



ИНКУБАТОР ЗА ЗДРАВНА ГРАМОТНОСТ

МОДУЛ 1: Разбиране на дезинформацията, здравната грамотност и дигиталната здравна грамотност

Партньор: Бюро за интеграция и социални иновации

Автори: Деница Лозанова и Мина Кутева



Funded by
the European Union



МОДУЛ 1: Разбиране на дезинформацията

Създадено от: Деница Лозанова и Мина Кутева

1. Въведение

Всеки ден младите хора са заобиколени от огромно количество информация. Те преглеждат видеоклипове, публикации, заглавия, коментари, истории, реклами и съобщения почти постоянно. Съвети за здравето се появяват навсякъде в интернет – в TikTok, Instagram, YouTube, блогове, форуми и в разговори с приятели или влиятелни лица. Част от тази информация може да бъде полезна и да дава сила. Друга част обаче може да бъде объркваща, подвеждаща, пристрастна или напълно невярна.

Тъй като толкова много съдържание се бори за вниманието, не винаги е лесно да се прецени кое е надеждно. Онлайн платформите са проектирани така, че да задържат интереса на потребителите, като често показват емоционално, изненадващо или повтарящо се съдържание, вместо най-точната информация. Това може да доведе до бързо разпространение на неверни твърдения, особено когато те звучат просто, драматично или убедително.

Ето защо медийната грамотност и здравната грамотност са важни:

- Медийната грамотност помага да се поставя под въпрос това, което се вижда онлайн, да се разбере как се създава и споделя съдържанието и да се разпознават манипулациите, пристрастеността и дезинформацията.
- Здравната грамотност помага да се намира, разбира и използва надеждна здравна информация, за да се вземат информирани решения за личното благополучие.

Да се научим как да се ориентираме разумно в онлайн пространството е основно житейско умение — такова, което помага да се предпазим себе си и другите, да правим информиран избор и да мислим критично, преди да повярваме или споделим съдържание, свързано със здравето.

2. Резултати от обучението

След завършване на този модул ще можете:

1. Да разпознавате защо и как дигиталният свят може да направи здравната информация едновременно достъпна и объркваща;
2. Да обясните защо медийната грамотност и здравната грамотност са важни в ежедневието;
3. Да правите разграничение между надеждна информация и подвеждащо или невярно съдържание;
4. Да идентифицирате често срещани предупредителни знаци за дезинформация и невярна информация в интернет;
5. Да разсъждавате върху това как социалните медии, алгоритмите и онлайн тенденциите влияят върху това, което виждате и в което вярвате;
6. Да прилагате умения за критично мислене при търсене, използване и споделяне на здравна информация онлайн.

3. Как да оценяваме онлайн информацията

Всеки ден в интернет се натъкваме на съвети за здравето – от влиятелни личности, приятели, реклами или случайни публикации. Част от тях може да е полезна, но друга част може да бъде подвеждаща или дори вредна. Вземането на решения въз основа на невярна информация може да се отрази не само на вашето собствено здраве, но и на благосъстоянието на хората около вас. Проблемът е, че не цялата информация в интернет се проверява или потвърждава, преди да бъде споделена. Съдържанието, което е просто, емоционално или изненадващо, често се разпространява по-бързо от точната информация, което означава, че това, което се появява най-често във вашия фийд, не е непременно най-надеждното.

Пример: „Пийте това всяка сутрин, за да детоксикирате тялото си и да отслабнете бързо.“ Видео с хиляди харесвания и ентусиазирани коментари изглежда популарно и убедително — но популярността не е същото като точността.

Запитайте се: Бихте ли се доверили на този съвет, ако идваше от някой случаен човек на улицата?

Преди да предприемете действия въз основа на някакво твърдение за здравето, обмислете следните три въпроса.

3.1 Кой е създал информацията?

Произходът на съдържанието, свързано със здравето, е от огромно значение. Надеждна информация за здравето най-вероятно идва от:

- здравни специалисти
- университети
- организации за обществено здраве
- рецензирани научни списания

Когато съдържанието няма ясно идентифициран автор или институция, самото отсъствие на такава информация е предупредителен знак. Анонимни публикации, неназовани „експерти“ или неясни позовавания на „изследователи казват“ трябва да предизвикат допълнително проучване.

