

اخبار منفی و آسیب‌هایی که بر روان انسان وارد می‌کند

23 مهر 1403

نتایج مطالعات میدانی نشان داده که مطالعه و یا شنیدن یا دیدن محتواهای خبری منفی تأثیر مستقیمی بر روان افراد مورد مطالعه داشته است تا آنجا که تنها پس از ۱۴ دقیقه پس از مطالعه، دیدن و یا شنیدن آن محتوا فرد دچار اضطراب، تشویش و حتی افسردگی و غم شده است.

دکتر آرش شایسته‌نیا ضمن گرامیداشت هفته «بهداشت روان» گفت: در تعریفی ساده صاحب‌نظران، بهداشت روان یا سلامت روان را به معنی سلامت هیجانی و روانشناختی تعریف کرده‌اند، به گونه‌ای که فرد بتواند از «تفکر» و «توانایی» خود استفاده کند، در جامعه عملکرد داشته باشد تا از پس آن بتواند نیازهای معمول و روزمره زندگی خود را برآورده سازد، به بیان دیگر سلامت روان می‌تواند در هماهنگی و تعادل نحوه تفکر، تنظیم احساسات و کنترل رفتار تأثیر بسیاری داشته باشد.

این استاد دانشگاه با اشاره به اخبار و تأثیر آن بر سلامت روان، گفت: در هرثانیه خبرگزاری‌ها و سازمان‌های بزرگ خبری در سراسر جهان هزاران خبر را در حوزه‌های سیاسی، فرهنگی، اقتصادی، بهداشت و درمان و سایر موارد دریافت و آن را منتشر می‌کنند که این تبادل اطلاعات و اخبار به راحتی بر تفکر، احساسات و رفتار انسان‌ها تأثیر گذاشته و آسیب‌های بسیاری را بر بهداشت روان فرد وارد می‌کند.

وی ادامه داد: کارشناسان حوزه ارتباطات اجتماعی بر این باورند در زمان فعلی که دنیا در چنبره اخبار است و کلیه معادلات سیاسی و فرهنگی و به خصوص مبادلات اقتصادی نیازمند به‌روز ماندن در اخبار بین‌المللی و حتی اخبار ملی و منطقه‌ای است؛ دریافت بیش از حد آن می‌تواند بر سلامت جسمی، عاطفی و روانی فرد تأثیر مخرب داشته باشد بنابراین برای حفظ تعادل بین آگاهی و سلامت روان باید مراقب میزان و نحوه دریافت اخبار از لحاظ «کیفی» و «کمی» باشیم.

این دانش‌آموخته دکترای مدیریت رسانه بیان کرد: نتایج مطالعات میدانی نشان داده که مطالعه و یا شنیدن یا دیدن محتواهای خبری منفی تأثیر مستقیمی بر روان افراد مورد مطالعه داشته است تا آنجا که تنها پس از ۱۴ دقیقه پس از مطالعه، دیدن و یا شنیدن آن محتوا فرد دچار اضطراب، تشویش و حتی افسردگی و غم شده است.

وی در پاسخ به این سؤال که چگونه باید اخبار را مدیریت کرد تا به بهداشت روانی مخاطب کمترین آسیبی وارد شود؛ افزود: مدیران رسانه‌ها باید به هنگام تدوین راهبردهای رسانه‌های سهم ویژه و جایگاه رفیعی را به اصل «اعتدال» اختصاص دهند تا آنجا که با بهره‌گیری از تاکتیک‌ها و تکنیک‌های خبری، گزارشی را تولید و منتشر کنند تا مخاطب به هنگام مواجهه با آن ضمن دریافت مطالب الهام‌بخش و امید افزا احساس «آرامش» و «رجا» داشته باشد.

شایسته‌نیا افزود: بهترین راه برای کاهش «اضطراب خبری» ساده به نظر می‌رسد، اما انجام آن در عمل می‌تواند بسیار دشوار باشد. مطالعات روانشناسان بیانگر این واقعیت علمی است؛ هنگامی که افراد به صورت مداوم در معرض اخبار و یا گزارش‌های منفی قرار می‌گیرند؛ مغز برای چند لحظه کوتاه مدت قدرت تجزیه و تحلیل درست وقایع و اتفاقات را از دست می‌دهد و فرد در آن لحظه تصمیماتی را اتخاذ می‌کند که جبران خسارت آن‌ها غیرممکن یا بسیار پرهزینه خواهد بود.

وی در پایان یادآور شد: افرادی که از نعمت بهداشت روان برخوردارند؛ علاوه بر ترسیم هدف نهایی برای رسیدن به آن اهداف عالی تلاش کرده و با برخورداری از سازگاری اجتماعی با دیگران ارتباط صحیح برقرار می‌کنند. این دسته از افراد با دارا بودن مهارت «هنر نه گفتن»؛ به درخواست‌ها و تقاضاهای نامعقول و خارج از اخلاق در حوزه ارتباطات انسانی «نه» می‌گویند و با احترام به حق و حقوق دیگران از حقوق معقول و خواسته‌های مشروع خود دفاع می‌کنند و به جای تمرکز بر نقص‌ها؛ بر پیشرفت‌های کوچک و موفقیت‌های تدریجی خود تمرکز یافته و از استرس و اضطراب دوری می‌کنند.