

Запись № 1.

КОГНИТИВНАЯ ВОЙНА — ЭТО НЕ ПРО ПУШКИ

Представь, что ты в игре, сюжет которой развивается в инфополе. Тут нет выстрелов. Но есть «выстреливающие» заголовки. Мемы. Комментарии.



Цель авторов этой информации — не ранить тебя. А убедить. Протолкнуть «правильное», нужное авторам мнение. Перепрошить твою собственную картину мира.



Когнитивная война — это не про танки. Это про то, как заставить тебя думать иначе — так, чтобы ты даже не заметил этого. Как это делается?

- Через повтор.
- Через юмор.
- Через эмоции.
- Через «все так думают».



Мозгу проще согласиться, чем спорить. Особенно подростковому. Если в ленте сто раз сказано «Это норма», твой мозг начинает верить.



У когнитивных атак есть цель:

- подорвать доверие;
- посеять вражду;
- сделать тебя нужным кому-то, но не себе.



ТАКТИКА ДНЯ

Если что-то вызывает всплеск эмоций — остановись. Не делай репост. Не ставь лайк. Не пиши комментарий. Подумай: зачем это мне показывают?

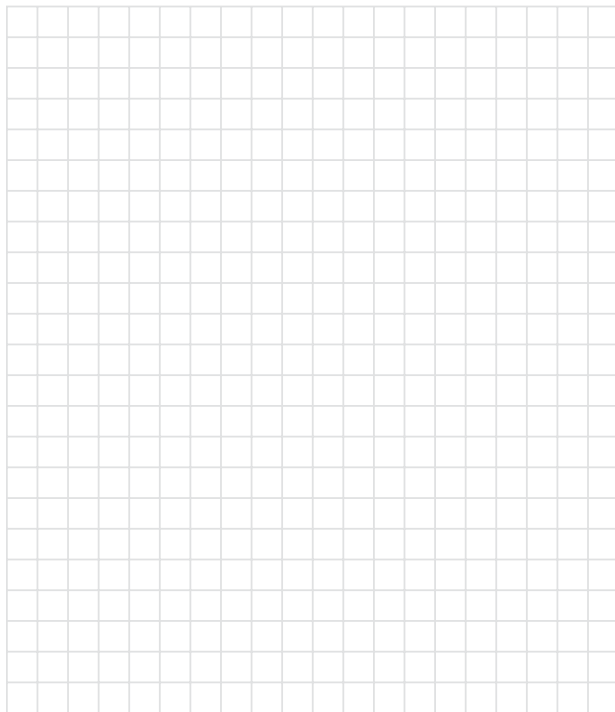
Задай три вопроса:

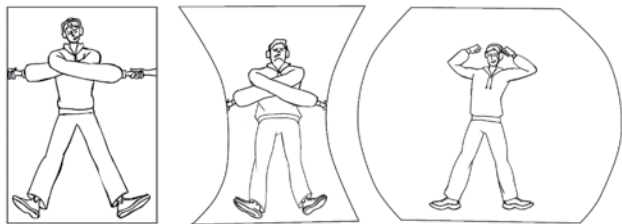
- 1 Кто это сказал и почему я должен ему верить?
- 2 В чем меня хотят убедить?
- 3 Кому это выгодно?

Ты — не просто зритель. Ты — боец в этой когнитивной войне.

И главное твое оружие — внимание, бдительность.

Теперь у тебя есть свой Практический блокнот. В нем ты найдешь Тактику дня, простые, но эффективные упражнения — Полевые приемы бойца. Также здесь есть Полевая аптечка для скорой помощи и Полевые заметки — мы оставили место для твоих записей.





Запись № 2.

БЫТЬ БОЙЦОМ — ЗНАЧИТ СОМНЕВАТЬСЯ

Иногда ты читаешь что-то и кажется: «Вау! Вот правда!» — а потом читаешь совершенно противоположное, и снова: «Вау!» И мозг начинает метаться: где истина?



В когнитивной войне главная цель — не дать тебе понять, что есть истина. Наоборот. Цель — дать слишком много «правд». Слишком много эмоций.

И тогда твой мозг сдаётся. Выключает критическое мышление. И ты просто следуешь за толпой.

Но настоящий боец — не тот, кто всегда уверен, а тот, кто умеет спрашивать:

- А так ли это?
- А почему я в это верю?
- А где доказательства?



Это делает префронтальная кора. И хотя она еще не полностью созрела в подростковом возрасте, но ее можно и нужно тренировать.

Сомневаться — не значит быть слабым. Сомневаться — значит быть свободным.



ТАКТИКА ДНЯ

Мысли кажутся очевидными и окончательными. Но некоторые из них — не твои. Они когда-то были услышаны, подхвачены, впитаны и теперь звучат в голове как внутренний диктор. Проблема в том, что мы принимаем их за истину.