3.2 Подкрепена ли е информацията с доказателства?

Надеждната здравна информация обикновено се позовава на научни изследвания, цитира надеждни източници и обяснява доказателствата си ясно. Когато никое от тези неща не е налице, е необходимо да се прояви предпазливост. Твърденията, които звучат прекалено добре, за да са истина, като например мигновени лечения или чудотворни резултати, рядко са подкрепени от строги доказателства. Липсата на източници не е просто пропуск; тя често показва, че не съществуват надеждни доказателства, които да бъдат цитирани.

Бъдете предпазливи, ако:

- не са посочени източници
- твърденията звучат прекалено добре, за да са истина
- съдържанието излага заключения, без да обяснява как са достигнати

3.3 Информацията актуална ли е?

Препоръките за здравето се променят с появата на нови изследвания. Това, което преди пет години се е считало за най-добра практика, може оттогава да е било преразгледано, актуализирано или дори отменено. Винаги проверявайте датата на публикуване на всяка информация за здравето, с която се сблъсквате, и търсете признаци, че тя е била преразгледана или актуализирана наскоро. Остарелите насоки, представени без дата, могат да подвеждат хората да следват съвети, които вече не отразяват настоящите научни познания.

4. Червени флагове за фалшиво и подвеждащо съдържание

Подвеждащата здравна информация е навсякъде в интернет и може да изглежда много убедителна. Често тя е създадена специално, за да привлече вниманието, като използва силни емоции, прости обещания или шокиращи твърдения — съдържание, създадено така, че да накара хората да спрат да превъртат и да го споделят, без да мислят.

Пример: „Постигнах това тяло за 2 седмици с тази проста рутина: без диета, без усилие.“ Публикацията е придружена от професионално редактирани снимки. Хиляди коментари казват: „Имам нужда от това!“

Запитайте се: виждате ли цялата реалност или нейна филтрирана и редактирана версия?

Съществуват няколко предупредителни сигнала, които често показват, че дадена здравна информация може да е подвеждаща или недостоверна.

4.1 Чудодейни лекове или незабавни резултати

Бъдете скептични към публикации, които обещават бързи, лесни или „гарантирани“ резултати. Твърдения като „Отслабнете с 10 кг за седмица“, „Изчистете акнето за три дни“ или „Излекувайте заболяване с един продукт“ често са подвеждащи и не се основават на научни доказателства.

Когато става въпрос за здраве, рядко съществуват мигновени решения. Подобряването на здравето обикновено изисква време, постоянство и подход, съобразен с нуждите на конкретния човек.

4.2 Емоционален и сензационен език

Подвеждащата здравна информация често разчита на силни емоции, за да привлече внимание и да бъде споделяна. Фрази като „Лекарите крият истината“, „Това ще ви шокира“ или „Спешно! Спрете да правите това веднага!“ целят да предизвикат страх, гняв или паника, вместо да предоставят надеждна информация.

Когато дадено съдържание ви кара да реагирате емоционално, спрете за момент и си задайте въпроса: Какви доказателства са представени? Надеждната здравна информация обикновено обяснява, а не плаши.

4.3 Липса на надеждни източници

Не е достатъчно някой да звучи убедително. Когато видите здравен съвет онлайн, проверете дали е посочено откъде идва информацията. Има ли специалист, научно изследване или надеждна здравна организация зад твърдението?

Полезен въпрос: „Как знаем, че това е вярно?“ Ако няма ясен отговор, приемайте информацията с повишено внимание.

4.4 Конспиративни твърдения

Бъдете внимателни към публикации, които твърдят, че важна здравна информация умишлено се укрива от обществото или че учени, институции и фармацевтични компании действат в ущърб на хората. Подобни твърдения често разчитат повече на подозрения и недоверие, отколкото на проверими доказателства.

Конспиративните теории често представят липсата на доказателства като доказателство за прикриване. Така всяко несъгласие или опровержение се тълкува като част от предполагаемия заговор, което прави твърдението трудно за проверка.

