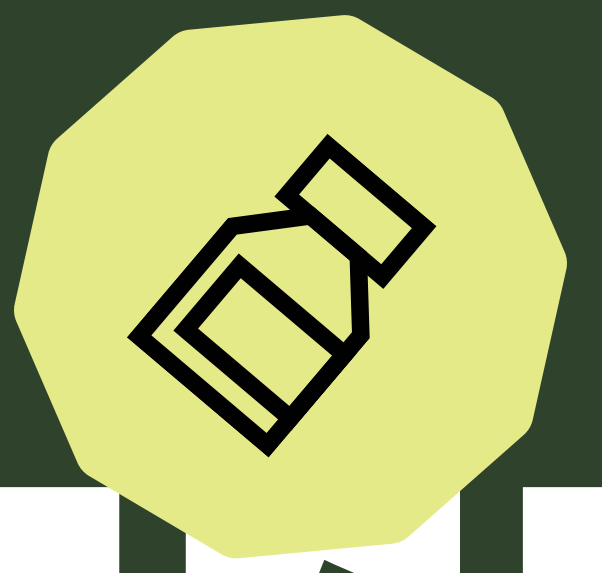


ΠΩΣ ΑΝΤΙΑΔΡΑ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΣΟΥ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΤΟΝΟΥΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΗΓΕΣ, ΠΟΛΛΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΠΟΙΕΣ ΕΙΝΑΙ ΨΕΥΔΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΤΙΚΕΣ. ΓΙΑΤΙ ΑΡΑΓΕ ΠΙΣΤΕΥΟΥΜΕ ΕΥΚΟΛΑ ΤΙΣ ΨΕΥΔΕΙΣ ΕΙΔΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΠΤΟΥΜΕ ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΠΟΥ ΑΝΤΙΚΡΟΥΟΥΝ ΤΙΣ ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΜΑΣ; ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΑΓΙΔΕΣ ΤΗΣ ΧΕΙΡΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΝΑ ΛΑΒΟΥΜΕ ΜΙΑ ΟΡΘΟΛΟΓΙΚΗ ΑΠΟΦΑΣΗ;

ΓΙΑ ΝΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΟΥΜΕ ΤΟ ΑΛΗΘΕΣ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ, ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΝΑ ΚΑΤΑΒΑΛΟΥΜΕ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ ΤΙΣ ΕΠΑΛΗΘΕΥΣΟΥΜΕ ΜΕΣΩ ΑΞΙΟΠΙΣΤΩΝ ΠΗΓΩΝ, ΝΑ ΑΝΑΛΥΣΟΥΜΕ ΚΑΤΑ ΠΟΣΟ ΑΝΤΙΚΡΟΥΟΥΝ ΤΗΝ ΚΟΣΜΟΘΕΩΡΙΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΒΕΒΑΙΩΘΟΥΜΕ ΟΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΑΠΟΦΥΓΕΙ ΝΑ ΠΕΣΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΠΑΓΙΔΑ ΤΩΝ ΠΟΛΥΑΡΙΘΜΩΝ ΓΝΩΣΤΙΚΩΝ ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΩΝ. ΑΣ ΔΟΥΜΕ ΤΙΣ ΚΡΙΣΙΜΕΣ ΔΟΜΕΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΑΠΟ ΤΙΣ ΡΟΕΣ ΕΙΔΗΣΕΩΝ.

Ο ΡΑΧΙΑΙΟΣ ΠΡΟΜΕΤΩΠΙΑΙΟΣ ΦΛΟΙΟΣ (DMRFCS)

είναι μια περιοχή του μετωπιαίου φλοιού των ημισφαιρίων, η οποία ενεργοποιείται όταν πρέπει να ελέγξουμε τη συμπεριφορά μας. Μας βοηθά να σταματήσουμε τις παρορμητικές αντιδράσεις που δεν ταιριάζουν με τον τρόπο που συνήθως αναμένεται να ενεργούμε στην κοινωνία. Η δραστηριότητα αυτής της δομής είναι υψηλή όταν προσπαθούμε να εκλογικεύσουμε πληροφορίες που δεν συμφωνούν με την αντίληψή μας για την πραγματικότητα.

Ο ΠΡΟΜΕΤΩΠΙΑΙΟΣ ΦΛΟΙΟΣ

το ανθρώπινο κέντρο της ορθολογικής σκέψης - ενεργοποιείται κατά τη διάρκεια της διαβούλευσης, δημιουργώντας νέες έννοιες όταν υπάρχει αρκετός χρόνος και η κατάσταση θεωρείται ασφαλής. Το γρήγορο σκρολόρισμα σε μια ροή ειδήσεων δεν προάγει την ενδελεχή ανάλυση που περιλαμβάνει τον προμετωπιαίο φλοιό. Η έντονη δραστηριότητα στην αμυγδαλή (όπως σε μια κατάσταση κινδύνου ή χρόνιου στρες) αναστέλλει την επεξεργασία πληροφοριών από τον προμετωπιαίο φλοιό.

Ο ΚΟΓΧΟΜΕΤΩΠΙΑΙΟΣ ΦΛΟΙΟΣ

είναι η περιοχή της γνωστικής ευελιξίας. Ενεργοποιείται όταν πρέπει να εγκαταλειφθούν προηγούμενες μαθημένα πρότυπα συμπεριφοράς υπέρ νέων. Όσο μεγαλύτερη είναι η δραστηριότητα σε αυτή την περιοχή, τόσο πιο πιθανό είναι ένα άτομο να αλλάξει γνώμη αφού συναντήσει αντιπεχειρήματα.

