ПАМ’ЯТКА
«Кібербезпека очима психолога»

Кібербезпека очима психолога: як зберегти спокій і безпеку в онлайн-просторі

Сучасне життя неможливе без цифрових технологій.
Ми навчаємося, спілкуємося, працюємо й відпочиваємо онлайн.
Але разом із можливостями зростають і **психологічні ризики** — емоційне виснаження, кібербулінг, залежність від гаджетів, тривога через інформаційний шум.

5 порад від психолога з кібербезпеки:

1.Захищай не лише дані, а й емоції.
Уникай контенту, який викликає тривогу, злість або почуття провини. Фільтруй інформаційні джерела.

2.Не ведися на провокації.
Агресивні коментарі чи фейки — це спроба викликати реакцію. Замість суперечки — пауза і блок.

3.Дбай про цифрову гігієну.

1. не ділися особистими фото, документами;
2. перевіряй налаштування конфіденційності;
3. змінюй паролі регулярно.

4. Пам’ятай: за екраном — люди.
Кожне слово у чаті чи коментарі може підтримати або поранити. Обирай доброзичливість і повагу.

5. Встановлюй цифрові межі.
Обмеж час у мережі, особливо перед сном. Залиш простір для реального спілкування, природи, тиші.

Порада психолога:
“Онлайн-простір — це продовження нашого внутрішнього світу.
Зберігай у ньому спокій, доброзичливість і контроль над власними емоціями.”