Критично мислене: Вместо да се питате кой какво крие, попитайте: Какви доказателства подкрепят това твърдение и могат ли те да бъдат проверени от независими източници?

Важно за здравето

Ваксините са сред най-обсъжданите теми в здравните конспиративни теории. В същото време те са и едно от най-големите постижения на общественото здраве. Благодарение на ваксинацията заболявания като полиомиелита, които в миналото са причинявали тежки увреждания и парализа при деца, днес са елиминирани или почти изчезнали в много части на света.

4.5 Търговска мотивация

Бъдете особено внимателни, когато здравен съвет е придружен от продукт, хранителна добавка, онлайн курс или програма, които трябва да бъдат закупени.

Фактът, че някой печели от даден продукт, не означава автоматично, че информацията е невярна. Важно е обаче да помним, че финансовият интерес може да повлияе на начина, по който се представят ползите и рисковете.

Важно за здравето

„Натурално“ не винаги означава „безопасно“. Хранителните добавки могат да бъдат полезни, но не са безрискови. Някои добавки могат да взаимодействат с лекарства или с други добавки, а приемът им без нужда не винаги носи полза за здравето.

Таблицата по-долу обобщава пет често срещани предупредителни знака за подвеждаща здравна информация.

Warning sign	What it looks like
Miracle cures or instant results	<i>"Lose 10 kg in one week without dieting."</i>
Emotional or dramatic language	<i>"Doctors don't want you to know this secret!"</i>
Lack of credible sources	<i>No references, no experts, no named institutions.</i>
Conspiracy claims	<i>"Scientists are hiding the truth."</i>
Commercial motivation	<i>Health "advice" that is really a product promotion.</i>

5. Как алгоритмите определят това, което виждаме

Това, което виждате в социалните мрежи, не е случайно. Алгоритмите анализират какво гледате, харесвате, търсите и споделяте, за да ви показват съдържание, което е най-вероятно да задържи вниманието ви.

В резултат всеки човек вижда различен фийд. Вместо пълна картина на света, ние често виждаме съдържание, което е подобно на това, с което вече сме взаимодействали. Така алгоритмите могат постепенно да създадат усещането, че определени мнения, поведения или модели на живот са много по-разпространени, отколкото са в действителност.

Последиците за представата за външния вид могат да бъдат значителни. Представете си млад човек, който гледа няколко клипа за фитнес и отслабване. Скоро алгоритмите започват да му показват все повече инфлуенсъри с „перфектни“ тела, строги диети и впечатляващи трансформации. Когато подобно съдържание се повтаря непрекъснато, лесно започваме да го възприемаме като нормално и постижимо, въпреки че често е силно редактирано, филтрирано или нереалистично. Това може да доведе до недоволство от собствения външен вид, постоянни сравнения с другите и следване на непроверени или дори рискови съвети за хранене и отслабване.

Критичен въпрос: Ако фийдът ви показва отново и отново един и същ тип тела, външен вид и начин на живот, това отразява ли реалността – или е резултат от избора на **алгоритъма какво да виждате?**

6. ИИ и здравна информация: какво трябва да знаете

Днес не цялото онлайн съдържание се създава от реални хора и не всички съвети за здравето идват от реални експерти. Инструментите за изкуствен интелект (ИИ) могат:

- да генерират изображения, видеоклипове и истории, които изглеждат автентични.
- да пишат убедителни публикации или препоръки.
- отговарят на въпроси за здравето, симптомите или лечението на език, който звучи авторитетно и ясно.

Това прави по-трудно разграничаването на надеждната от подвеждащата информация. Важно е да знаем, че ИИ не познава нашето лично здравословно състояние и може да дава непълни или неточни съвети. Макар отговорите му често да звучат уверено и убедително, те не бива да заменят информацията от надеждни източници или консултацията със специалист.

Пример: някой се чувства зле и моли ИИ инструмент за помощ. Отговорът звучи ясно и категорично. Но той може да не е точен, пълен или безопасен за конкретната ситуация на този човек.
Запитайте се: бихте ли се доверили на същия съвет от някой, който никога не ви е срещал и не знае нищо за вашата медицинска история?