Η ΑΜΥΓΔΑΛΗ

σύμπλεγμα πυρήνων στον κροταφικό λοβό του φλοιού, ενεργοποιείται με την παρουσία δυνητικά απειλητικών πληροφοριών ή την εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων. Όταν οι ειδήσεις χρησιμοποιούν εικόνες ή γλώσσα που σχετίζονται με τον κίνδυνο, η αμυγδαλή διεγείρει τη σκέψη μας και τη θέτει σε μια γρήγορη, διαισθητική λειτουργία. Σε μια τέτοια κατάσταση, πιστεύουμε εύκολα στις ψευδείς ειδήσεις. Η αμυγδαλή ενεργοποιείται επίσης όταν υπερσπινάζουμε δηλώσεις στις οποίες πιστεύουμε ελκρινά, παρά τα ακλόνητα αντιπεχειρήματα.

Ο ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΦΛΟΙΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΣΑΓΩΓΙΟΥ

παρακολουθεί αντικρουόμενες καταστάσεις. Ενεργοποιείται όταν προκύπτει μια εσωτερική σύγκρουση. Υπάρχουν δύο εναλλακτικές λύσεις, είτε κάνουμε λάθη, είτε βρισκόμαστε σε θέση αβεβαιότητας. Όταν «ασθάνεσαι» ότι κάτι δεν πάει καλά με αυτή την ειδηση, καλύτερα να ελέγξεις την ειδηση: ο πρόσθιος φλοιός του προσαγωγίου προσπαθεί να επικοινωνήσει μαζί σου, ένα συναίσθημα που συχνά αποκαλείται διαίσθηση.

Ο ΙΠΠΟΚΑΜΠΟΣ

είναι μια κρίσιμη δομή στον κροταφικό λοβό του εγκεφάλου, υπεύθυνη για τη διαμόρφωση της μακροπρόθεσμης μνήμης. Η διαδικασία ενίσχυσης του ίχνους της μνήμης λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια του ύπνου και δίνεται προτεραιότητα σε εκείνα τα γεγονότα της προηγούμενης ημέρας που ήταν συναισθηματικά φορτισμένα, ζωντανά και απροσδόκητα. Ως εκ τούτου, οι διαφημίσεις είναι πιο πιθανό να μνημονεύονται από τις συνηθισμένες ειδήσεις.

Η ΝΗΣΙΔΑ

είναι μια βαθιά δομή στον εγκεφαλικό φλοιό, η οποία ενεργοποιείται κατά τη διάρκεια εμπεριών πόνου, θέσης αποκρουστικών σκηνών ή βίας. Μια αρνητική συναισθηματική αντίδραση συνοδεύει τη διέγερση της νησίδα. Ως εκ τούτου, θυμόμαστε συνήθως καλύτερα ειδήσεις με αντίστοιχο περιεχόμενο. Επίσης, όταν κάποιος προσπαθεί να σε πείσει ότι οι κρίσεις σου είναι λανθασμένες, ενεργοποιείται η νησίδα προξενώντας φόβο λόγω της πιθανής αλλαγής των πεποιθήσεών σου.

Η ΚΟΙΛΙΑΚΗ ΤΜΗΜΑΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ (VTA)

είναι μια περιοχή στο στέλεχος του εγκεφάλου όπου βρίσκονται πολλοί νευρώνες που απελευθερώνουν τον νευροδιαβιβαστή ντοπαμίνη. Τα ευχάριστα συναισθήματα που συνοδεύουν την απελευθέρωση ντοπαμίνης ενθαρρύνουν την επανάληψη συμπεριφορών που ενεργοποιούν αυτή τη ζώνη. Νέες και απροσδόκητες πληροφορίες προκαλούν την ενεργοποίηση αυτής της περιοχής. Ο εγκεφαλος δίνει προτεραιότητα στην επεξεργασία της καινοτομίας, οπότε δίνουμε μεγαλύτερη προσοχή στα νέα μηνύματα, ιδιαίτερα στα φορτισμένα συναισθηματικά.

ΤΟ ΑΝΤΙΛΗΠΤΟ ΓΝΩΣΤΙΚΟ

Το αντιληπτό γνωστικό φορτίο αναφέρεται στη συνολική νοητική προσπάθεια που θα πρέπει να καταβάλει η μνήμη εργασίας. Καθώς αυξάνεται το γνωστικό φορτίο:

- Η πιθανότητα σφάλματος κατά την εκτέλεση καθηκόντων αυξάνεται,
- Οι άνθρωποι σκέφτονται περισσότερο διαισθητικά και στερεοτυπικά, γεγονός που εμποδίζει τη λογική σκέψη.

Εάν κάποιος σου παρουσιάζει πληροφορίες ανοργάνωτα, περιλαμβάνει πολλούς άγνωστους όρους, μεγάλες πολύπλοκες προτάσεις ή χρησιμοποιεί μικρά γράμματα, αυτού του είδους οι ενέργειες θα αυξήσουν το γνωστικό φορτίο και θα εμποδίσουν την αναγνώριση της χειραγώγησης.