



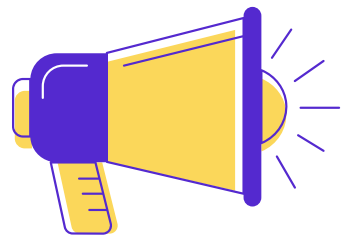
МОЛОДЕЖНЫЙ ЦИФРОВОЙ
ОМБУДСМЕН



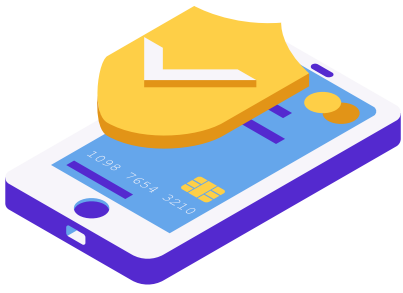
Информационная гигиена в Сети



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:

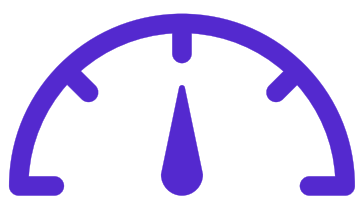
- Отключите постоянные уведомления от новостных ресурсов (например, поставьте их на беззвучный режим или временно архивируйте).
- Дискомфортные посты и видео можно пометить как “неинтересные” в ленте рекомендаций, их станет меньше.
- Отдавайте предпочтение контенту по Вашим интересам (например, хобби 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.



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. Отложите принятие решения хотя бы до следующего дня.



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, негативно влияет на Ваше эмоциональное состояние, Ваш имидж и цифровой профиль.



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, сообществ, школ, классов 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. Все проходит, а отношения важно сохранить.



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



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

