

Не вся информация одинаково полезна или как противостоять информационным атакам

Мы то, что мы едим, с точки зрения химических элементов пищи. И мы то, какую информацию мы потребляем. Только с той разницей, что пищевая диета – гораздо более распространенное понятие, чем информационная гигиена. При этом в нашем гиперинформационном мире информация окружает везде, часто мы ее потребляем, даже сами не замечая этого.

Однако, если вспомнить рецепт булгаковского профессора Преображенского «не читать перед обедом советских газет», о негативном информационном влиянии известно очень давно. Способы информационной пропаганды и управления психическим состоянием масс известны очень. Цифровой мир добавил лишь свою изюминку – информация стала более, чем доступной: если раньше печатную газету еще надо было достать, то сейчас цифровая «газета» сама достанет вас в том или ином виде. Как же противостоять этому информационному вмешательству и как отличить полезную информацию от вредной.

Во-первых, стоит воспользоваться проверенным профессорским рецептом - отключитесь от постоянного информационного потока. Речь не идет о том, чтобы вообще переставать узнавать новости – делайте это дозировано: если вам так важно быть в курсе всех происходящих событий, выделите 15 минут в день для этого. Чтобы быть в курсе этого достаточно и чтобы не поддаться влиянию тоже.

Во-вторых, о качестве информации. В первую очередь, доверяйте проверенным источникам. Ставьте под сомнение любую информацию. Думайте – вот второй рецепт противостояния информационному потоку.

В-третьих, избыточная негативная информация создает психологическое ощущение беспомощности. А беспомощность в свою очередь бывает 3 типов: переносимая, зависимая и непереносимая. Разберемся с ними. Третий вариант – непереносимая беспомощность - начинает подрывать защитные силы организма изнутри, действуя как психогенный фактор. Надо понимать, что в развитии психики эта стадия раннего детства (примерно до 6-9 месяцев), когда нет ни понимания времени, ни отделения себя от мира. Поэтому как раз все потребности младенца настоятельно рекомендуется удовлетворять сразу, в момент их поступления.

Переносимая беспомощность – это взрослый вариант реагирования на непреодолимые обстоятельства, когда человек с обстоятельствами сделать ничего не может, но может их переносить, задействуя адаптационные механизмы психики. В развитии эта стадия начинает складываться после 2-3 лет, когда ребенок постепенно начинает справляться с тем, что не может получить то, что хочет прямо сейчас.

А вот между ними есть очень важный этап, на котором беспомощность выглядит как зависимая от внешней фигуры. Это период развития примерно от 9 месяцев до 2 лет, когда ребенок начинает отделять себя от матери, понимая, что они не одно и то же, но остается зависимым от нее в удовлетворении своих потребностей. Иными словами, здесь формируется представление о времени как таковом, малыш учится ждать, когда мама поможет, но ждать недолго.

Мощный негативный информационный поток, предстает в понимании как что-то большое и сильное, с чем совладать может только что-то такое же по размеру - тоже большое и сильное. Поэтому если негативной информации не много или она действует не постоянно, то у психики есть возможность с ней справиться – та самая переносимая беспомощность. Но если количество информации проходит некую «точку невозврата» (у каждого она своя в зависимости от степени впечатлительности и чувствительности к угрозе), то взрослая психика скатывается в более ранний детский период зависимости от большой фигуры.

Сейчас критически важным становится усиление позиции этой большой фигуры, то есть вместо негативной информации крайне важно насыщать себя позитивной информацией. Посыл которой «все хорошо, ты справишься». Тот посыл, который дает родительская фигура ребенку, контейнируя его переживание беспомощности. Самая по себе стадия зависимой беспомощности не является разрушительной для психики, вопрос в том, что является «большим и сильным» и насколько дружелюбно он настроен к человеку. Читайте хорошие книги, смотрите добрые фильмы, слушайте классическую музыку, обращайтесь к религиозным переживаниям – иными словами подключайтесь к позитивному информационному источнику вместо негативного. Это точно то, что мы в силах контролировать, если не можем контролировать саму ситуацию.

И наконец, в-четвертых, о непрерывности информационного потока в цифровом мире. Это, пожалуй, самое важное! Обратимся к современному пониманию устройства мозга. По данным современной нейрофизиологии за то, что мозг «думает» отвечает определенная система. Она же позволяет принимать системные решения, прогнозировать будущее и создавать устойчивую систему социальных связей человека. Работает эта система мозга из точки покоя, ученые подсчитали, что для активизации работы этой системы взрослому человеку требуется примерно 23 минуты «ничего не делания».

И еще у мозга есть две другие системы – одна отвечает за процесс потребления информации, то есть за то, чтобы в мозг информация попадала от различных анализаторов. И вторая, отвечающая за выявление значимости этой информации.

Оказалось удивительно, что вот эти две другие системы являются антагонистами той, о которой мы говорили сначала. То есть либо мозг работает на прием информации, либо на ее анализ, просчитывание и поиск решения. Важно, что от качества этих решений будут зависеть действия человека.

Теперь, что происходит, когда наш мозг потребляет «контент» постоянно? Правильно, аналитическая часть впадает в «спячку» в режиме экономии энергии, и остается способна предложить только шаблонные, стереотипные решения.

У этого процесса есть далеко идущие последствия, которые не являются предметом этого текста, но догадаться об их важности вовсе не трудно, если дать возможность мозгу подумать.

Правда такой возможности у мозга может и не быть, если его обладатель погружен в гаджет постоянно. Вот данные одного израильского исследования 2017 года. Ученые изучали 3 группы студентов, которым предлагалось решать одинаковые креативные и мыслительные тесты. Но одну группу просили оставить свой смартфон за дверью кабинета, у студентов второй группы смартфон лежал в сумке, а студентам третьей группы предлагалось положить свой телефон на стол экраном вниз. И вот какое феноменальное открытие получилось – хуже всего решали тесты студенты третьей группы, и не потому что они были как-то глупее, а потому что физическое положение телефона каким-то образом оказывает влияние на объем оперативной памяти и подвижность интеллекта. Иными словами, студенты «глупели», когда смартфон был просто рядом экраном вниз.

А теперь подумайте, что происходит, если экран активен постоянно? Нетрудно предположить, что суммарное экранное время с момента исследования еще больше увеличилось. А теперь внимание, вопрос: когда мозгу думать, если для активизации системы нужно 23 минуты покоя (по данным исследователя Глории Марк)?

Вы все еще не хотите сесть на информационную диету? Тогда хотя бы подумайте о качестве и количестве информации, которую в фоновом режиме получает ваш мозг. И пожалуйста, не потребляйте информацию хотя бы во время обеда. Не вся информация для нас полезна, надеемся, в этой вы нашли чуть-чуть пользы для себя. Ваше информационное здоровье в ваших руках.