

Noturība krīzēs: psiholoģiskā gatavība un dezinformācijas atpazīšana

Inga Kaļva-Miņina

Kopš 2022. gada biedrība "Latvijas Platforma attīstības sadarbībai" (LAPAS) organizē krīzes situāciju izspēles kopienās, rīko mācības nevalstiskajām organizācijām un veicina sabiedrības gatavību dažādām krīzēm, jo "līdztekus praktiskajām iemaņām būtiska ir arī psiholoģiskā noturība un prasme orientēties informācijas telpā". Biedrība ir dibināta 2004. gada 12. augustā un ir nacionāla līmeņa platforma, kas apvieno 46 nevalstiskās organizācijas darbam sabiedrības noturībai un ilgtspējīgai globālajai attīstībai.

Atsaucoties uz Latgales aktīvo iedzīvotāju interesi, jūnijā platformā Zoom LAPAS organizēja tiešsaistes īslekcijas "Noturība krīzēs: psiholoģiskā gatavība un dezinformācijas atpazīšana", lai interesentiem atgādinātu svarīgāko informāciju par psiholoģisko noturību un dezinformācijas atpazīšanu krīzēs.

Kognitīvās noturības nozīme hibrīdkara apstākļos



Publicitātes foto

Par kognitīvās noturības nozīmi hibrīdkara apstākļos stāstīja Nacionālo bruņoto spēku (NBS) Apvienotā štāba Informācijas analīzes un vadības departamenta priekšnieks pulkvedis MĀRIS TŪTINS (*attēlā*), kurš atgādināja, cik svarīga ir visaptverošas valsts aizsardzības sistēmas izveidošana Latvijā. Viņš uzsvēra, ka bez civilā atbalsta, sabiedrības iesaistes šī visaptverošā valsts aizsardzība nav iespējama.

«Kā izskatās efektīva valsts aizsardzība? Protams, Nacionālie bruņotie spēki ir viens stūrakmens, otrs stūrakmens – mūsu sabiedrotie. Taču, iespējams, ka pats svarīgākais ir tieši civilais atbalsts valsts aizsardzībai. Kad runājam par civilo atbalstu, tad runājam par diviem ļoti svarīgiem aspektiem: sabiedrības noturību un civilo resursu pieejamību, lai varam veikt militārās operācijas, ja nonākam situācijā, kad jākarro ar pretinieku. Šādā situācijā ir svarīgi, ka sabiedrība ir spējīga pašorganizēties un turpināt funkcionēt, ka mēs – Nacionālie bruņotie spēki un sabiedrotie – saņemam maksimālu atbalstu ar visiem nepieciešamajiem resursiem, sākot jau ar infrastruktūru, degvielu.»

Kā uzsvēra M. Tūtins, tad, lai valsts aizsardzība būtu iespējama, svarīgs faktors ir arī sabiedrības griba aizsargāt valsti: "Vairākus gadus strādājam pie Valsts aizsardzības dienesta, ko kādreiz sauca par obligāto dienestu, ieviešanas Latvijā. Tas ir svarīgi, lai mēs veidotu šīs rezerves, lai nepieciešamības gadījumā varētu mobilizēt maksimāli lielu spēku. Rezerves ir mūsu svarīgākais darbības virziens pašlaik." Viņš atgādināja, ka iedzīvotāji ir aicināti iesaistīties Zemessardzē, Zemessardzes atbalstītājos (<https://www.zs.mil.lv/lv>), militārajā dienestā un rezervistos (<https://www.klustikaravirs.lv/>).

«Tuvojas visaptverošas valsts aizsardzības mācības «Namejs 2026», un septembrī skrupulozi vingrināsim valsts aizsardzības operatīvā plāna realizāciju iespējamai kara situācijai. Protams, tikai atsevišķus šī plāna elementus, jo saprotam, ka Krievija seko līdzi un mēģina saprast, ko mēs darīsim. Mēs šos plānus pielāgosim tā, lai viņiem būtu pēc iespējas grūtāk saprast, kā mēs reālā kara situācijā rīkotos,» uzsvēra M. Tūtins.

«Kas notiek tagad? Krievija ir izmisumā, viņu pretgaisa aizsardzība vairs ne-

strādā pietiekami kvalitatīvi, katra otrā diena atnāk ar ziņām, ka kaut kas ir saderdzis Maskavā, Pēterburgā. Ko dara krievi? Viņi melo, tiek izplatīti stāsti, ka droni īstenībā Pēterburgai uzbrūk caur Baltiju, ka mēs vēl pie tam esam atvēruši savas militārās bāzes, lai varētu sist pa Krieviju, un ukraiņu karavīri tās izmanto. Tas ir Krievijas darbības princips – ražot melus, kurus pēc tam izmantot pret kādu valsti,» uzsvēra NBS Apvienotā štāba Informācijas analīzes un vadības departamenta priekšnieks pulkvedis M. Tūtins, atgādinot, ka dalīšanās ar meliem ir aktīva līdzdalība hibrīdkarā pret Latviju.

