**ПАМ'ЯТКА "ЯК ПРОТИСТОЯТИ ВПЛИВУ ДЕЗІНФОРМАЦІЇ І ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ГІБРИДНОЇ ВІЙНИ"**

У час воєнних подій найбільш складним виступає **невідомість та очікування**, що супроводжуються страхом, тривогою, зневіренням, розчаруванням, навіть втратою сенсу життя. І ці прояви ще більше примножуються через інформаційний вплив. Сьогодні кожна людина стає учасником війни, подій гібридної війни, яка характеризується тим що поряд із використанням воєнної зброї активно застосовується психологічний вплив на психіку людей засоби масової інформації.

Інформація стала основною зброєю проти людства. Кожний коментар, викладена новина мають конкретну мету публікування... Яка це мета??? Надати ФАКТ населенню, або навпаки піднести ФЕЙК – дезорієнтувати??? Отже, за таких умов, пам’ятайте про наступне:

1. **ТЕРПІННЯ, РОЗУМ ТА АНАЛІЗ – СОЮЗНИКИ ПЕРЕМОГИ.**

Паніка, тривога, розчарування - це партнери війни. Вони забирають Ваші ресурси і роблять Вас безсильними перед ворогом. Тільки терпіння, здоровий глузд та аналіз допоможуть дійти до перемоги. Наші предки пройшли не одну війну. Вони знаходили в собі мужність, мали надію та віру у мирне небо. Мабуть зараз прийшла наша черга пройти ці випробування.

1. **АДЕКВАТНО ОЦІНЮВАТИ СИТУАЦІЮ.**

Не потрібно себе або своїх близьких намагатися переконати, що все добре. Якщо лунають вибухи, якщо ЗМІ транслюють воєнні події, то є певна небезпека для здоров’я та життя. Оцініть «тверезо» події та дійте по ситуації. Відбувається війна – це факт, ви не можете це змінити, і головна задача – зберегти своє життя та життя близьких. Якщо Ви чуєте постріли десь в далечні, у Вас є їжа, світло, тепло, вода, мобільний зв’язок та навіть Інтернет, Ваші близькі виходять на зв’язок – це найвища цінність у час воєнних дій. Дякуйте Богові, зберігайте спокій і будьте обачливими.

1. **МАТИ ПЛАН ДІЙ ДЛЯ РІЗНИХ СИТУАЦІЙ.**

Ситуації можуть бути різними, а тому потрібно: зібрати тривожну валізку (особиста для кожного члена сім’ї); скласти план евакуації під час обстрілів (визначити безпечне місце у своєму будинку та підготувати його); проаналізувати дії на випадок переїзду до більш безпечного місця (Що брати з собою? Яким чином це зробити? Хто може допомогти?).

1. **ПРИ БУДЬ-ЯКІЙ ІНФОРМАЦІЇ ЗБЕРІГАТИ КРИТИКУ МИСЛИННЯ, АНАЛІЗУВІТИ, ПЕРЕВІРЯТИ ДАНІ.**

Наприклад, у соціальних мережах з'явилася інформація, що по містах країни з літаків будуть розкридати дрібні речі (телефони, іграшки) з вибухівкою... Якщо предмет з вибухівкою буде падати з великої високи, то є висока вирогідність, що він одразу вибухне... Мабудь не з такою метою це планувалося роботи... Тобто ця інформація явно не є правдивою... Але  проінформувати своїх близьких, рідних та особливо дітей, щоб вони були уважними, якщо перебувають на вулиці, щоб тримались осторонь різних предметів,  буде не зайвим.

1. **ТІЛЬКИ СПОКІЙ ТА ЗДОРОВИЙ ГЛУЗД МОЖЕ ПОБОРОТИ ІНФОРМАЦІЙНУ ВІЙНУ Й ЗБЕРЕГТИ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ**'**Я!!!**

Кожний автор посту, коментаря, відеоматеріалу переслідує конкретну мету, має власну позицію щодо ситуації яка склалася, симпатії та антипатії, а отже можливо, через досягнення інформаційних технологій, Ви можете повністю не розуміти ситуації що відбувається, але слідкувати за станом подій Ви можете. Різні джерела можуть надавати протилежну інформацію, головне «не пропускати» інформацію скрізь себе, не реагувати на неї емоційно. Вас не було особисто на місці подій, а отже Ви не можете бути цілком впевнені у даному матеріалі: це факт реальних подій чи фрагмент кінофільму або це факт подій, що відбувались у далекому минулому.

Перевіряйте інформацію з офіційних джерел.   
***Офіційні джерела для перевірки даних:***

* Офіційний сайт ДСНС України. Офіційна сторінка у соціальній мережі ФБ<https://www.facebook.com/MNS.GOV.UA>
* Офіційна сторінка МВС України у ФБ <https://www.facebook.com/mvs.gov.ua>
* Офіційний портал ЗСУ України <https://www.zsu.gov.ua/>. Офіційна сторінка у ФБ <https://www.facebook.com/MinistryofDefence.UA>
* Офіційний сайт МОЗ України <https://moz.gov.ua/> .  Офіційна сторінка МОЗ України у ФБ <https://www.facebook.com/moz.ukr>

НАЙГОЛОВНІШЕ! Якщо Ви отримали негативну інформацію про місце де перебувають Ваші рідні і близькі не панікуйте, спокійно візьміть слухавку і зателефонуйте, напишіть у месенджері. У випадку не отримання відповіді, відсутності зв’язку – не панікуйте. Ви не там і Ви не знаєте повністю реальної ситуації подій. Можливо Ваша близька людина у безпечному місці, але у неї відсутнє електропостачання, пошкоджено Інтернет-мережу або вежу мобільного оператора. Або взагалі у неї все добре і вона спокійно спить та не чує Вашого дзвінка. ☺

Тому поки Ви власно не будете впевнені в наведеному факті - без паніки та хвилювання. У складних умовах потрібно берегти сили та особистісні ресурси, вони Вам знадобляться ще знадобляться.