



Казанский  
федеральный  
университет

Координационный  
ЦЕНТР

## Информационная гигиена: как контент становится инструментом манипуляции





Казанский  
федеральный  
университет

Координационный  
ЦЕНТР

**Твоя лента новостей формирует твое восприятие реальности. Если она наполнена деструктивным контентом, это делает тебя уязвимым для чужого влияния. Разбираемся, как фильтровать информацию и не позволить управлять тобой.**





## Алгоритмы и личный выбор

Соцсети показывают контент, на котором ты дольше всего задерживаешь взгляд. Если ты вступаешь в споры в токсичных сообществах или смотришь видео с насилием или деструктивным содержанием, алгоритм начинает предлагать тебе похожие материалы чаще. Постепенно создается искаженное инфополе, состоящее только из негатива. Твой интерес к деструктивному контенту «обучает» ленту показывать его еще больше.



## Скрытая радикализация

Деструктивные сообщества часто маскируются под обычные паблики: игровые форумы, исторические группы, сообщества с мемами или новостные порталы.

Сначала они публикуют нейтральный контент, а затем начинают внедрять идеи ненависти или распространять деструктивные материалы. Регулярно проверяй свои подписки. Если ресурс начал транслировать подобный контент, от него лучше отписаться.



## Эффект «информационного пузыря»

Подписка только на единомышленников создает иллюзию, что весь мир думает так же. Это «информационный пузырь», в котором легко закрепить любую радикальную установку. Ведь альтернативные мнения просто не попадают в ленту.

Добавляй в свои подписки официальные СМИ, образовательные и научные каналы. Разнообразие источников – это лучшая защита от узколобости и манипуляций.



Казанский  
федеральный  
университет

Координационный  
ЦЕНТР



## Эмоциональный кликбейт

Публикация вызывает резкий гнев, страх или желание немедленно совершить какое-то действие? Это признаки эмоциональной манипуляции. Деструктивный контент всегда бьет по чувствам, чтобы подавить логику.

**Информационная гигиена** – это умение сделать паузу и проанализировать текст без эмоций. Не позволяй громким заголовкам управлять твоим настроением.



## Критическое мышление – главный фильтр

Всегда обращай внимание на мелочи при общении и активности в группах.

Не вступай в контакт с людьми, чей профиль наполнен деструктивными маркерами, не пытайся им что-то доказать. Твой ответ – это зацепка для манипулятора.

Если ресурс использует специфический язык или распространяет деструктивные идеи, то следует выйти из него и отправить жалобу, либо сообщить в правоохранительные органы.



**Если вы столкнулись с подобным проявлением, необходимо сообщить по телефонам:**

**Телефон доверия МВД РТ (стационарный):**  
(843) 291-20-02;

**Телефон доверия УФСБ РФ по РТ:**  
(843) 231-45-45;

**Телефон доверия Следственного управления СК РФ по РТ:**  
(843) 221-74-58;

**Телефон Прокуратуры РТ:**  
(843) 291-18-81;