Lai mazinātu risku nejausi izplatīt maldinošu informāciju, ir svarīgi sekot oficiālajiem informācijas avotiem, piemēram, NBS un to vienību sociālajiem kontiem.

3. oktobrī notiks 15. Saeimas vēlēšanas, un ir būtiski visiem tajās piedalīties. «Bez aktīvas līdzdalības vēlēšanās mēs nevaram runāt par valsts noturību, nevaram runāt par valsts aizsardzību,» uzsvēra M. Tūtins.

* * *

Dezinformācijas atpazīšana



Publicitātes foto

Par dezinformācijas atpazīšanu stāstīja žurnāliste, dezinformācijas pētniece INGA SPRINĢE (*attēlā*). «Es nemācu, kas ir pareizā informācija, jo katram atšķiras uzskati un tas, kam mēs ticam. Es mēģinu parādīt tos «sarkanos karogus»,» teica I. Sprinģe. Viņa uzsvēra, ka mūsdienās daļa cilvēku ir noguruši no informācijas pārpilnības, sakot, ka vairs nekam netic un nevēlas patērēt informāciju. Tomēr tie ir maldi, jo informācija tiek patērēta tik un tā. «Ja tu nepatērē informāciju apzināti, ar tevi ir daudz vieglāk manipulēt, – tu nezini kontekstu un tev var iestāstīt jebko,» saka dezinformācijas pētniece.

I. Sprinģe stāstīja par Kremļa vēstījumiem un to radīto propagandu, atgādinot, ka jāpievērš uzmanība dažādām aizdomīgām viltus mājaslapām un arī Facebook lapām, kurās boti – automatizēti konti – atspoguļo Kremļa radītos naratīvus.

Tāpat pētniece atgādināja par psiholoģisko fenomenu – iluzorās patiesības efektu. "Pat ja mēs zinām, ka informācija ir nepatiesa, taču, ja redzam to atkal un atkal, tad ar katru reizi mūsu smadzenes to atpazīst ātrāk, un šī informācija jau šķiet ticamāka," saka I. Sprinģe. Te vērts atcerēties, ka karikatūras un vizuālie attēli ir ļoti efektīvs dezinformācijas rīks, jo tie zemapziņā rada iluzorās patiesības efektu.

Dezinformācijas pētniece atgādināja jau zināmu, tomēr tik bieži aizmirstu faktu, ka nekad nevajag dalīties ar nepatiesām ziņām.

"Sociālo mediju algoritmam ir vienalga, vai informācija ir patiesa vai nav. Algoritms izvēlas pavairot to informāciju, kurā ir iesaiste, ar kuru cilvēki dalās, komentē. Ja padalāties ar kādu informāciju, vēloties brīdināt citus, ka tā nav patiesība, bet gan krāpniecība, patiesībā jūs šo informāciju pavairojat," saka I. Sprinģe.

«Kādreiz mans padoms bija – ja redzat šādu informāciju, uztaisiat ekrānšāviņu un izplatiet to, bet nepavairojiet konkrēto tīmekļa saiti. Tagad es saku ar atrunu – ja tā ir kāda finanšu krāpniecība, tad uztaisiat ekrānšāviņu un padalieties, brīdinot citus, lai neuzķeras. Savukārt, ja dezinformācijas mērķis ir informatīva manipulācija, proti, iedestīt mums kādas asociācijas, tad nepavairojiet arī bildi. Citādi šādā gadījumā nostrādās iluzorās patiesības efekts – jo vairāk mēs pavairojam šo konkrēto ziņu, jo vairāk mums sāk likties, ka tā ir patiesība,» atgādināja dezinformācijas pētniece I. Sprinģe.

Patērējot sociālos medijus, jāatceras, ka nevajag reaģēt ar emocijām un ir būtiski pieslēgt analītisko domāšanu.

* * *

Personīgā noturība krīzes situācijās



Publicitātes foto

Par personīgo noturību krīzes situācijās stāstīja klīniskā un veselības psiholoģe INGA DREIMANE (*attēlā*), atgādinot, ka «psiholoģiskā noturība ir efektīva pielāgošanās sarežģītai dzīves situācijai, saglabājot garīgo, emocionālo un uzvedības elastību un spēju saglabāt līdzsvaru starp ārējām un iekšējām prasībām».

