

Психоаналітик Юлія Шубаєва розповідає, як вижити в токсичному інформаційному полі

Явища «гібридна війна», «інформаційна війна», «маніпулювання свідомістю» стали частиною нашого життя. Сергій Нестеренко, фахівець із питань інформаційного маніпулювання, у своїй книзі «Технології прихованого впливу» пише, що багато методів, що були раніше зброєю спецслужб і політичних консультантів, тепер застосовують повсюдно. Величезна кількість різної, часто суперечливої інформації блокує дуже важливий елемент внутрішньої психічної реальності – можливість вибору. З одного боку, на людину покладається повна відповідальність за її щастя і одразу ж пропонуються різноманітні способи стати щасливою – гляньте лишень на рекламу. З іншого боку, цих способів так багато, що вибрати один з них стає неможливим і виникає страх помилитися. Отже, людина опинилася сьогодні в епіцентрі інформаційного терору.

Без видимих руйнувань

Інформаційний терор не передбачає реальних руйнувань і вбивств. Однак призводить до деформації поглядів на світ та інтелектуально-логічних зв'язків, когнітивних викривлень, руйнування самоцінності, впливає на психічні процеси. Виникають відчуття безсилля, тривоги, безпричинний страх і, як наслідок, агресивність, а це загрожує саморуйнацією, аж до суїциду. У такому стані людина є апатичною, недієздатною, не впевненою в собі, легко піддається навіюванню і нею легко управляти. Станьте стороннім спостерігачем, а не учасником процесу. І тоді з'являється якийсь рятівник (у вигляді «лідера», компанії, товару або послуги), який обіцяє простий шлях до щастя. Саме тому в найскладніші кризові часи такими популярними є релігійні течії та організації. Рівень стресу за таких умов є постійним (напрацювання адаптаційних механізмів для усунення стресора в цьому випадку не вдається застосувати) і з часом призводить до дистресу – деструктивного стресу, результатом якого стають розлади сну, високий рівень тривожності. Як наслідок – підвищена агресивність, депресивна симптоматика, алкоголізація суспільства та інше. І це замкнуте коло.

Ви не дивитесь телевизор і тому впевнені, що захищені? Ви помиляєтесь. Адже так чи інакше ви є частиною так званого інформаційного поля. Перебуваючи в будь-якому людному місці, ви несвідомо зчитує реакції іншої людини.

Що робити

Якщо відчуваєте, що на межі, спробуйте «очистити» ваше життя від джерел стресу. Ці чотири способи допоможуть в цьому.

1. Встановлюйте часові межі

Якщо ви все ж дивитесь телебачення, читаєте щось у соцмережах, обмежте час таких занять. Він може бути різним – від 30 хвилин до кількох годин. Головне – мають бути регульовані початок і кінець.

2. Чиніть спротив будь-якій маніпуляції.

Спочатку слід визнати сам факт маніпулювання. Пограйте в гру: порівнюйте рекламні ролики, якщо ви їх дивитесь. Станьте стороннім спостерігачем, а не учасником процесу. Так ви зможете відсторонитися і дивитися очима дослідника. А це вже зовсім інша історія.

3. Намагайтеся уникати токсичних розмов і людей

Обмежте коло найближчих людей, ухиляйтеся від неприємних тем. Якщо не виходить – перемикайте увагу всередину себе і подумайте про своє. Якщо і це неможливо, ви завжди можете попросити співрозмовника змінити тему бесіди або не говорити про це саме зараз.

Корисно побути наодинці із собою і подумати про щось хороше.

4. Працюйте зі стресом

Зараз саме час займатися тим, що приносить вам задоволення. Згадайте, що радувало вас у дитинстві, поверніться до забутого хобі. Має бути місце, де ви зможете побути наодинці із собою.

Детальніше про техніки подолання стресу можна дізнатися в статті «Під тиском: що таке «хороший стрес» і навіщо потрібен стрес-менеджмент». Частіше акцентуйте на тому, що хорошого з вами відбувається просто «тут і зараз» і за що ви можете бути собі вдячні. Як це не дивно звучить, стресові ситуації, які не переходять в дистрес – це ресурс для зростання і змін. Подія, що вибиває з колії, активізує фізичні і психологічні реакції людини, а це дозволяє шукати нові шляхи виходу. Тобто, стикаючись з невідомим, ми змушені змінюватися, і, в результаті – рости над собою.

