

У багатьох бувало таке, що раптово захворів шлунок і з'явилася ідея пошукати причини виникнення болю в інтернеті. Швидше за все, це був зіпсований продукт, але начитавшись медичних форумів можна знайти у себе явні симптоми пухлини та інших серйозних захворювань і довести себе до паніки. Від такої шкідливої звички страждають мільйони людей по всьому світу, тому їй навіть було дано неофіційну назву – кіберхондрія.

На думку авторів видання The Conversation [1], позбутися від кіберхондрії можна за допомогою когнітивно-поведінкової терапії. Ця форма психотерапії виходить з припущення, що психологічні проблеми людини пов'язані з його нелогічними думками та вкоріненими стереотипами, змінивши які можна усунути всі складнощі. Для лікування застосовується поведінковий підхід, при якому нові форми поведінки заохочуються і підкріплюються приємними для людини способами.

Висновок. Отже, треба боротися з фейками. Для цього існують наступні дії:

- Верифікація. Необхідно перевіряти будь-який контент, отриманий онлайн, до його використання. Дедалі популярнішими стають технології верифікації, засновані на допомозі користувачів-добровольців (Bellingcat і #DigitalSherlocks, Stopfake).

- Викриття. Одна з проблем, яку потрібно враховувати користувачам, полягає в питанні – чи не поширюються фейки ще далі та ще більше в результаті їх, чи не надає їм це зайвого розголосу?

- Перевірка на відповідність дійсності. Аналізувати статті журналістів, що вивчають підозрілі заяви та перевіряють факти, відповідаючи на питання аудиторії.

- Медійна грамотність. Один з найкращих способів зупинити поширення дезінформації – це розповсюдження інформації, що допомагає аудиторії критично оцінювати інформацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Видання The Conversation. URL: <https://theconversation.com>.
2. Видання The MediaSapiens. URL: <https://ms.detector.media>.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

ACTUAL PROBLEMS OF MAINTAINING HUMAN MENTAL HEALTH DURING PANDEMIC COVID-19

Асис. В. В. Чобанюк

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»,
м. Івано-Франківськ*

Анотація. Обґрунтовано доцільність та необхідність під час пандемії COVID-19 дбати не тільки про фізичне, але і про психічне здоров'я.

Ключові слова: психічне здоров'я, пандемія COVID-19.

Annotation. Feasibility and necessity of saving not only of physical but also of mental health during pandemic COVID-19.

Keywords: mental health, pandemic COVID-19.

Вступ. Спалах коронавірусної хвороби (COVID-19), спричиненої новим штамом вірусу SARS-CoV-2, зумовив запровадження карантинних заходів, наслідками яких у світі стали економічні втрати, негативний вплив на соціальну сферу діяльності, порушення повсякденного життя людей, криза психічного здоров'я.

Актуальність. Спалах коронавірусної хвороби, окрім прямого впливу на фізичне здоров'я мільйонів осіб становить значну загрозу психічному здоров'ю людей в усьому світі.

Так, згідно з першими результатами дослідження впливу пандемії COVID-19 на психічне здоров'я населення, яке проводили фахівці Університету Чепмена (Каліфорнія, США) із залученням 4 тис. 149 учасників, 61 % респондентів мають високий рівень стресу, а 45 % повідомляють, що «почуваються пригніченими або відчують безнадійність». Реакція багатьох людей полягає в тому, що вони починають їсти більше шкідливої їжі (41 %), менше займатися спортом (35 %) і шукають заняття, які дають змогу відволіктися, наприклад, дивляться телевізор, займаються садівництвом та присвячують час хобі (69 %); 54 % заявили, що занадто стурбовані пандемією COVID-19, і лише 17 % вважали, що занепокоєння щодо вірусу є «надмірним».

Сьогодні бракує єдиної стратегії, яка була б оптимальною для подолання стресових ситуацій, але, як наголошують експерти, правильним є орієнтуватися на форми здорового управління стресом: фізичні вправи, читання, хобі, медитація та позитивне спілкування

Як контролювати тривожність. Під час дотримання ізоляції та фізичної дистанції або запроваджених карантинних заходів прості речі допоможуть зменшити відчуття тривоги (МНА, 2020):

- бажано отримувати товариську підтримку через спілкування за допомогою телефону, обміну текстовими повідомленнями або відеочату;
- виконуйте фізичні вправи в домашніх умовах;
- використовуйте такі ресурси, як онлайн-групи підтримки або лінії кризової допомоги;
- установіть межі телефонного спілкування;
- використовуйте додатки для безоцінкового усвідомленого спостереження (майндфулнес) або медитації;
- установіть таймер на кожну годину, щоб вставати, розминатися або прогулюватися;
- складіть новий розпорядок дня;
- робіть десять глибоких вдихів, коли відчуваєте стрес.

У рекомендаціях щодо підтримки психологічного стану під час пандемії COVID-19, наданих Міністерством охорони здоров'я України 25 березня 2020 р.

зазначено, що «вірус паніки» страшніший за коронавірусну інфекцію. Тим, хто під вплив «інфодемії» та постійно шукає в інтернеті інформацію про симптоми COVID-19, «приміряючи» їх на себе, фахівці радять отримувати інформацію виключно від лікарів, не займатися самолікуванням, ретельно дотримуватися правил особистої гігієни та фізичної дистанції, відслідковувати дані статистики та оцінювати реальні ризики й варіанти розвитку подій.

Висновок. В умовах сьогодення важливо піклуватися як про фізичне, так і про психічне здоров'я, бути критичним до інформації у засобах масової інформації та підтримувати позитивний настрій усіма можливими способами.

ЛІТЕРАТУРА

1. Купко Н. Пандемія COVID-19: вплив на психічне здоров'я населення. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020. № 6. С. 6-8. URL: [https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2020/6\(117\)/nn20_6_6-8.pdf](https://neuronews.com.ua/uploads/issues/2020/6(117)/nn20_6_6-8.pdf) (дата звернення: 18.10.2021).
2. Mental Health America. Веб-сайт. URL: <https://www.mhanational.org/> (дата звернення: 18.10.2021).
3. Рекомендації МОЗ: як уникнути погіршення психологічного стану під час карантину. Веб-сайт. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/rekomendacii-moz-jak-uniknuti-pogirshennja-psihologichnogo-stanu-pid-chas-karantinu> (дата звернення: 18.10.2021).

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ З ТОЧКИ ЗОРУ СОЦІАЛЬНОЇ, ЕМОЦІЙНОЇ ТА КІБЕРНЕТИЧНОЇ БЕЗПЕКИ

SOCIAL NETWORKS IN TERMS OF SOCIAL, EMOTIONAL AND CYBER SECURITY

*сСтудент (І рівень навчання) М. Є. Кісельгова,
науковий керівник ст. викл. О. В. Олійник*

Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків

Анотація. Проведено аналіз залежності соціальної, емоційної та кібернетичної безпеки людей від соціальних мереж.

Ключові слова: соціальні мережі, безпека.

Annotation. Analysis of the dependence of social, emotional and cyber security of people on social networks was carried out.

Keywords: social networks, security.

Вступ. Науково-технічна революція початку ХХІ сторіччя спричинила в усьому світі глибокі системні перетворення. Відбулися радикальні зміни в галузі інформаційних комунікаційних систем. На сучасному етапі світового розвитку набуває нового значення мережа Інтернет і все, що з нею пов'язано. Людство наблизилось до того, що Інтернет став основним генератором світових макротенденцій. Він сприяє трансформації ціннісних орієнтирів населення та його соціальних структур.