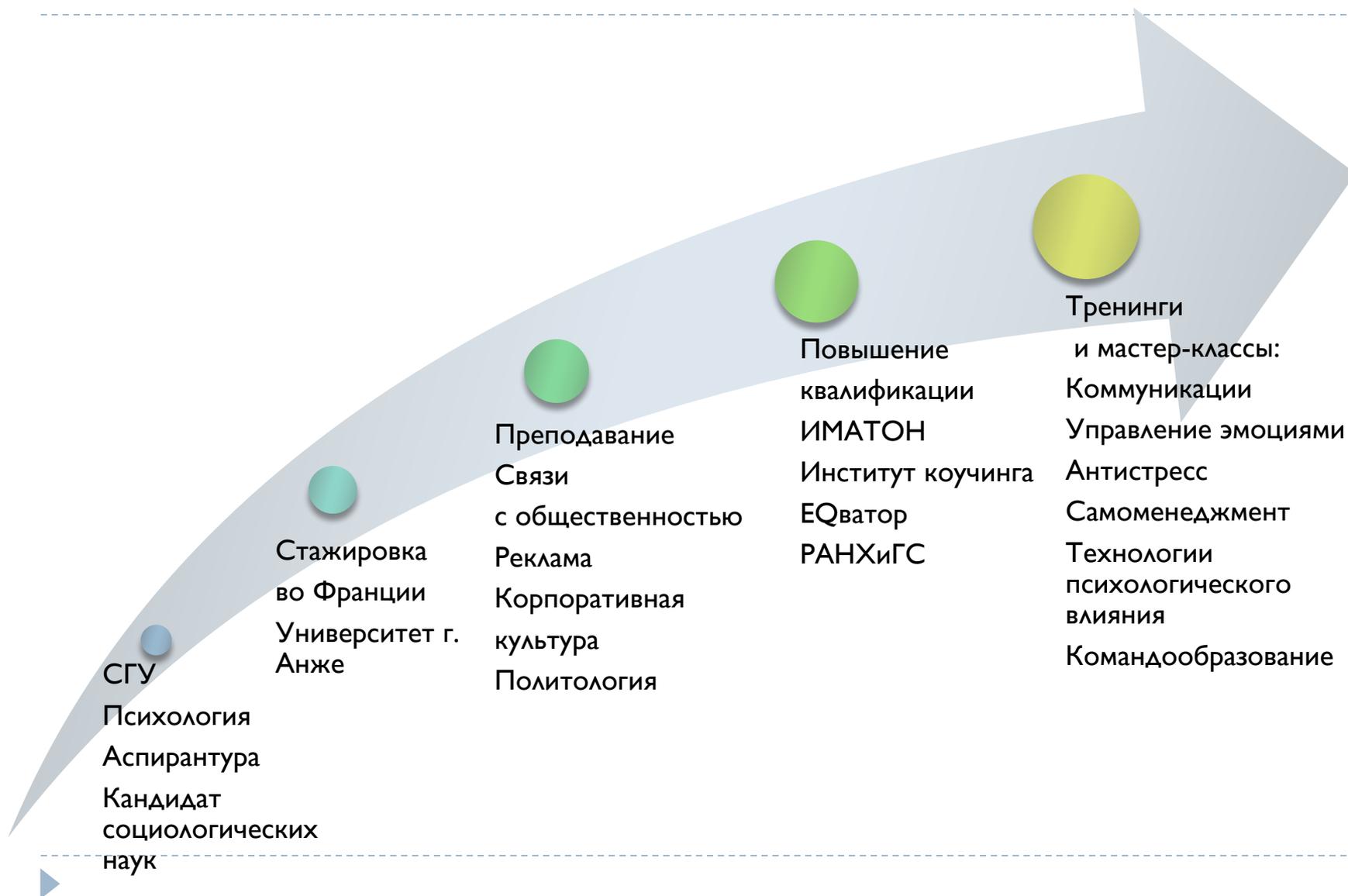




## Как защититься от негативной информации в период кризиса

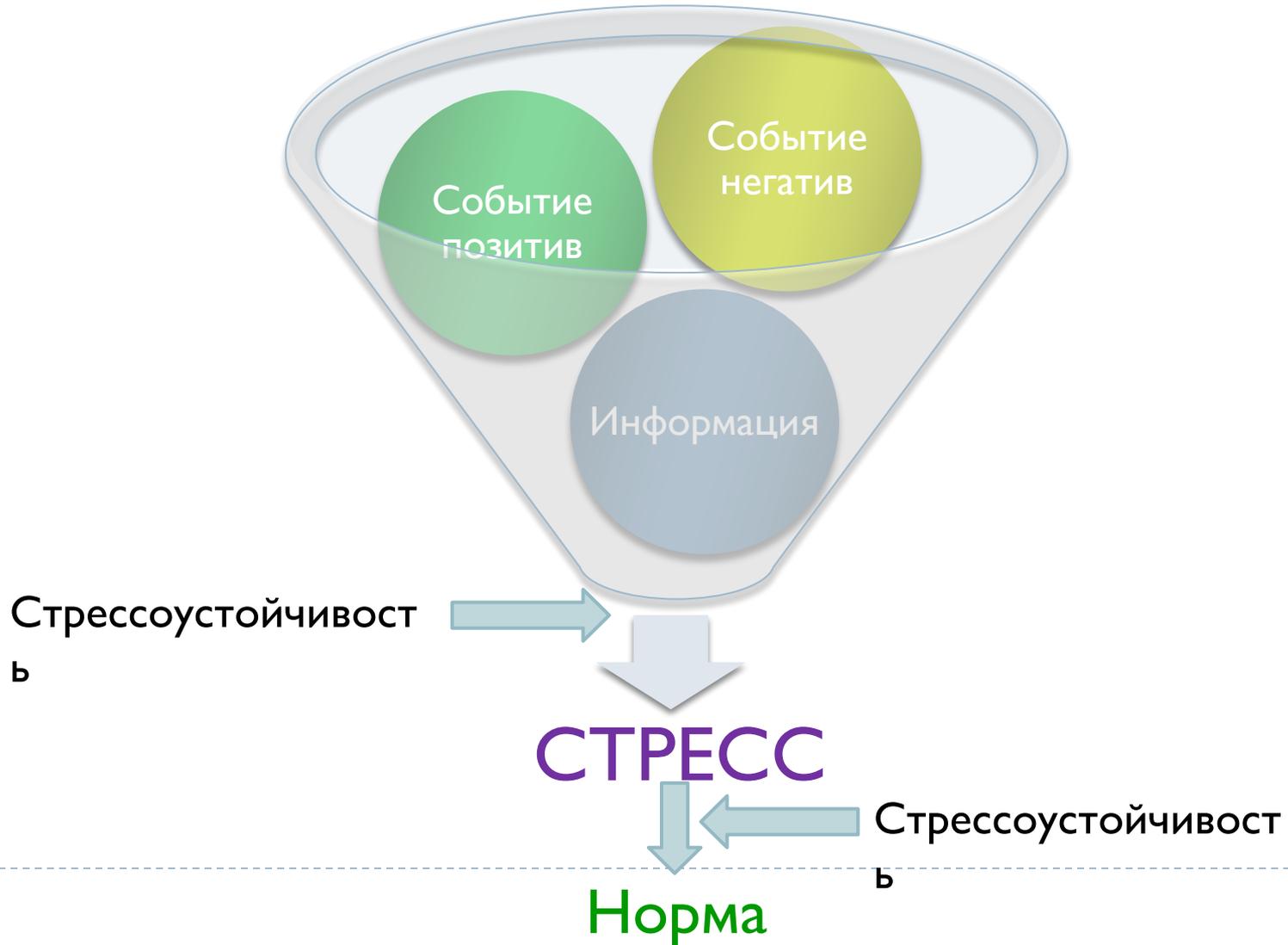
к. соц.н., доцент кафедры журналистики и медиакоммуникаций **Левина Светлана Александровна**

# 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.

