

# فضای مجازی، امکان روایت آسیب یا...

25 خرداد 1401

این روزها به دلیل گسترده‌گی فضای مجازی افراد میل بیشتری برای به اشتراک گذاشتن تجربیات تلخ محیطی و اجتماعی دارند. یکی از نمونه اتفاقات تلخی که این روزها روایتش را در فضای مجازی می‌خوانیم موضوع مربوط به دزدی‌هایی است که در خیابان صورت می‌گیرد. ممکن است یک کیف‌چاپی باشد که آنقدر سریع رخ بدهد که فرد را در یک شوک فرو ببرد یا مدلی از خفت‌گیری در معابری خلوت که تجربه آن شوک‌آورتر است.

اینها جزو رویدادهای استرس‌زا است، چرا که فرد را غافلگیر می‌کند و خسارتی به او می‌زند که بیشتر خسارتی روانی است. در اینجا یکی از موضوعات روانشناختی مهم میزان رنجی است که فرد تحمل می‌کند یا فکری که بلافاصله بعد از اتفاق به ذهن افراد می‌رسد. معمولاً می‌توان میزان تاب‌آوری افراد یا نگرش خوش‌بینی و بدبینی آنها را از این فکرها دریافت. رویدادهای تروماتیک می‌تواند یک زلزله یا در معرض یک دزدی قرار گرفتن که نوعی حمله فیزیکی را به همراه دارد، باشد اما یک نفر پس از تجربه زلزله دچار اختلال استرس پس از سانحه نشود اما بعد از یک رویداد ساده‌تری دچار این اختلال شود.

تروماها غیرمنتظره هستند. این ویژگی یکی از عوامل مهمی است که به دلیل عدم آمادگی روانی می‌تواند فرد را شدیداً تحت تأثیر قرار دهد. رویدادی است که فرد را دچار درماندگی و ترس و وحشت شدید می‌کند. اگر شما پس از چنین رویدادهای استرس‌زایی خاطرات آن را بدون اراده و به شکلی مزاحم در ذهن خود تجربه می‌کنید، اگر دچار کابوس شده‌اید، اگر دچار اجتناب از هر آن چیزی شدید که شما را از آن رویداد جدا کند، اگر گوش به زنگی شما افزایش پیدا کرده است، اگر باعث شده برخی اعتقادات شما مخدوش شود مثلاً احساس امنیت نسبت به محیط و دیگران را از دست بدهید، اگر به شکل محسوسی فعالیت شما دچار اشکال شده باشد، زودرنجی را تجربه می‌کنید یا تمرکز حواس ندارید، و اینها در حالی است که مثلاً یک ماه از آن تجربه تلخ گذشته است، احتمال اینکه باید برای رهایی از اضطراب خود به متخصص مراجعه کنید، بیشتر است. اما اینجا موضوع بحث همان چیزی است که در ابتدای این نوشته با آن بحث شروع شد؛ امکانی که فضای مجازی این روزها در اختیار بازگویی این روایت‌های تلخ قرار داده است. دی بریفینگ یا گزارش سریع آسیب پس از تجربه آن یکی از روش‌های درمان رویدادهای تروماتیک است که این روزها به مدد همین فضا فرد می‌تواند از آن سود ببرد و با لایک یا جملات دلگرم‌کننده از شوک ناشی از آن بیرون بیاید یا حتی در معرض روایت‌های دیگری قرار بگیرد که این احساس تنها بودن در چنین حوادثی در او کمرنگ شود.

البته روی دیگر سکه نیز این است که برای شنوندگان این رویداد نیز ممکن است روایت‌ها خود به یک ترومای خفیف یا ایجاد حس ناامنی دامن بزند، خصوصاً اگر فرد آمادگی ذهنی آن را داشته باشد. در تروماتیک شدن لزوماً فرد خودش نباید در معرض آسیب باشد و حتی نظاره‌گر بودن آن نیز می‌تواند آسیب‌زا باشد. گرچه نمی‌توان با قاطعیت گفت که شنیدن این روایت‌ها در فضای مجازی ممکن است چه میزان از تولید استرس برای خواننده به همراه داشته باشد، اما به نظر می‌رسد اینجا هم دو سوی یک امکان ایستاده‌ایم. امکانی که فضای مجازی در اختیار فرد آسیب‌دیده می‌گذارد تا بتواند روایت کند و همدلی دریافت کند و سوی دیگر مخاطبانی که ممکن است خواننده چند روایت باشند و این روایت‌ها

برای آنها استرسزا باشد. در این میان بالا رفتن سطح آگاهی از میزان تاب‌آوری خودمان و در مواجهه قرار گرفتن با روایت‌ها در فضای مجازی مهم است و از سوی دیگر تأمل کردن و اندیشیدن به آنچه روایت می‌کنیم و جایی که روایت می‌کنیم، چون در هر صورت دی بریفینگ در فضای حقیقی باید رخ بدهد و فرد آسیب‌دیده باید امکان بروز هیجانات و درک شدنش از جانب دیگران را احساس کند.

**آزاده سهرابی / روانشناس**