

# Как справиться с кризисом в СМИ

Новости могут быть полны историй о неожиданных или плохих вещах, таких как стихийные бедствия, угрозы болезней, взрывы, похищения людей и войны. Страшно то, что может показаться, что эти вещи происходят вокруг вас, даже в местах, где вы чувствуете себя в безопасности, например, в университетском городке, торговых центрах и дома. Увидев эти вещи по телевизору или даже испытав их на собственном опыте, вы можете почувствовать неуверенность, беспокойство или страх. Эти чувства могут длиться даже после того, как событие закончилось.

Вот несколько советов, как понять новости и то, что вы видите и слышите:

- **В новостях не говорят об обычных делах.** Наоборот, в новостях говорят о необычных вещах — как хороших, так и плохих. Иногда кажется, что в новостях рассказывается больше о плохом, например, о трагедиях и преступлениях. Например, если самолет разбивается, это привлечет много внимания в новостях — настолько, что вы можете подумать, что самолеты постоянно падают. На самом деле, каждый день взлетают и благополучно приземляются тысячи самолетов — в новостях об этом просто не говорят.
- **Иногда вам постоянно попадают истории** о трагических событиях, таких как взрывы бомб, или стихийные бедствия, например, наводнения или землетрясения. Это не означает, что такие вещи происходят постоянно — это просто означает, что в новостях опять об этом говорят. Новости освещают что-то, когда это происходит впервые, а затем повторяют историю. Вы можете увидеть это в новостях утром и вечером. Потом в новостях может появиться так называемая последующая история, чтобы рассказать вам, что произошло после события. Поэтому вы можете слышать об одном и том же в течение нескольких дней, даже если это произошло всего один раз.
- **Плохие новости в новостях могут предупредить вас о том, что происходит вокруг вас.** Например, новостной сюжет может рассказать вам о ком-то из вашего сообщества, кто взламывает дома. Хотя это может вас напугать, просто помните, что даже если об этом говорят в новостях, это не значит, что это произойдет с вами. Подобные истории могут помочь вам узнать, что вас окружает, и что вы можете сделать, чтобы защитить себя (например, запереть двери).
- **Катастрофы или трагические события могут выявить в людях лучшее.** Пожарные и полицейские выполняют свою работу (например, спасают людей), а волонтеры и обычные граждане также готовы помочь. Вы увидите, как люди в вашем сообществе добровольно приносят еду и одежду для пострадавших, семьи собираются вместе, чтобы помочь друг другу, и строятся приюты, чтобы дать людям место для проживания. Вы тоже можете принять участие!

Беспокоиться о том, что вы слышите в новостях, — это нормально. Тем не менее, важно знать, что, хотя какое-то время все может казаться неопределенным, ваша жизнь, как правило, довольно скоро вернется в нормальное русло.

## Создайте свою собственную сеть безопасности.

Следование этим советам поможет вам справиться с повседневной жизнью даже в стрессовые времена:

- **Общайтесь с друзьями и семьей и проводите с ними время.** Если вы обнаружите, что чувствуете себя небезопасно, неуверенно, обеспокоены или напуганы, или если вы не понимаете, что происходит вокруг вас, поговорите со своей семьей, профессорами университета, коллегами или психологом. Ваши близкие или другие люди могут помочь объяснить эти события, чтобы вы

могли лучше понять ситуацию. Разговаривая с друзьями и семьей, вы можете поделиться своими чувствами и узнать, что вы не одиноки. Кроме того, проводя время с ними, вы можете чувствовать себя в большей безопасности.

- **Помогайте другим.** Иногда, когда вы беспокоитесь о том, что происходит вокруг вас, полезно оказать поддержку другим. Вы можете помочь, собрав деньги, пожертвовав одежду или организовав мероприятие, такое как раздача еды, чтобы собрать продукты или припасы для организации, которая помогает людям, пострадавшим от войны, терроризма или стихийных бедствий. Даже если вы и ваша семья пострадали от стихийного бедствия, помощь другим может помочь вам справиться с собственным стрессом — вы сможете почувствовать себя немного лучше.
- **Запишите свои чувства.** Записывать свои чувства — в дневнике, журнале или даже на клочке бумаги — это отличный способ избавиться от беспокойства. Вы можете записать, как вы себя чувствуете, что происходит в вашей жизни или что-то еще!
- **Придерживайтесь своего обычного распорядка.** В мелочах, которые вы делаете каждый день, есть утешение, так что продолжайте их делать! Берегите себя. Высыпайтесь, хорошо питайтесь и будьте физически активны.
- **Отвлечитесь от теленовостей.** Посмотрите смешной фильм, соберитесь с друзьями или почитайте забавную книгу или журнал. Слишком много информации о стихийных бедствиях может расстроить вас, поэтому попробуйте сменить темп. Знаете ли вы, что улыбка улучшает настроение? Посмотрите мультфильмы или почитайте сборник анекдотов. Это поможет вам перезагрузиться и на некоторое время отвлечься от мыслей.

Иногда случаются вещи, которые вы просто не можете предвидеть. Благодаря подготовке вы почувствуете, что у вас больше контроля в чрезвычайной ситуации, и это снизит напряженность:

- **Составьте план.** Поговорите с другими о том, как вы готовитесь. Выберите место, куда вы пойдете, кому вы позвоните или что вы будете делать. Обязательно говорите о том, что вы должны делать, если вы в школе или на работе.
- **Соберите набор для чрезвычайных ситуаций.** Некоторые вещи, которые нужно иметь под рукой, включают воду и долго хранящиеся продукты, такие как крекеры, арахисовое масло и консервы (суп, фрукты, овощи и т. д.). Убедитесь, что у вас есть радио на батарейках, фонарики и запасные батарейки. Аптечка первой помощи, салфетки и туалетная бумага — тоже стоит упаковать. Понадобятся фонарики (масло для ламп) или свечи для освещения. Также не забывайте о домашнем питомце. Упакуйте дополнительную воду и еду для своих четвероногих друзей.
- **Соберите комплект для выживания.** Наличие нескольких любимых книг под рукой отвлечет вас и поможет скоротать время.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), BAM! Body and Mind. (Пересмотрено в 2022 г. [Ред.]). *Как справиться с кризисом в СМИ [News you can use]* (Global Edit, B. Schuette, Ред.).

Получено 25 января 2022 г. с <https://www.cdc.gov>

---

Отказ от ответственности: этот документ предназначен только для общей информации. Он не предоставляет читателю конкретные указания, рекомендации или рекомендации. Вы можете связаться с соответствующим специалистом по вопросам, касающимся вашей конкретной ситуации.

{MSG1} Content ID: 1121975