

המדריך לשמירה על הנפש למי שגוללת ברפש



בימים אלו אנחנו מחוברות לרשתות החברתיות אפילו יותר מהרגיל. לא פעם אנחנו נתקלות בתכנים קשים: פייק ניוז, תוכן גרפי אלים ועוד. הזירה הדיגיטלית היא זירה קשה וחסרת גבולות ולכן חשוב במיוחד לשמור על החוסן הרגשי שלנו לאורך זמן.

פייק ריפורטר מגישים לכן 3 המלצות וטיפים לשמירה על הנפש בזמן שגוללות ברפש:

עדיף לקרוא על האירועים מאשר לצפות בהם

אנחנו מרגישות שאנחנו חייבות לראות את התמונות והסרטונים כדי להבין מה קרה שם. זה רגש נורמלי לחלוטין! יחד עם זאת כדי לשמור על עצמנו רגשית תוכן כתוב עדיף מויזואלי.

טיפ יישומי: בטלו את הניגון האוטומטי של סרטונים ברשתות החברתיות.

מומלץ להגביל את עצמנו בזמן

אנחנו צופות שוב ושוב בחומרים מאירועי הטבח. לא בטוח שיש בכך ערך וזה יכול לגרום לנזק.

טיפ יישומי: נסו להגביל את עצמכן לשעה ביום של גלילה בפיד (במרוכז או במקבצי זמנים המפוזרים לאורך היום). אחרי צפייה בתוכן קשה:

(א) צפו במשך כמה דקות בסרטון טבע ניטרלי (גלי ים או מים זורמים).

(ב) הניעו את הגוף ועשו מתיחות: מתחו את הידיים, והרגליים והצוואר, הניעו את האגן, כל פעילות ולו העדינה תעזור לכם להרגיש טוב יותר.

ככל שאפשר מומלץ להימנע מויכוחי סרק

אנחנו מרגישות שאנחנו חייבות להגיב לכל פוסט/ הודעה פרטית שיש בה ביקורת על ישראל/ חוסר הבנה של המצב שלנו/ תמיכה בחמאס. גם זה רגש נורמלי לחלוטין! יחד עם זאת, כניסה לאינטראקציה ארוכה עם אדם אחד בעל דעות אחרות משלכם, ברוב המוחלט של המקרים לא תצליח לשכנע אותו ותדרוש השקעה של הרבה אנרגיה.

טיפ יישומי: ניתן לשנות את הגדרות הפרטיות של חשבונות המדיה החברתית שלכם ולהימנע מאינטראקציה לא רצויה. את הזמן והאנרגיה הפנויים שלכן נתבו להתנדבות ומתן עזרה ותמיכה לאנשים סביבכם.

