

# КАК ПЕРЕСТАТЬ БЕСКОНЕЧНО СКРОЛЛИТЬ НОВОСТИ



Для современного человека привычно находиться в информационном потоке, технологии позволяют организовать получение новостей, рекламы, сообщений в постоянном режиме. Поэтому полезно знать, как информационный поток влияет на наше психологическое состояние.

В потреблении новостей (как и любой другой информации) важна золотая середина. Когда мы получаем информацию по актуальному для нас вопросу, уровень нашей тревожности снижается, мы чувствуем себя увереннее, спокойнее, с другой стороны, когда новостей становится слишком много, особенно если ситуация является пугающей, мы начинаем нервничать, а в попытке успокоиться ищем всё больше и больше новой информации и тревожимся еще сильнее. Получается замкнутый круг. Но разорвать его в наших силах!

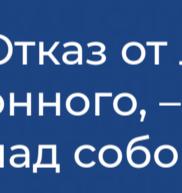
**На первом этапе нужно оценить свое состояние. Об информационной интоксикации можно говорить, если:**



Вас интересует одна тема. Именно на ней сосредоточено все внимание. Другие аспекты жизни для вас неинтересны, и вы их не замечаете или игнорируете.



Вам сложно поддерживать разговор о чем бы то ни было, кроме волнующей вас темы.



Вы контролируете появление новой информации два-три раза в час и чаще.



Контроль информационного потока мешает вам заниматься другими делами: вам трудно работать, учиться, общаться, заниматься домашними делами.

**Второй этап – осознать, что только вы сами можете контролировать свое состояние**

Отказ от любого злоупотребления, в том числе от информационного, – это внутренняя работа, которую человек проводит над собой. Не существует специалиста или лекарства, которое решит проблемы без всякого вашего участия. Этот процесс потребует времени и усилий.

**Третий этап – начать конкретные действия:**



Определите для себя, с какой периодичностью вы будете знакомиться с новостями (например: раз в час, пять раз в день), и следуйте этому расписанию.



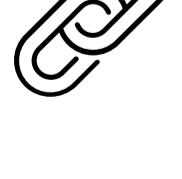
Отключите звуковое оповещение о приходящих информационных сообщениях.



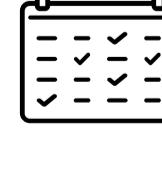
Если периоды очень короткие (10-15 минут), старайтесь постепенно увеличить промежуток времени без новостей.



Выбирайте менее эмоционально окрашенные источники для получения информации. Чтение новостей воздействует на наши эмоции меньше, чем прослушивание или просмотр репортажа.



Выберите два-три источника, которым вы доверяете, и пользуйтесь для получения информации именно ими.



Планируйте повседневные дела между сеансами ознакомления с новостями.