

چگونه از کابوس رسانه‌ای نجات پیدا کنیم؟

نویسنده: دکتر مهدیه صالحی-روان‌پزشک

دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان (انستیتو روانپزشکی تهران)

- ماسک مراکز بهداشتی تمام شده و کارکنان دیگر ماسکی ندارند، در حالیکه افراد در خانه چند بسته ماسک نگه داشته‌اند.
- از زمانی که اخبار جدید را برای مادرم فرستاده‌ام، شب‌ها خوابش نمی‌برد و حمله‌های اضطرابی‌اش برگشته است.
- افراد زیادی در پی تهیه ی زنجبیل و سیر هستند.
- فرزندم دائما کابوس می‌بیند.
- کودک 6 ساله‌ام شب‌ادراری پیدا کرده‌است.
- از ترس انتقال و بروس کرونا از طریق هوا دائما پنجره را می‌بندد، در حالی که این اخبار صحت ندارد.
- علی‌رغم درمان کرونا و بهبودی، از کارش اخراج شده‌است.

اینها تنها چند مثالی است که حکایت از تاثیر اخبار این روزها و عملکرد رسانه‌ها دارد. رسانه هر وسیله‌ای است که اخبار را منتشر می‌کند. از تلویزیون گرفته، تا واتساپ و اینستاگرام. در این روزهای همه‌گیری بیماری کوید-19 بسیار کمک کننده‌است. اطلاعات در اختیارمان قرار می‌دهد و دستورات بهداشتی را آموزش میدهد. در ضمن در روزهای قرنطینه کم‌کم می‌کند که بیشتر مراقب خودمان و اطرافیانمان باشیم و سرگرممان می‌کند. ما را به هم متصل نگه می‌دارد و گاهی اضطرابمان را کم می‌کند. ولی روی دیگری از سکه وجود دارد که شبیه یک کابوس تکراریست.

رسانه گاهی ترس‌هایمان را بیشتر می‌کند، توصیه‌های اشتباه در اختیارمان قرار میدهد، هزینه‌های زیادی به ما تحمیل می‌کند، باعث می‌شود که توصیه‌های عملی را کنار بگذاریم، اضطراب اطرافیانمان را بالا می‌برد و ممکن است باعث شود که بیماران مورد تبعیض قرار گیرند.

اما چرا؟ چگونه رسانه و اخبار گاهی اوضاع رو بدتر می‌کنند؟

- اخبار را از جای معتبر بدست نمی‌آوریم. فراموش می‌کنیم که گاهی رسانه‌ها صلاحیت صحبت کردن تخصصی را ندارند. بخصوص وقتی پای ویروسی ناشناخته در میان باشد، افراد از رشته‌های نامرتبط میتوانند فرضیه سازی کنند.
- وقتی پیامی را می‌شنویم، سریع قبولش می‌کنیم. یادمان می‌رود که به چالشش بکشیم، با اطلاعات قبلی مقایسه اش کنیم، راجع به آن جستجو کنیم یا نظر متخصصین را بخواهیم.
- ابهام رو نمی‌توانیم تحمل کنیم. به دنبال منبعی هستیم که صد درصد خیالمان را راحت کند. اینکه هنوز درمان شناخته شده‌ای وجود ندارد یا برای بعضی از سوال‌ها پاسخ نداریم، خوشایندمان نیست. پس دنبال منبعی هستیم که اطمینان صددرصد بدهد، حتی اگر توصیه‌های غلط ارائه دهد.
- اضطراب داریم و برای کاهش آن به هر خبری که به دستمان میرسد، اعتماد می‌کنیم. خبرهای اطمینان بخش موقتا حالمان را بهتر می‌کنند.
- نگران عزیزانمان هستیم و به سلامتی‌شان فکر می‌کنیم. بنابراین تا خبری به دستمان می‌رسد، حتی بدون اینکه بخوانیم، برایشان ارسال می‌کنیم.
- تمایل داریم که بچه‌ها برای یکی دو ساعت هم که شده، دست از سرمان بردارند. مهم نیست که اخبار می‌بینند یا برنامه‌ی کودکان.
- متخصص‌ها و سایت‌های علمی پیچیده صحبت می‌کنند و مطالب طولانی همراه با کلمات تخصصی ارائه می‌دهند. گوش دادن به اخبار علمی حوصله و صبر زیادی می‌طلبد.
- اعتماد نداریم. فکر می‌کنیم پشت پرده کسانی هستند که قصد مخفی کردن اطلاعات را دارند.
- تمایل داریم که اوضاع ترسناک‌تر از آنچه واقعا است بنظر برسد. اینطوری شاید دیگران بیشتر رعایت کنند.
- بعضی از افراد تمایل به چک مکرر اخبار منفی دارند، علی‌رغم اینکه می‌دانند این اخبار برایشان رنج ایجاد می‌کند. شبیه فردی که تمایل دارد به خود آسیب بزند. گاهی این آسیب می‌تواند رنج روانی آسیب دیگری را کاهش دهد یا لذت موقتی ایجاد کند.
- کسانی هستند که در پی سود خود هستند. مثلا جنس خاصی را بفروشند یا دنبال‌کننده داشته باشند.

پس با رسانه و اخبار باید چگونه برخورد کنیم؟

- یک منبع معتبر را جهت مطلع شدن از اخبار انتخاب کنیم. منابعی مثل سایت سازمان جهانی بهداشت، سازمان نظام پزشکی و سایت های دانشگاه های علوم پزشکی معمولاً قابل اعتمادند.
- دفعات چک کردن اخبار را محدود کنیم. تنها روزی یکبار کافیست.
- قبل خواب اخبار را چک نکنیم.
- اخباری را که می شنویم با اطلاعات قبلی و منابع معتبر مقایسه کنیم و براحتی اخبار را نپذیریم.
- قبل فرستادن اخبار به دیگران، از صحت آن مطمئن شویم.
- اخبار مناسب کودکان خردسال نیست. منبع اطلاعات کودکان خانواده است که با زبان بازی و نقاشی می توانند این اطلاعات را به آنها منتقل کنند. البته این اطلاعات خوشبینانه باشد و شامل اخبار مرگ و میر نشود.
- به کودکان اطمینان بدهیم که مراقبشان هستیم و به آنها احساس امنیت بدهیم.
- کودکان بزرگتر گاهی می توانند به همراه خانواده اخبار را تماشا کنند و در مورد آن بحث کنند.
- در مورد برداشت کودکان از اخبار بپرسیم و اطلاعات غلط را تصحیح کنیم. امیدواری بدهیم و از تلاش های جامعه برای عبور از بحران صحبت کنیم.
- بعضی از افراد نسبت به اخبار حساسترند مثل کسانی که اختلالات اضطرابی دارند. برای این افراد نباید مکرراً اخبار ارسال کنیم.
- مکالماتمان را به صحبت در مورد بیماری و اخبار محدود نکنیم و از مسائل روزمره و احساساتمان صحبت کنیم.
- با خانواده فیلم هایی امیدبخش راجع به بحران ها و تلاش برای عبور از آنها ببینیم.
- یادمان باشد که بیماری عفونی میتواند انگ داشته باشد و باعث شود که بیماران و خانواده ها مورد تبعیض و ظلم قرار بگیرند. مراقب باشیم که اخباری منتشر نکنیم که باعث محروم شدن آنها از حقوقشان شود.
- امروزه همه ی ما رسانه هستیم. در انتشار صادقانه اطلاعات دقت کنیم.