کد خبر: ۳۹۸۹۵۲
پنج شنبه ۵ خرداد ۱۴۰۱ ۲۱:۴۳

سندروم خبر بد چیست؟

«روح و روان ما هر لحظه در معرض شلیک گلوله اخبار منفی است.»

به گزارش سایت خبری پرسون، «وقتی رویدادهای غم‌انگیز و تلخی به وقوع می‌پیوندد، روح جامعه تا مدت‌ها آزاردیده باقی می‌ماند. در چنین حالتی جامعه تا زمان رسیدن به یک وضعیت عادی دوره سختی را سپری می‌کند. اما مشکل زمانی حادتر می‌شود که چرخه حوادث و رخدادها تکرار شده و ابعاد آن ادامه‌دار باشد. در برخی جوامع شنیدن خبر بد چندان هم غافلگیرکننده نیست و مردم به اخبار بد و تاسف‌بار تقریبا خوگرفته‌اند اما بدیهی است که شنیدن خبر بد در هر حالی آسان نیست؛ هرچند این موضوع با تکرار مکرر جنبه عادی به خود گرفته باشد. در این بین، رسانه‌ها نمی‌توانند رخدادها را نادیده بگیرند و صرفا به درج اخبار خوشایند یا خنثی مبادرت کنند و از سویی سرعت انتشار خبرهای تلخ با گسترش شبکه‌های اجتماعی شتاب بیشتری به خود گرفته و گاهی خود ما وظیفه خبررسانی را به عهده می‌گیریم. بنابراین روح و روان جامعه هر لحظه در معرض شلیک گلوله اخبار منفی قرار دارد و نمی‌توان نسبت به این اخبار بی‌تفاوت بود اما نباید سیاه‌نمایی کرد و شرایط ملتهبی را به وجود آورد.

انتقال اخبار تا حدی جنبه تخلیه هیجانی دارد اما هر مقوله‌ای اگر از حدی فراتر رفته و تبدیل به عادت شود عملکرد زندگی روزمره را مختل می‌کند؛ موضوعی که «سپیده مشایخی» - در قامت روانشناس به آن اشاره داشته و می‌گوید: «درست است که اخبار منفی در زندگی روزمره جریان دارند اما چقدر کنترل شرایط و حل مشکلات در دست ماست؟ بسیاری از ما منفعلانه نشسته‌ایم و کنترلی بر شرایط نداریم. تنها بازار رسانه را داغ می‌کنیم و حاصل آن، مخدوش‌شدن سلامت روان است. باید از خود سوال کنیم که آیا دنبال و بازنشرکردن اخبار منفی باعث شده قدم سازنده‌ای در جهت چاره‌جویی و رفع آن مشکل برداریم؟ این اخبار منفی صرفا در خصوص جامعه نیست. به عنوان مثال مردم خبر طلاق سلبریتی‌ها را بیشتر دنبال می‌کنند و اصلا توجه نمی‌کنند که آیا این خبر به بهزیستی ما کمک می‌کند یا خیر و چه تاثیری در زندگی دارد؟»

هر چقدر تیتر اخبار داغ‌تر باشد ما احساس تعلق بیشتری داریم. حتی گاهی خبری کذب را منتشر می‌کنیم و در انتشار اخبار منفی از یکدیگر سبقت می‌گیریم. «مشایخی» این مسئله را در زمره آسیب‌های جامعه برشمرده و می‌گوید: «این ما هستیم که به خبرها وزن می‌دهیم و به محض مطرح‌شدن بارها به اشتراک می‌گذاریم.»