Някои от основните рискове при използването на ИИ за здравна информация са:

- **Убедителни, но неточни отговори** – ИИ може да представя информацията уверено, дори когато тя е непълна или погрешна.
- **Липса на личен контекст** – ИИ не познава вашата медицинска история, здравословно състояние или индивидуални рискови фактори.
- **Риск от самодиагностика** – хората могат да вземат решения за здравето си, без да се консултират със специалист.
- **Подвеждащо съдържание** – ИИ може да генерира реалистично изглеждащи, но неверни изображения, препоръки или истории.
- **Прекалено опростяване на сложни проблеми** – много здравни въпроси нямат еднозначен отговор и изискват професионална оценка.

Мислете критично: Не приемайте здравните съвети за верни само защото звучат убедително. Проверявайте информацията от надеждни източници и помнете, че ИИ може да помага в търсенето на информация, но не може да замени консултацията с медицински специалист.

7. Здравни теми в интернет: мислете критично

Социалните медии редовно публикуват съдържание за здравето, начина на живот и благосъстоянието. Част от него има за цел да образова, но голяма част съдържа подвеждащи съвети, нереалистични очаквания или дори вредни послания.

Разбирането на това как се проявява дезинформацията по здравни теми, които са най-релевантни за младите хора, помага за изграждането на уменията да се разпознава кога информацията е прекалено опростена, преувеличена или неточна.

7.1 Сексуално здраве

Социалните медии често разпространяват митове и невярна информация за сексуалното здраве, взаимоотношенията и контрацепцията. Тъй като темата все още е свързана със срам, неудобство или стигма за много хора, те не винаги търсят информация от надеждни източници или консултация със специалист. Затова дезинформацията в тази област може да има сериозни последици за здравето и благополучието.

Бъдете предпазливи към публикации, които:

- твърдят, че определени методи могат да предотвратят бременност или полово предавани инфекции без научни доказателства;
- представят митове като факти, например че контрацепцията е опасна или неефективна;
- насърчават рисково сексуално поведение;
- предлагат „тайни“, „естествени“ или „бързи“ решения за проблеми, които изискват медицинска консултация.

Когато става въпрос за сексуално здраве, надеждната информация трябва да идва от медицински специалисти и утвърдени здравни организации, а не от публикации в социалните мрежи или лични истории, представяни като универсален съвет.

Важно за здравето

- Много полово предавани инфекции могат да протичат без симптоми. Липсата на оплаквания не винаги означава липса на инфекция.
- Използването на презервативи е един от най-ефективните начини за намаляване на риска от полово предавани инфекции и непланирана бременност.
- Повече от 95% от случаите на рак на маточната шийка са свързани с инфекция с човешкия папиломен вирус (HPV).
- Ракът на маточната шийка е сред най-предотвратимите видове рак. Ваксинацията срещу HPV и редовните профилактични прегледи позволяват ранно откриване и лечение на промените, преди да се развие заболяване.

Къде да потърсите помощ?

Ако имате въпроси или притеснения, свързани със сексуалното здраве, не разчитайте само на информацията от социалните мрежи. Потърсете помощ от:

- * личния си лекар;
- * акушер-гинеколог, уролог или друг медицински специалист;
- * училищен психолог или друг доверен възрастен.

В София съществуват и организации, които предлагат безплатни или достъпни консултации, информация и изследвания:

Checkpoint Sofia <https://checkpointsofia.info> – център за сексуално здраве, който предлага консултации, тестване за ХИВ и други сексуално предавани инфекции, както и информация за превенция и лечение.

Българска асоциация за семейно планиране <https://bfpa.bg> – предлага надеждна информация, обучения и консултации по теми, свързани със сексуалното и репродуктивното здраве.

Търсенето на помощ навреме е част от грижата за собственото здраве и не е повод за срам.

7.2 Натиск от връстници и зависимости

Много рискови поведения не започват с желание да навредим на себе си, а с желание да се впишем. Когато приятели, съученици или популярни личности представят дадено поведение като нормално, забавно или модерно, може да се появи натиск да го последваме, дори когато знаем, че крие рискове. Това важи за употребата на електронни цигари, алкохол и други вещества, но и за много други здравни решения. Важно е да помним, че популярността на едно поведение не го прави безопасно.

