

Чому наш мозок схильний вірити фейкам та як цьому протистояти?!?

Такий вже механізм людської психіки, що ми схильні вестися на неправдиву інформацію, особливо коли виснажені та маємо брак часу. Як не стати жертвами інформаційних атак?

Чому наш мозок схильний вірити фейкам?

Механізм виживання спонукає вірити негативу. Психіка людини настроєна орієнтуватися на все найгірше, це древній механізм, який був орієнтований на виживання, проте з засиллям інформації він діє нам на шкоду;

Люди вірять у інформацію, що підтверджує їх світогляд. За цим принципом діє пропаганда. Ось чому так важко пробити інформаційну броню росіян.

Емоції запам'ятовуються найкраще. Коли ми читаємо фейкові новини, то спочатку активуються наші емоції, а лише потім інтелект і критика. Перше може сильно перешкоджати другому, таким чином навіть найбезглуздіші новини так чи інакше вдаряють по нашій впевненості.

Вплив оточення. Людина за своєю природою емпатична, нам хочеться повірити новині від людей, яких ми знаємо;

Брак часу та виснаженість психіки. У період катастроф, коли наша психіка емоційно перенавантажена, ми з першого погляду просто не здатні відрізнити правду від неправди. У нас є буквально долі секунди, щоб спожити факт, а більшість людей узагалі не відкривають посилання, читаючи лише заголовок чи підпис до новини.

Зламати людей дезінформацією дуже дієва тактика ворогів, як ви можете цьому протистояти?

Читайте/дивіться тільки перевірені ресурси новин, бажано офіційні.

Переглядайте час від часу позитивні новини, нашій свідомості потрібне підкріплення;

Не вірте будь-якій інформації з російських джерел, згадайте коли такі люди говорили правду і розділіть на два;

Довіряйте лише офіційній інформації. Так, ваша тітка, колега, брат свата батька можуть бути мудримися людьми, але помилятися і дуже сильно.

Обмежте кількість та канали, з яких споживаєте інформацію. Якщо ви відчуваєте дискомфорт від інформації - дозуйте її, переглядайте новин тільки 3-4 рази на день;

Ставтесь критично до новин, перевіряйте їхню наявність в офіційних джерелах. Особливо якщо це інформація важлива для життя: гуманітарні коридори, евакуація та дії ворога - це може спасти вам життя;

У цілому пропрацюуйте свою тривогу, наші ресурси не бездонні: медитуйте - це допоможе бути вам в фокусі та пам'ятайте про нашу емпатичність - діліться добрими та перевіреними новинами.

Наш спокій - це вклад в нашу перемогу, тил наших вояків. Пам'ятайте: ті, хто панікує, або навмисно вас хоче залякати або сподівається, що ви їх переконаєте у протилежному.