اغلب افراد صبح‌ها به محض بیداری فضای مجازی را بررسی و اخبار منفی را دنبال می‌کنند اما چرا تا این حد پیگیری خبرهای تلخ به صورت یک عادت درآمده است؟ «مشایخی» در این زمینه می‌گوید: «هر رفتار اجتنابی را در روانشناسی اعتیاد می‌دانیم. در علوم رفتاری اعتیاد را در گستره عادت به انجام رفتارهای اجتنابی تعریف می‌کنیم. برخی مواقع با خواندن خبرها و حوادث اطراف خود احساس عجیبی پیدا می‌کنیم. این یک حس لذت است. زمانی که روزنامه‌ها بیشتر بودند و فضای مجازی تا این حد گسترده نبود، بسیاری از افراد به محض خرید روزنامه ابتدا به سراغ اخبار حوادث می‌رفتند و تمایل زیادی به دنبال‌کردن اخبار مربوط به قتل، دزدی، موضوعات جنایی و … داشتند. در حال حاضر تعداد این افراد در جامعه بسیار زیاد شده است. آنان از مطالعه اخبار منفی لذت می‌برند و اگر این اخبار بسیار ناراحت‌کننده باشد، باز هم با هیجان خاصی به آن گوش می‌دهند. به عبارتی دیگر در سیستم مغز و ذهن، واکنش متفاوتی نسبت به این اخبار ایجاد می‌شود. این واکنش در سیر تکامل ما تعریف‌شده نبوده و انسان از لحظه تکامل همواره از هر مسئله تهدیدآمیزی اجتناب می‌کرد یا رفتارهای ستیز و گریز را برای محافظت از خود در برابر تهدیدات پیش می‌گرفت. اما در وضعیت فعل، خبر منفی دیگر تهدیدکننده نیست. افراد با هیجان خاصی خبر منفی را دنبال کرده و در گفت‌وگوهای روزمره به‌کرات درخصوص اخبار منفی صحبت می‌کنند.»

این روانشناس معتقد است: «ما به شنیدن خبرهای منفی عادت کرده‌ایم. به صورت ناآگاهانه و ناخودآگاه زمانی که در جمع خانوادگی، دوستانه یا حتی در گروهی که به صورت مجازی با آنها در ارتباطیم و حضور داریم، در خصوص اخبار منفی حرف می‌زنیم. ما غالبا در نقش قربانی فرومی‌رویم و شرایط را غیر قابل تحمل توصیف می‌کنیم و تنها اگر در این قالب فروبرویم، پذیرفته خواهیم شد. گاهی اگر اتفاق خوشایندی در زندگی‌مان رخ داده باشد، کسی را پیدا نمی‌کنیم که خبر خوشحال‌کننده زندگی‌مان را به او منتقل کنیم. خجالت می‌کشیم که در خصوص موضوعی که باعث شادی‌مان شده، صحبت کنیم.»

بر اساس نظریه «سوگیری منفی»، ذهن انسان تمایل بیشتری به بررسی و توجه به امور منفی دارد و به همین علت امروزه باور غلطی در بین برخی شکل گرفته است که «اخبار بد» فروش بالاتری دارد. در این رابطه «مژده ارشادی» - روان‌درمانگر - در خصوص تاثیرات اخبار ناگوار بر روان افراد جامعه می‌گوید: «امروزه با توجه به اینکه در عصر ارتباطات قرار داریم، سبک زندگی افراد جامعه حتی با دو دهه گذشته تفاوت‌های بسیاری پیدا کرده که یکی از ویژگی‌های بارز انسان در این عصر نیاز به ایجاد تعامل است. این نیاز تنها میان انسان با انسان نیست بلکه این تعامل در قالب ارتباط بین انسان با جمع و گروهی دیگر از اشخاص در هر مکان و هر زمان تعریف می‌شود. این ارتباط به‌وسیله ابزارهایی صورت می‌گیرد که امروزه این ابزارها در زندگی ما نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. یکی از تاثیرات مهم این تعامل با جهان پیرامون این است که انسان‌ها نسبت به گذشته دسترسی وسیع‌تری به اخبار، اطلاعات و محتواهای گوناگون دارند. در عصر حاضر شاهد غلبه دنیای مجازی بر واقعیت هستیم و این یعنی بر اساس تصمیم‌گیری چند فضای سیستمی و رسانه‌ای ممکن است، واقعیات در جامعه حذف شده و اتفاقات رخ نداده در فضای مجازی جایگزین واقعیت‌ها شوند.»

او تاکید می‌کند: «در جهان امروز سهولت دسترسی به امکانات نسبت به نسل‌های گذشته پیشرفت چشمگیری داشته است اما این امکانات به معنای وجود آرامش بیشتر در جامعه کنونی نیست. یکی از نتایج وجود امکانات در جامعه کاهش تحمل افراد در برابر اتفاقات ناگوار و اخبار بد است. دسترسی

به اخبار و اطلاعات یکی از نیازهای ذاتی وجود هر انسان به شمار می‌رود. مولفه روانشناختی قدرت برای هر شخصی از اهمیت بالایی برخوردار است و کسب خبر و آگاهی میزان قدرت، نفوذ و اثربخشی شخص را بالا می‌برد.»