Критично мислене: Фактът, че много хора правят нещо или го одобряват, не означава, че то е безопасно или полезно за здравето.

Важно за здравето

- Повечето млади хора не пушат, не употребяват наркотици и не се напиват редовно. Понякога обаче социалната среда или социалните медии създават впечатлението, че тези поведения са много по-разпространени, отколкото са в действителност.
- Никотинът може да доведе до зависимост още в юношеска възраст и да повлияе върху развитието на мозъка, особено в областите, свързани с вниманието, ученето и контрола на импулсите.
- Много вейпове съдържат никотин, дори когато вкусът и рекламата ги представят като безобидни. Зависимостта може да се развие постепенно и незабелязано.
- Употребата на алкохол и други психоактивни вещества увеличава риска от инциденти, рисково поведение и вземане на решения, за които по-късно може да съжаляваме.

7.3 Психично здраве

Информацията за психичното здраве в интернет може да помогне на хората да се почувстват разбрани, да намали стигмата и да ги насърчи да потърсят подкрепа. Но не всяко съдържание е надеждно. Онлайн често се срещат опростени обяснения, непроверени съвети и клипове, които насърчават хората сами да си поставят диагнози въз основа на отделни симптоми или лични преживявания.

Важно за здравето

- Не всяка тревожност е проблем. Да се притеснявате преди изпит, състезание или важен разговор е нормална реакция, а не признак на психично разстройство.
- Психичните затруднения невинаги изглеждат като тъга. Понякога те се проявяват като раздразнителност, постоянна умора, проблеми със съня, липса на концентрация или загуба на интерес към неща, които преди са ви носили удоволствие.
- Социалните мрежи често представят психичните състояния като списък от симптоми. В действителност много хора могат да разпознаят себе си в отделни симптоми, без да имат психично разстройство.
- Ако нещо ви тревожи, не е необходимо да чакате да стане „достатъчно сериозно“, за да потърсите помощ. Разговорът с психолог, лекар или друг специалист може да помогне още в ранните етапи на проблема.

Търсенето на помощ е знак за грижа към себе си, а не за слабост.

7.4 Хранене и външен вид

Сред най-разпространените форми на здравна дезинформация в интернет е съдържанието, свързано с храненето, диетите и представата за външния вид. То често е обвързано с рекламирането на продукти, хранителни добавки или платени програми за отслабване и промяна на тялото. Нерядко подобни послания се разпространяват от популярни личности в социалните мрежи, които не винаги имат необходимата експертиза в областта на здравето и храненето.

Важно за здравето

- Анорексията е хранително разстройство, при което човек силно ограничава храната от страх да не напълнее, дори когато теглото му е опасно ниско. Това може да доведе до сериозни здравословни проблеми, включително увреждане на сърцето, костите и хормоналната система.
- Булимията се характеризира с повтарящи се епизоди на преяждане, последвани от опити за „компенсиране“ чрез повръщане, гладуване, прекомерни упражнения или други крайни мерки. Тя също може да има сериозни последици за физическото и психичното здраве.
- Постоянното ограничаване на храната, пропускането на хранения или стремежът към бързо отслабване могат да доведат до умора, проблеми с концентрацията, нарушения в растежа и развитието и други здравословни проблеми.
- Хранителните добавки не са заместител на разнообразното хранене. Преди прием на добавки е добре да се потърси съвет от медицински специалист.

8. Чеклист: Преди да споделя

Задайте си тези въпроси преди да споделите информация за здравето онлайн.

1. Кой е създал това съдържание? Източникът надежден, идентифицируем и независим ли е?
2. Посочени ли са ясно научни изследвания или експертни източници и има ли препратки към тях?
3. Твърдението звучи ли реалистично или обещава резултати, които изглеждат прекалено добри, за да са истински?
4. Информацията актуална ли е? Актуализирана ли е в съответствие с настоящите насоки?
5. Опитва ли се някой да продаде продукт, добавка или програма чрез това съдържание?
6. Публикацията използва ли емоционален, драматичен или тревожен език, предназначен да провокира реакция?
7. Проверих ли поне един друг надежден източник, който потвърждава същата информация?

