

Медицина

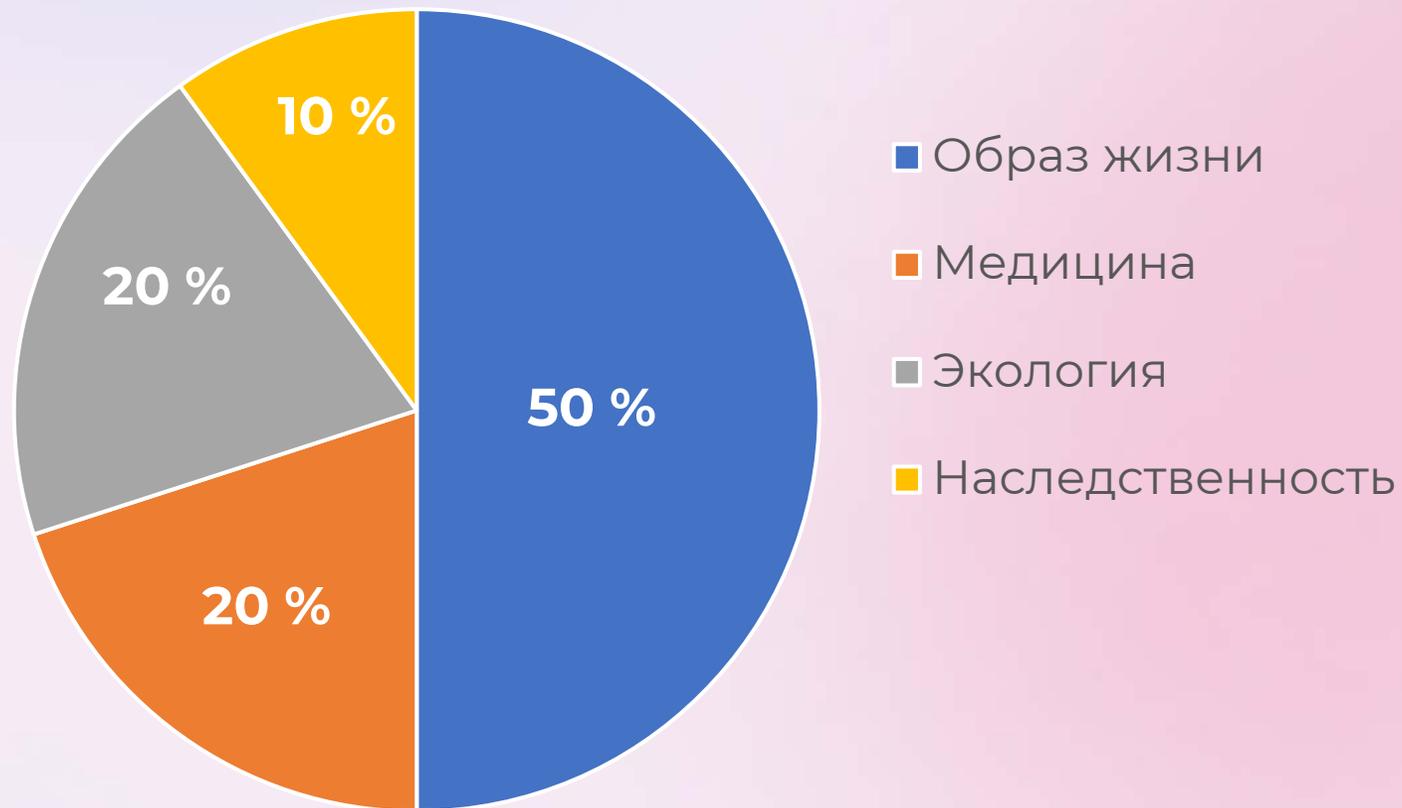
Наследственность

Образ жизни

**Состояние окружающей
среды (экологии)**



Факторы, влияющие на здоровье (по данным ВОЗ)



Очень важно внимательно анализировать поступающую информацию в интернет среде, выбирать только достоверные источники. Не доверяйте всему написанному в интернете, игнорируйте подозрительные письма и сообщения от незнакомцев, не переходите по ссылкам, обещающим бесплатные подарки, тщательно обдумывайте каждое нажатие.

Внимательно присмотритесь к своим подпискам — очень вероятно, что вам приходят уведомления от десятков СМИ, блогеров и телеграм-каналов, пишущих примерно об одном и том же. В результате каждую тревожную новость вы получаете многократно. Возможно, лучшим выходом будет оставить всего два-три источника, которым вы максимально доверяете.



Не тратьте много времени на чтение новостей. Выделяйте себе небольшие временные лимиты 30-45 минут в день. При необходимости поставьте соответствующие настройки на устройстве, которые будут вам напоминать об ограничениях во времени. Ограничьте чтение новостей за час до сна.



При оценке информации, смотрите на что ссылается автор, какие источники он использует. Важно чтобы новости, были подтверждены достоверными источниками, которыми являются официальные, аккредитованные СМИ, различные государственные ведомства и структуры. Если вы читаете новости в социальных сетях, обращайтесь внимание на знак верификации рядом с названием группы или канала.



Важно не распространять информацию, которая не внушает доверие, поскольку большое количество лайков и репостов может убедить неосознанного читателя в достоверности фейковой новости. Относитесь внимательно к окружающим, потому что они могут по-разному реагировать на негативные новости, кого-то они расстраивают, а кого-то тревожат, поэтому давайте позаботимся друг о друге.



В случае, если из-за чтения различных негативных новостей вы чувствуете беспокойство, панику, страх или грусть, лучше игнорировать поступающую информацию и отписаться от источников подобных новостей, поскольку это может ухудшать ваше психологическое здоровье. Если вы испытываете тревогу от прочтения новостей не игнорируйте свое эмоциональное состояние, позаботьтесь о себе: хорошо питайтесь, высыпайтесь, разговаривайте о своих переживаниях с близкими, с теми, кому вы можете доверять.



Не забывайте делиться своими переживаниями с окружающими людьми, которым вы доверяете. Простой разговор с другом или родителем может улучшить ваше психологическое здоровье, поскольку вас выслушают, поддержат и помогут.



Порой, когда мы испытываем много разных эмоций, нам трудно сосредоточиться и включиться в работу. В такие моменты правильно будет определить это состояние и сделать несколько глубоких вдохов, параллельно вспомнив о каком-то положительном событии, произошедшем за день. После этого, вы будете чувствовать себя спокойнее и увереннее, давайте вместе попробуем. Педагог просит весь класс сделать глубокий вдох, а после поделиться чем-то положительным.



Общение в социальных сетях или компьютерные игры — это тоже отдых, однако если уделять этому слишком много времени, то это наоборот будет увеличивать вашу усталость и забирать ресурс. Используйте разные способы для того, чтобы отдохнуть, чем их больше, тем лучше. Вы можете заниматься спортом или же творчеством, проводить время на улице, общаясь с друзьями в живую, читать или смотреть интересные фильмы. Какие еще способы отдыха вы знаете?

