



MOTHER MATTERS

Правото на жени с увреждания на майчинство

Номер на проект по програма „Еразъм плюс“ 2023-I-IT02-KA220-ADU-000153664

ИНФОРМАЦИОННИ ТАБЛЕТКИ

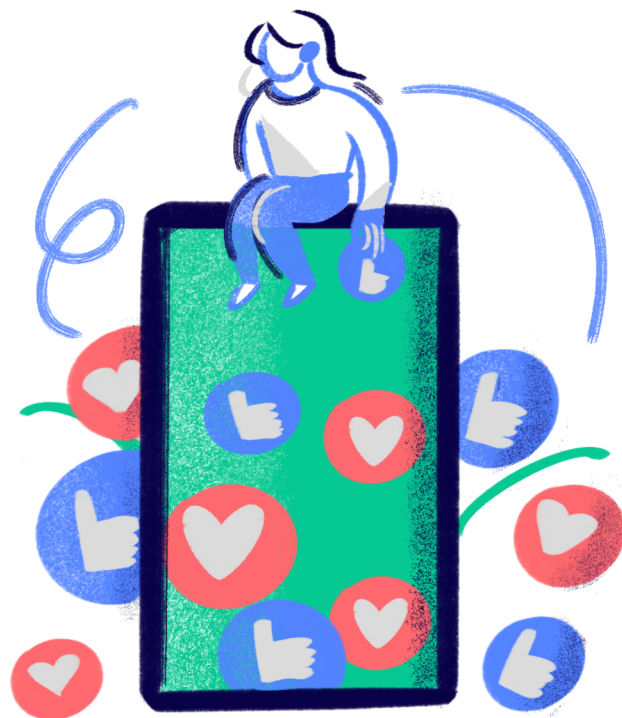
Информационните таблетики предоставят кратки обяснения, свързани с проучвания за увреждания, достъпност до здравни специалисти и майчинство за жени с увреждания. Те се основават на подход на микрообучение, методология на обучение, която разделя съдържанието на кратки единици, фокусирани върху една тема или умение.

- СОЦИАЛНО ПОДПОМАГАНЕ

СОЦИАЛНА ПОДКРЕПА ОТ СОЦИАЛНИТЕ МЕДИИ?



Възможно ли е да се намери социално облекчение в социалните медии? Или са просто опасни канали, пълни с невярна информация? Най-използваните и разпространени социални медии са Facebook и Instagram. Рискът от изпадане в състояние на **отчуждение** (откъсване от реалността и реалните взаимоотношения) е голям. Помислете например колко хора виждаме заети да гледат мобилните си телефони в градския транспорт или в чакалните. Но в същото време, ако се използват добре и по правилния начин, социалните канали могат да бъдат източник на полезна информация, обяснена ясно. Преди всичко те могат да бъдат място за честна дискусия, която може да преодолее бариерите на пространството.





Виртуалната комуникация не може да замени положителните ефекти от директния контакт и дискусията лице в лице, но социалните медии все още предлагат много предимства за потребителите. Тези платформи ви позволяват **да се свързвате с други хора**, да създавате нови приятели, да бъдете част от общности с общи интереси или цели. В допълнение, те могат да повишат информираността по съответните въпроси, да предложат емоционална подкрепа в моменти на затруднения, да предоставят полезна информация за вашия личен, академичен или професионален път и да стимулират индивидуалната креативност. Когато се консултираме със социални канали, винаги е важно да оценим какво виждаме и да разсъждаваме. Преди всичко, преди да се присъедините към групи или виртуални общности, трябва да разберете кой ги управлява и насърчава. Само по този начин можете да получите вярна информация.

Рискът от кибертормоз винаги е много висок: **кибертормозът** е вид тормоз, който се случва онлайн, в интернет, социални медии, текстови съобщения или други цифрови платформи. Състои се от клеветата, заплахата или подигравката с хора с намерението да ги накара да страдат, често многократно. Няма вълшебно приложение или стратегия за избягване на кибертормоза и фалшивите новини: най-доброто умение, което можем да подобрим, е **информираността** и знанието с кого споделяме определена лична информация и преди всичко кой комуникира с нас.

Всеки човек, със своите собствени уязвимости, е подтикнат да търси в мрежата конкретна информация за това как да преодолее дадена ситуация или за препоръки.

Майчинството стана наистина широко разпространена тема: не само жените споделят своите чувства, истории и преживявания, но и здравните специалисти споделят своите знания относно правилните начини да се грижат за себе си или за бебетата.

Докато очаквате бебе, има силно желание да направите информиран избор, след като получите цялата необходима информация и претеглите последиците от различните предложени варианти. Бъдещите майки също искат да могат да задават въпроси не само по време на криза, но и ежедневно. Поради тази причина социалните медии са отлично средство, но както вече споменахме, добре е съзнателно да избирате кой и какво да изберете от многото предложения.