Ако не можете да отговорите уверено на тези въпроси, помислете, преди да споделите. Търсенето на втори надежден източник отнема много малко време и може да предотврати значителна вреда.

9. Практически материали

Към този модул са включени две работни карти – Карта за напредък в здравната грамотност и Карта за здравословен начин на живот. Те са създадени, за да ви помогнат да проследявате своя напредък, да размишлявате върху наученото и да превръщате знанията в малки, реални стъпки към по-здравословен начин на живот.

Тази карта ще ви помогне да проследите как се развиват вашите знания и умения за намиране, разбиране и оценяване на здравна информация в дигитална среда.

По време на работата по модула ще оцените своите умения в няколко ключови области, като:

- разбиране на здравни и медийни термини;
- разпознаване на надеждни и подвеждащи източници;
- критична оценка на здравна информация;
- преценка дали дадена информация е подходяща за споделяне с други хора.

За всяко умение отбележете кое от следните нива най-добре описва настоящото ви състояние.

Новак	Все още се запознавате с тази тема или умение.
Осъзнат	Разбирате основната идея и можете да разпознавате примери.
Опитен	Можете да приложите това умение в реални ситуации.
Успешен	Прилагате това умение последователно и можете да го обясните на другите.

Тези нива отразяват вашия напредък от усвояването на основите до увереното прилагане на уменията в реални ситуации. Връщането към Картата за напредък в края на модула и отново след Лабораторията по умения ще ви даде ясна представа за това как са се развили вашите способности.

Карта за здравословен начин на живот

Здравната грамотност не е само въпрос на знания. Тя включва и уменията да вземаме информирани решения и да изграждаме навици, които подкрепят нашето здраве и благополучие.

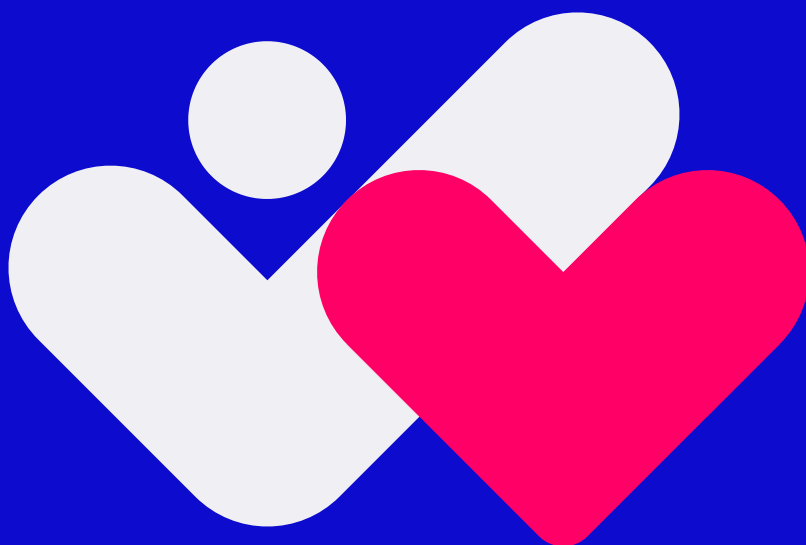
Картата за здравословен начин на живот ще ви помогне да обърнете внимание на малки, но важни действия, които можете да прилагате в ежедневието си. Те са свързани с няколко ключови области:

- психично здраве;
- хранене и отношение към собственото тяло;
- дигитално благополучие;
- влияние на връстниците и превенция на зависимостите;
- физическа активност.

Целта не е да бъдете перфектни, а постепенно да изграждате навици, които ви помагат да се чувствате добре и да се грижите за своето здраве.

Всеки ден можете да изпълните един или повече прости навици. Например, да си вземете почивка от екрана, да проверите твърдение за здравето, на което сте се натъкнали онлайн, да пиете достатъчно вода или да проведете разговор за нещо, което ви тревожи. Когато изпълните навик, отбелязвате кръгче на картичката.

В рамките на 14 дни тези малки действия създават видим отчет за положителните избори и помагат за утвърждаването на здравословното поведение като част от ежедневието ви.



ABTOP:



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.