

แนวทางการเสพ ข่าวสงครามอย่าง ปลอดภัย

1. จัดการกับสุขภาพจิต โดย

- กำหนดเวลาการรับข่าวสาร หลีกเลี่ยงการเปิดดูข่าวตลอดเวลา กำหนดช่วงเวลาชัดเจนในการตรวจสอบข่าว เช่น วันละ 2-3 ครั้ง
- พักผ่อนจากข่าว เมื่อรู้สึกเครียด วิตกกังวล หรือหดหู่ ให้หยุดพักจากข่าวทันที หันไปทำกิจกรรมอื่นที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- รับรู้และยอมรับอารมณ์ ถ้าหากตัวเองรู้สึกเศร้า โกรธ หรือวิตกกังวล ให้พูดคุยความรู้สึกเหล่านี้กับเพื่อน ครอบครัว หรือผู้เชี่ยวชาญหากจำเป็น
- ดูแลตนเอง ให้ความสำคัญกับการนอนหลับ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยเสริมสร้างความแข็งแกร่งทางอารมณ์

2. ประเมินแหล่งข้อมูล โดย

- ตรวจสอบหลายแหล่ง ไม่เชื่อข่าวจากแหล่งเดียว ตรวจสอบข้อมูลจากสื่อหลายสำนักที่มีความน่าเชื่อถือและมีมุมมองที่แตกต่างกัน
- เลือกสื่อที่มีจรรยาบรรณ ให้ความสำคัญกับสำนักข่าวที่เป็นที่ยอมรับ มีบรรณาธิการ และมีประวัติการรายงานที่แม่นยำ
- ระวังข้อมูลบิดเบือน
ตรวจสอบภาพ/วิดีโอ : ระวังภาพเก่าหรือวิดีโอที่ถูกตัดต่อหรือนำมาใช้ผิดบริบท
ตรวจสอบผู้โพสต์ : ดูว่าบัญชีที่เผยแพร่เป็นบัญชีทางการ หรือเป็นบุคคล/กลุ่มที่มีความน่าเชื่อถือหรือไม่
หลีกเลี่ยงข่าวลือ : อย่าส่งต่อข้อมูลที่ไม่สามารถยืนยันแหล่งที่มาได้

3. สร้างความสมดุลและบริบท โดย

- รับรู้ทั้งมุมบวกและลบ แม้จะเป็นเรื่องสงคราม แต่ก็ยังมีเรื่องราวของความช่วยเหลือ มนุษยธรรม สลับไปคู่อีกเรื่องเล่านี้บ้าง
- ทำความเข้าใจบริบท พยายามทำความเข้าใจประวัติศาสตร์ สาเหตุ และความซับซ้อนของความขัดแย้งนั้น เพื่อให้การรับข่าวสารไม่เป็นเพียงอารมณ์ แต่เป็นความเข้าใจที่รอบด้าน
- จำกัดการเปิดรับภาพรุนแรง หากมีทางเลือก พยายามหลีกเลี่ยงการดูภาพหรือวิดีโอที่มีความรุนแรงสูงอย่างต่อเนื่อง เพราะอาจนำไปสู่ภาวะบาดแผลทางจิตใจ

4. การมีส่วนร่วมอย่างรับผิดชอบ โดย

- คิดก่อนแชร์ ทุกครั้งที่คุณจะแชร์ข่าว ให้ถามตัวเองว่า "ฉันตรวจสอบความถูกต้องแล้วหรือยัง?" และ "การแชร์นี้ส่งผลกระทบต่อผู้อื่นอย่างไร?"
- เคารพผู้ที่ได้รับผลกระทบ หลีกเลี่ยงการแสดงความคิดเห็นที่ดูถูกเหยียดหยาม หรือซ้ำเติมผู้ที่ได้รับผลกระทบจากสงคราม
- เปลี่ยนความกังวลเป็นการกระทำ หากรู้สึกกังวลมาก หดหู่ให้พิจารณาเปลี่ยนพลังงานทางลบเหล่านั้นเป็นการสนับสนุนองค์กรการกุศล หรือกิจกรรมช่วยเหลือด้านมนุษยธรรมแทน

สรุป : การเสพข่าวสงครามอย่างปลอดภัยคือการใช้เหตุผลในการประเมินข้อมูล ควบคู่ไปกับการใช้ความเห็นอกเห็นใจในการจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น

