

Żyj lepiej z EAP!

Lh

LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza

Kwiecień 2022



## DEZINFORMACJA – JAK Z NIĄ WALCZYĆ?

Ostatnie wydarzenia pokazują, jak skutecznym narzędziem szerzenia strachu i paniki jest dezinformacja. Wystarczy przypomnieć sobie kolejki samochodów do stacji benzynowych po wybuchu wojny w Ukrainie.

### FAKE NEWSY

Według [Słownika języka polskiego](#) PWN dezinformacja to „wprowadzanie kogoś w błąd przez podanie mylących lub fałszywych informacji”. Internet pozwala na szybkie przesyłanie i odnajdywanie danych, jednak nie oddziela prawdy od kłamstwa. Dezinformacja nie rozprzestrzenia się sama – stoją za tym ludzie.

Dezinformacja i wywoływanie paniki to skuteczne narzędzia do kontrolowania innych. W obecnych konfliktach wykorzystywana jest również droga elektroniczna w celu zaburzenia normalnego życia obywateli. Wystarczy przypomnieć sobie ogromne kolejki samochodów do stacji benzynowych – panika spowodowana nieprawdziwymi informacjami sprawiła, że ruch komunikacyjny w miastach został sparaliżowany.

Podobnie było na początku pandemii koronawirusa, kiedy z półek sklepowych zaczęły masowo znikać produkty pierwszej potrzeby jak jedzenie z długim terminem ważności czy papier toaletowy. Po czasie okazało się, że takie działania były zupełnie pozbawione sensu.

Zbyt wiele bodźców medialnych może powodować przesytność, dezorientację, lęk oraz poczucie, że nie możemy nawet na chwilę oderwać się od napływających wiadomości. To paraliżuje.

### JAK ROZPOZNAĆ DEZINFORMACJĘ?

Fundacja [Panoptikon](#), zajmująca się badaniem form nadzoru nad społeczeństwem, stworzyła świetny poradnik o dezinformacji. Według wskazówek w nim zawartych przede wszystkim warto zapoznać się z tym, na co zwracać uwagę przy czytaniu informacji medialnych. Jeżeli w artykule:

- widnieje krzykliwy tytuł wskazujący na sensację,
- pojawiają się emocjonalne zdjęcia i wyrażenia,
- nie jest podane żadne znane i sprawdzone źródło,
- widoczne są błędy ortograficzne, językowe, wyrażenia będące kalką językową,
- nie ma wzmianki o autorze i redakcji,

to bardzo prawdopodobne, że jest to mało wiarygodna informacja. Dodatkowo bądźmy wyczuleni na:

- występowanie clickbaitów,
- mnogość śmieciowych reklam (np. „schudnij szybko”, „zarób 10 000 zł w tydzień”),
- podejrzenie wyglądający adres URL strony (np. brak kropki po www),
- rejestrację domeny w innym kraju niż kraj publikacji.

Te czynniki powinny wzbudzić w nas ostrożność i krytycyzm. Najlepiej po prostu omijać takie strony i korzystać z wiarygodnych i sprawdzonych źródeł informacji.



E-MAIL EAP



INFOLINIA EAP

### WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu:  
[www.myeap24.pl](http://www.myeap24.pl)
2. Sprawdź zaplanowane webinary  
i zarejestruj się.  
*Inspiruj się do zmian, na dobre.*





Kwiecień 2022

## Propaganda jest stara jak świat, ale wcześniej nie było technologii, która umożliwia tak szybkie jej rozprzestrzenianie się.

Natalie Nougayrède

### FAŁSZYWE PROFILE W SOCIAL MEDIACH

Trzeba być uważnym także na takich stronach jak Facebook czy Instagram. Naszą czujność powinny wzbudzić następujące rzeczy:

- rozbieżność między adresem URL a nazwą konta lub podejrzane znaki – prawdopodobnie jest to fałszywy profil,
- zdjęcie profilowe pobrane ze stocka. Przy pomocy strony [TinEye.com](https://www.tinEye.com) można sprawdzić, na jakich innych stronach pojawia się ta fotografia,
- wysoka aktywność konta, zwłaszcza o jednej określonej porze,
- publikowane posty – zazwyczaj nie są to autorskie treści, tylko przekazywane dalej clickbaity,
- liczba obserwujących – najczęściej jest dość mała w porównaniu do kont obserwowanych przez fałszywy profil.

### JAK RADZIĆ SOBIE Z FAKE NEWSAMI?

Stowarzyszenie [DEMAGOG](#) spisało 12 zasad radzenia sobie z fałszywymi informacjami w mediach. W skrócie:

1. Komentuj i reaguj z rozważą – nie rozprzestrzeniaj wątpliwych wiadomości.
2. Zwracaj uwagę na swoje emocje. Nie komentuj, nie udostępniaj pod ich wpływem.
3. Nie reaguj na treści, jeśli nie masz pewności, że są prawdziwe.
4. Zwracaj uwagę na poprawność językową tekstu, ponieważ błędy mogą wskazywać na powielane fake newsy.
5. Ufaj tylko wiarygodnym źródłom.
6. Czytaj nie tylko tytuł, ale cały artykuł.
7. Spójrz na datę publikacji – najlepsze materiały to te najnowsze.
8. Jeśli masz wątpliwości, zgłaszaj je na przykład [tutaj](#).
9. Używaj wyszukiwarki obrazów, by sprawdzać zdjęcia.
10. Nie dyskutuj. Czasami po drugiej stronie są boty (im więcej komentarzy, tym większa popularność posta).
11. Zapoznaj się z narracjami dezinformacyjnymi, na przykład rosyjskimi działaniami propagandowymi.
12. Pomagaj mądrze. Wpłacaj pieniądze wyłącznie na zweryfikowane zbiórki.

Dezinformacja to potężna broń, której działania rozprzestrzeniają się w błyskawicznym tempie. Towarzyszy nam ona każdego dnia, jednak jej zwiększona intensywność w ostatnim okresie przypada na czas napaści Rosji na Ukrainę. Każdy z nas jest w mniejszym lub większym stopniu podatny na medialną manipulację. Zatem podchodźmy ostrożnie i ze zdrowym krytycyzmem do wszystkiego, co czytamy w sieci. Może nam w tym pomóc bliższe zapoznanie się z działaniami [Fundacji Panoptykon](#) oraz [Stowarzyszenia DEMAGOG](#).

**Nie czekaj i zadzwoń!** Gdy czujesz, że dezinformacja wzbudza w Tobie nadmierny lęk, skonsultuj się ze specjalistą.  
*Jesteśmy, by Cię wspierać!*