«Noturības kontekstā gribu uzsvērt, ka stress un krīze nav viens un tas pats. Stress, pirmkārt, ir ķermeņa reakcija situācijās, kad ir nepieciešams mobilizēties, lai sasniegtu mērķi. Stress dzīvē ir vajadzīgs, un mums ir vajadzīga prasme pārvaldīt stresu. Varam iemācīties atpazīt savas stresa reakcijas, kas visbiežāk ir: sastingt, bēgt vai uzbrukt vai arī spēt rīkoties. Stresa reakcijas mēs varam arī prognozēt, varam iemācīties tās mainīt, bet to nevaram izdarīt ar krīzes reakcijām. Krīze ir dzīves pārmaiņas, kas aug pakāpeniski vai notiek pēkšņi, un mums ir grūtības tām pielāgoties ar tiem resursiem, kas mums ir,» stāstīja I. Dreimane.

Speciāliste uzsvēra, ka, ja ir noturība un ieradumi pārvaldīt stresu, tad ir lielāka iespēja sev palīdzēt krīzes situācijās, krīzes periodā. Ja ir ieradums apzināti vadīt elpošanu, tad palīdzēs elpošana (jo īpaši uzsvars ir uz garāku izelpu); ja ir ieradums veikt vides un ķermeņa skenēšanu, tad palīdzēs skenēšana; ja ir ieradums skatīt lūgšanas un tad rīkoties, tad palīdzēs lūgšanas.

Klīniskā un veselības psiholoģe I. Dreimane uzskaitīja arī būtiskākos noturības instrumentus, atklājot to pielietošanas plānu. 1.–5. minūtē svarīgi jau iepriekš minētie noturības instrumenti – elpošana, vides/ ķermeņa skenēšana, lūgšanas. Līdz 3 h periodā būtisks ir drošības un veselības izvērtējums, situācijas izvērtējums (kas ir noticis, ko es patiešām zinu?). Pirmās diennakts laikā būtiskas ir rūpes par pamatvajadzībām, diennakts plāna izveide, noteiktis laiks, kas veltīts medijiem (lai iegūtu nepieciešamo informāciju), un ļoti būtiska ir spēja nogaidīt. «Spēja nogaidīt ir spēja, kas mums jātrenē. Ir svarīgi izturēt nenoteiktību tad, kad kaut ko nezini,» uzsvēra I. Dreimane.

Ja runā par noturības instrumentiem un to pielietošanas plānu pirmajās trīs diennaktīs, tad šajā laikā svarīga ir kopābūšana ar vismaz vienu cilvēku vai mājdzīvnieku. Ja nepieciešams, ir jāspēj pieņemt palīdzību no citiem. Daudziem savukārt palīdz funkcionēt apziņa, ja zini, kā tu pats vari palīdzēt citiem.

"Krīzes situācijā ir ļoti svarīgi spēt nogaidīt savu reakciju un atbildi uz informācijas cunami, kas gāžas virsū. Sociālie mediji kurina impulsivitāti, bet, ja mēs trenējam sevi vismaz 10 sekundes nogaidīt, uzrakstām emocijas vispirms ar roku uz papīra, mēs no reakcijas tiekam pie atbildes konkrētā situācijā," uzsvēra I. Dreimane.

Trīs stūrakmeņi, kas jāatceras krīzes situācijās, lai tās veiksmīgi pārvarētu, ir: kopābūšana un atbalsts; veids, kā mazināt spriedzi; nevajag uzreiz emocijas izlikt sociālajos medijos. Lai kāda būtu konkrētā situācija, ir jāspēj pielāgoties jaunajam ritmam, jāļauj sev arī skumt par zaudēto un jāiemācās pieņemt jauno, kas ienācis dzīvē.

Krīzes situāciju simulācija «Drošības kods: Kopiena»

Vai zināt, kā rīkotos, ja jūs kopienā skartu plūdi, tiktu traucēta saziņa vai būtu jāpieņem steidzami lēmumi cilvēku drošības nodrošināšanai? 10. jūlijā plkst. 20.00 Cēsis sarunu festivālā LAMPA varēs ne tikai rast atbildes uz šiem jautājumiem, bet arī trenēt prasmes rīkotos dažādās krīzes situācijās.

LAPAS organizētās krīzes situāciju simulācijas «Drošības kods: Kopiena» dalībnieki nonāks krīzes vadības epicentrā, kur teorētiskas zināšanas būs jāpārvērš konkrētos lēmumos un rīcībā. Dinamiskā plūdi scenārijā komandām būs jāpieņem lēmumi par savas kopienas drošību, resursu izmantošanu un sadarbību ar atbildīgajiem dienestiem. Simulācijas norisi vadīs LAPAS direktore Inese Vaivare. Ar savu pieredzi dalīsies Krāslavas rajona partnerība – KRP administratīvā vadītāja Zane Ločmele un Alūksnes lauku partnerība valdes priekšsēdētāja Santa Harjo-Ozolīņa, stāstot par kopienu lomu un pieredzi dažādu krīžu situāciju pārvarēšanā. **☑**

«Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem». Par projekta raksta «Noturība krīzēs: psiholoģiskā gatavība un dezinformācijas atpazīšana» saturu atbild SIA «Vietēja».

MAF
Mediju atbalsta fonds