Три кола стресу

Виходячи з особистого досвіду і досвіду моїх клієнтів, зміна філософії життя, здатність розглянути ситуацію під іншим кутом і «перепрожити» свої почуття заново – це і є запорука успіху. Тепер докладніше про симптоми стресу – як упізнати ворога «в обличчя». Психологи умовно поділяють стресовий стан на три етапи. На початковій стадії ми бачимо ознаки перевантаження центральної нервової системи: порушення сну, хронічну втому, головні болі, ознаки депресивного стану, проблеми з пам'яттю, неухважність, відстороненість.

Важливими тут є зміни емоційного фону: підвищення тривожності, превалювання емоційного пригніченого стану, дратівливість, можлива алекситимія («заморожений» стан, в якому людина має труднощі з проявом і сприйняттям емоцій). На цій стадії люди можуть перебувати роками. Ігнорування симптомів може призвести до того, що доведеться приймати спеціальні медпрепарати. Згідно зі статистикою США, понад 80% дорослого населення у 2016 році приймали антидепресанти. Близько 40% змушені застосовувати їх на постійній основі. Друга стадія – це стадія функціональних розладів. На цьому етапі стрес починає позначатися на системах дихання, кровообігу, травлення, також змінюється гормональний фон. Серед симптомів відзначають болі в грудній клітці, проблеми з шлунково-кишковим трактом, підвищення тривожності (це може, у наслідку, призводити до панічних атак). На третій стадії ми вже говоримо про патологічні наслідки на рівні фізіології – гіпертонія, діабет, ішемічна хвороба серця, виразкові хвороби шлунка, гастрити, проблеми з нирками.

Куди бігти і що робити

Якщо ви помітили у себе будь-які ознаки стресового розладу, то перше, що потрібно зробити – це звернутися до лікаря.

Друге – постаратися знайти причину, так званий стресор, який є подразником і причиною стресового стану.

На цій стадії вам необхідно звернутися до психотерапевта

Друзі та вечірні посиденьки тут не допоможуть, оскільки часто справжня причина стресу залишається неусвідомленою. Одного лише приговорювання в колі близьких може бути недостатньо. Хоча, звичайно, говорити про свій стан і переживання корисно і необхідно.

І по-третє, ви можете влаштовувати собі «профілактику стресових станів».

Що можна зробити:

1. Прогулянка на свіжому повітрі та зміна звичного середовища.
2. Фізичні вправи або будь-який вид активності, щоб скинути напругу.
3. Музикотерапія і кольоротерапія (ви можете використовувати музику, щоб розгрузити нервову систему, а також візуальні джерела задоволення).
4. Психотерапія, безумовно. Усвідомлення причин і своїх реакцій на оточуючих – один з кращих профілактичних заходів будь-якого стресу.
5. В стресовому стані краще відмовитися від алкоголю, зменшити вживання кофеїну (для зниження збудливості нервової системи).
6. Постарайтеся виключити спілкування з людьми, поруч з якими ви відчуваєте будь-яку емоційну депривацію (скорочення або повне позбавлення можливості задовольняти основні потреби) – простіше кажучи, з неприємними для вас людьми.

І пам'ятайте, що сили, які ваш організм витрачає на боротьбу зі стресом, можуть бути спрямовані на творчість, розвиток, комунікацію з оточуючими. Це війна, в якій перемогти без зовнішньої допомоги неможливо. Перше, що доведеться зробити, визнати сам факт стресу. Потім з'ясувати і усвідомити його причину, тоді або її усунути, або змінити до неї ставлення. Найчастіше складнощі виникають саме на стадії визнання. Людина може жити в перманентному стані стресу багато років і визнавати проблему, посилаючись на зовнішні чинники. Але зовнішні чинники – це завжди те, що актуалізує внутрішню травматичну ситуацію. Так і з'являється дистрес. Проте дуже часто замість того, щоб вирішувати проблему, ми намагаємося її ігнорувати.

Наше завдання навчитися створювати механізми, що дозволять подивитися на ситуацію, в якій ви перебуваєте сьогодні, під іншим кутом. Один з факторів – формування позитивного ставлення, а це можливо тільки за усвідомленості й інформованості.