



# Як дивитися новини та зберегти ментальне здоров'я

Пам'ятайте, що відчувати тривогу, занепокоєння та страх тоді, коли навколо бойові дії, а країна в стані війни, – нормально. Це прийнятна реакція вашої психіки та організму на ситуацію, що склалася.

**Жодних емоцій** — лише факти. Увімкніть критичне мислення й довіряйте лише перевіреним каналам новин. Зберігайте тверезу голову: новини також можуть бути фейковими. Читайте експертів і не довіряйте любителям теорій змови, емоційним та маніпуляційним висловлюванням.

**Спочатку фактчекінг** — потім репост. Не поширюйте інформацію, що може посіяти паніку або деморалізувати. Поширюючи інформацію, піддавайте її критичному аналізу.

**Не час для суперечок.** Не долучайтесь до політичних дискусій у коментарях з незнайомими людьми. Соцмережі заповнені троями та ботами, конструктиву з ними не вийде. Крім того, будь-які коментарі та взаємодія лише покращують охоплення аудиторії.