این مدرس دانشگاه با اشاره به پیامدهای قرارگرفتن انسان در برابر حجم بالای اخبار ناگوار می‌گوید: «زمانی که فشارهای ذهنی، روانی و فرسودگی جسمی حاصل از اخبار ناگوار به بالاترین حد خود برسد، انسان توان مقاومت در برابر این تنش را نخواهد داشت و بیماری افسردگی به‌صورت یک اپیدمی در جامعه شیوع پیدا کرده و حتی امکان دارد بقای انسان به خطر بیفتد. شوک‌های ناشی از اخبار ناگوار بسیار زیان‌آور و زننده است، نشاط اجتماعی و آرامش جامعه را از بین می‌برد، تفکر انسان را سلب و فرد را متشنج و مضطرب می‌کند همچنین در زندگی اجتماعی و روابط خانوادگی افراد به‌شدت تاثیرگذار است. یکی از پیامدهای وجود حجم وسیعی از اخبار ناگوار در فضاهای گوناگون ایجاد شرایط ترومای نیابتی یا ترومای ثانویه است. وقتی فرد مقابل یک حادثه آسیب‌زننده شدید قرار گیرد به این آسیب شدید تروما گفته می‌شود. بنابراین زمانی که انسان به این تروما دچار شود، دارای الگوهای رفتاری خاصی خواهد بود و مسخ شخصیت می‌شود. این فرد واقعیت‌ها را انکار می‌کند، واکنشی طبیعی در برابر اتفاقات ندارد و دچار اختلال اضطراب یا استرس پس از ضربه می‌شود. قرارگرفتن مداوم در معرض این حوادث انسانی باعث ایجاد ترس، عدم امنیت و بی‌اعتمادی می‌شود. بنابراین به بروز اختلالات اضطرابی و خلقی و افسردگی به‌خصوص در کودکان و نوجوانان منجر خواهد شد.»

«ارشادی» در ادامه به راهکارهای موثر برای پیگیری‌نکردن اخبار ناگوار پرداخته و عنوان می‌کند: «شنیدن مداوم اخبار بد از فضاهای مجازی و حقیقی باعث تضعیف جسمی و روانی، حال بد، خشم و اضطراب می‌شود. بنابراین پیگیری این موارد چه نفعی دارد و چقدر به بقا و حفظ زندگی ما کمک می‌کند؟ یکی از اقدامات پیشگیرانه مخاطب‌سنجی و دسته‌بندی اخبار است. یعنی در زمان پخش اخبار به سن افراد حاضر در جمع و مناسب‌نبودن اخبار برای سنین پایین توجه کنیم. گاهی نیاز است مسائل ناخوشایند را پیگیری نکرده و از شرکت‌کردن در بحث‌هایی که حول محور خبرهای ناخوشایند است، اجتناب کنیم. باید برای پذیرش صحت اخبار به دنبال منبع موثق باشیم، به همان میزان که اخبار بد را دنبال می‌کنیم به اخبار خوب نیز بها دهیم و به اندازه توان خود سعی کنیم فضای سازنده ایجاد کنیم یعنی اخبار خوب را برای دیگران نیز منتشر کنیم.»

این روان‌درمانگر تاکید می‌کند: «مدیریت ذهن موضوع مهمی است که حتما باید مورد توجه قرار گیرد. افراد می‌توانند از روش‌های آرام‌سازی ذهن استفاده کنند تا میزان تحمل خود را برای درگیرشدن با یک خبر تلخ بسنجند، همچنین می‌توان برای کاهش فشار روانی حاصل از شنیدن اخبار بد از اشخاص قابل اعتماد یا گروه درمانی‌های موجود در شبکه‌های اجتماعی استفاده کرد. زمانی که با خبر بدی مواجه می‌شویم در مورد زوایای مختلف حادثه سوال و جواب نکنیم بلکه درست و موثر از تلویزیون، اینترنت، روزنامه‌ها و سایت‌های خبری استفاده کنیم.»