со мной
 6. Что за источник? Можно ли ему доверять?
 7. Где и как я могу это проверить?
-

«Одна из моих любимых находок в мусорном контейнере»





**Коронавирус- это
эпидемия или политика?**

**Это религия.
В него можно верить.
Можно не верить.
Но обряды надо соблюдать**

Спасибо мне, что я использую
стратегии стрессоустойчивости.
Я уже хорошо справляюсь.

