

Як упоратися з кризою в ЗМІ?

Новини можуть бути насичені розповідями про несподівані або погані речі, як-от стихійні лиха, загрози хвороб, бомбардування, викрадення та війни. Страшно те, що може здатися, що ці речі відбуваються навколо вас, навіть у тих місцях, де ви відчуваєте себе в безпеці, наприклад, на території університету, у торгових центрах чи вдома. Побачивши ці речі по телевізору чи навіть на власні очі, ви можете відчути непевність, занепокоєння або страх. Ці відчуття можуть не зникати навіть після того, як подія мине.

Ось кілька порад, які допоможуть розуміти новини й те, що ви бачите й чуєте:

- **Новини не розповідають про буденне.** Натомість вони розглядають неординарні події — як хороші, так і погані. Інколи здається, що в новинах більше розповідають про погані події, як-от трагедії та злочини. Наприклад, якщо трапиться аварія літака, ця подія отримає чимало уваги в новинах — настільки, що ви подумаєте, що літаки розбиваються постійно. Насправді щодня тисячі літаків злітають і приземляються безпечно — новини про них просто не розповідають.
- **Інколи ви знову й знову бачите історії** про трагічні події, як-от бомбардування або такі стихійні лиха, як повені чи землетруси. Це не значить, що ці події трапляються постійно. Це лише означає, що про них знову розповідають у новинах. Новини розглянуть подію, яка трапилася вперше, а тоді повторно розглядатимуть її. Ви можете побачити це в новинах зранку, а потім знову ввечері. Після першого дня новини можуть подати так звану *подальшу історію*, щоб розповісти про те, що трапилося після події. Тому ви можете чути про ту саму подію впродовж декількох днів, хоча вона трапилася один раз.
- **Погані новини можуть попередити вас про те, що відбувається поблизу.** Наприклад, сюжет новин про грабіжника у вашій громаді, який вдирається в будинки. Попри те, що це може налякати вас, пам'ятайте, якщо про це говорять у новинах, це не означає, що таке трапиться з вами. Такі історії допоможуть вам бути в курсі того, що оточує вас, і навчитися захищати себе (наприклад, замикаючи двері).
- **Стихійні лиха або трагічні події можуть пробудити найкращі риси в людях.** Пожежники й офіцери поліції виконують свою роботу (рятуючи людей), проте волонтери й прості жителі також готові допомогти. Ви можете побачити людей у своїй громаді, які добровільно приносять їжу й одяг, щоб допомогти тим, хто постраждав, а також сім'ї, які допомагають одні одним, притулки, що організуються для забезпечення людям даху над головою. Ви також можете взяти в цьому участь!

Це нормально переживати про те, що ви почули в новинах. Однак важливо знати, що, незважаючи на нестабільність, ваше життя повернеться до нормального доволі швидко.

Створіть власну страхувальну сітку.

Дотримуючись цих порад, ви зможете нормально продовжувати своє щоденне життя, навіть у важкі часи:

- **Розмовляйте з родичами й друзями, проводьте з ними час.** Якщо ви відчуваєте небезпеку, непевність, хвилювання чи страх або якщо ви не розумієте, що коїться навколо вас, поговоріть зі своєю сім'єю, викладачами в університеті, колегами або психоаналітиком. Ваші рідні й близькі або інші люди можуть роз'яснити вам ці події, щоб ви краще розуміли певні речі. Розмовляючи із сім'єю та друзями, ви ділитесь своїми почуттями й розумієте, що ви не самі. Окрім того,

проводячи час із ними, ви можете почуватися в більшій безпеці.

- **Допомагайте іншим.** Інколи, коли ви переживаєте, що відбувається довкола вас, корисним може бути надавати підтримку іншим людям. Ви можете допомогти, збираючи кошти, віддаючи одяг або організовуючи заходи, як-от збір продуктів і речей першої необхідності для організації, яка допомагає людям, постраждалим від війни, тероризму або стихійних лих. Навіть якщо ви й ваша сім'я самі постраждали від певного лиха, допомагаючи іншим, ви зможете краще впоратися зі своїм стресом — це забезпечить вам відчуття контролю.
- **Запишіть свої відчуття.** Записуючи свої відчуття в щоденнику, журналі чи навіть на клаптику паперу, ви зможете скинути тягар із душі. Ви можете записувати те, що ви відчуваєте, що відбувається у вашому житті або будь-що інше!
- **Дотримуйтеся свого звичного режиму.** Дрібні повсякденні справи допоможуть вам віднайти спокій, тож продовжуйте ними займатися! Подбайте про себе. Підтримуйте здоровий сон, добре харчуйтеся та будьте фізично активними.
- **Відпочивайте від телевізійних новин.** Подивіться веселий фільм, зустріньтеся з друзями або прочитайте смішну книгу чи журнал. Надто багато інформації про трагедії може вас пригнітити, тому спробуйте змінити темп. Чи знаєте ви, що усмішка піднімає настрій? Ви можете переглянути мультфільми або прочитати підбірку жартів. Це допоможе вам перезавантажитися і на деякий час відволіктися від думок.

Іноді трапляються такі речі, які ви просто не можете передбачити. Підготовка забезпечить вам відчуття більшого контролю в надзвичайній ситуації і допоможе відчувати менше стресу:

- **Сформууйте план.** Поговоріть з іншими про підготовку. Оберіть, куди податися, кому зателефонувати або що зробити. Обов'язково обговоріть те, що робити, якщо ви перебуваєте в школі чи на роботі.
- **Підготуйте аварійний набір.** До речей, які потрібно мати під рукою, належать вода й продукти довготривалого зберігання, як-от крекери, арахісове масло й консерви (супи, фрукти, овочі тощо). Не забудьте підготувати радіо, що працює від батарейок, ліхтарики й додаткові батарейки. Аптечка, серветки для обличчя та туалетний папір — це ті речі, які варто покласти в набір. Ліхтарі (масляні лампи) або свічки для освітлення теж пригодяться. Також не забувайте про свого домашнього улюбленця. Візьміть додатковий запас води та їжі для своїх чотирилапих улюбленців.
- **Зберіть набір для виживання.** Улюблені книжки під рукою зацікавлять вас і допоможуть згаяти час.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), BAM! Body and Mind. (Переглянуто в 2022 р. [Ред.]). *Новини, які ви можете використовувати [News you can use]* (Global Edit, B. Schuette, Ред.). Отримано 25 січня 2022 року з <https://www.cdc.gov>

Disclaimer: This document is intended for general information only. It does not provide the reader with specific direction, advice, or recommendations. You may wish to contact an appropriate professional for questions concerning your particular situation.

Content ID: 1121974