Попробуй сделать маленький эксперимент.

① Возьми привычную мысль, например:

- Я тупой;
- Все так делают;
- Это никому не нужно.

② Задай к ней вопросы:

- Кто мне это сказал?
- А был ли он прав?

Часто за мыслью скрывается чей-то голос: друзей или блогеров. Когда ты его распознаешь, мысль

перестает быть абсолютной истиной и становится всего лишь чьим-то мнением.

③ Поищи другое мнение.

Вспомни примеры обратного: людей, ситуаций, фактов. Даже один маленький контрпример расшатывает старый «монолит».

④ Оставь внутри вопрос, а не ответ.

Заметь, что происходит, когда мысль перестает быть жесткой. Появляется пространство: легкое сомнение и свобода. Там, где был приговор («Я тупой»), возникает процесс: «А если нет? А если иначе?»



В психологии это называется «когнитивный рефрейминг» — умение менять рамку восприятия. На практике это значит: вместо того, чтобы жить в чужих установках, ты начинаешь формировать свои.

Рост начинается не тогда, когда у тебя есть ответы, а тогда, когда у тебя появляются новые вопросы.

Запись № 3.

СЛОВА, КОТОРЫЕ БОЛЬШЕ НИЧЕГО НЕ ЗНАЧАТ

Когда ты говоришь: «Я устал», — тебе отвечают: «Не ной». Когда ты говоришь: «Я хочу быть один», — отвечают: «Ты странный». Когда ты пишешь: «Люблю», — боишься, что это покажется другим слабостью.



Так работает подмена. Мир будто натянул чужие ярлыки на твои слова. Слово остается, но смысл в нем уже не тот, что ты в него вкладывал.



Это не просто проблема общения. Это когнитивная диверсия: слова заражаются и начинают работать против тебя. Мозг, кстати, замечает это. У него есть специальные отделы, отвечающие за понимание смысла речи, — зона Брока, зона Вернике. Если слова звучат, но не совпадают с тем, что ты ощущаешь, мозг регистрирует их как фальшь.

Фальшь = Напряжение.

Напряжение = Отстранение.

Отстранение = Одиночество.

Так мы и оказываемся в мире, где можно общаться 24/7, но почти не с кем поговорить, по-настоящему доверяя.



ТАКТИКА ДНЯ

Подумай:

- Употребления каких слов ты стал избегать?
- Какие из них ты бы хотел вернуть?

Запись № 4.

МОЗГ В ТУМАНЕ

Иногда все будто в дымке. Ты смотришь на экран — и не видишь. Слушаешь — и не слышишь. Читаешь — и не понимаешь. Будто кто-то залил мозг серой краской: нет четкости, нет вкуса, нет жизни.



Это — когнитивный туман.

Важно: он не про лень. И не про тупость. Он про то, что твоя нервная система забита под завязку. Как компьютер, у которого открыто сто вкладок: и музыка играет, и видео грузится, и игры висят, и еще антивирус орет. В итоге — все тормозит.



Откуда туман берется?

- От постоянного инфошума: уведомления, чаты, новости, мемы, поток всего и сразу.
- От тревоги: когда мозг держит в уме: «А вдруг что-то пойдет не так».
- От недосыпа: ночь на скролле — и мозг уже без ресурса.
- От попытки держать в голове десятки задач одновременно.



Что внутри в этот момент?

- Миндалина (центр тревоги) работает как сигнализация, которая никак не выключится.
- Префронтальная кора (центр анализа и планирования) устаёт от бесконечных «пинг-пинг-пинг» и начинает глючить.
- Дофамин (топливо мотивации) уходит в минус, и мозг включает режим энергосбережения: ничего не хочется, мысли вязнут, как ноги в болоте.



Важно понять: это не значит, что с тобой что-то не так. Это значит, что система кричит: «Стоп! Передышка! Мне нужно выдохнуть!»

И если игнорировать этот сигнал и продолжать давить на газ в тумане, то можно влететь в выгорание — а это уже не просто серый день, а серьёзное нервное истощение.



ТАКТИКА ДНЯ

Когда накрывает тревога или когнитивный туман, мозг улетает в мысли, в бесконечные сценарии, в шум. И кажется, будто реальности нет — есть только хаос внутри головы.

Тогда в дело идет **Техника «5-4-3-2-1»**. Тебе надо назвать:

- ⑤ пять вещей, которые видишь вокруг;
- ④ четыре звука, которые слышишь;
- ③ три предмета, которых можешь коснуться;
- ② две вещи, которые можешь понюхать;
- ① один предмет, который можешь попробовать на вкус.

Это не магия. Это твой «якорь». Ты возвращаешь мозг в тело, а тело — в настоящий момент.

