

آسیب‌های روحی و روانی «خبرهای بد»

یک روان‌شناس بابیان اینکه انتشار اخبار مثبت می‌تواند روحیه مردم جامعه را به سمت شادی بکشاند، گفت: لازم است رسانه‌ها در راستای امیدبخشی و ایجاد شادی در مطالب تولیدی خود تلاش بیشتری کنند.



یک روان‌شناس بابیان اینکه انتشار اخبار مثبت می‌تواند روحیه مردم جامعه را به سمت شادی بکشاند، گفت: لازم است رسانه‌ها در راستای امیدبخشی و ایجاد شادی در مطالب تولیدی خود تلاش بیشتری کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، رضا بافتی روان‌شناس و مشاور خانواده در خصوص تأثیر اخبار منتشرشده در رسانه‌ها بر روحیه افراد توضیح داد، معمولاً افرادی که صفحه حوادث روزنامه یا رسانه‌ها را زیاد مطالعه می‌کنند، پس از گذشت یک دوره طولانی با سردی و بی‌انگیزگی مواجه می‌شوند و ذهن آنها درگیر بحران خواهد شد.

وی افزود: در مواقعی مشاهده می‌کنیم که رسانه‌ها فقط تمرکز خود را بر روی انتشار اخبار حوادث و کشتار قرار می‌دهند که این خبرها می‌تواند باعث افزایش استرس و افسردگی در جامعه شود.

این روان‌شناس تصریح کرد: اگر یک تحقیق بر روی اخبار منتشرشده در رسانه‌ها انجام شود، مشاهده می‌کنیم که آمار اخبار منفی و استرس‌زا بسیار بالاست که این موضوع به صورت ناخودآگاه می‌تواند باعث آسیب‌های روحی و روانی به افراد شود.

بافتی ادامه داد: رفتار از زنجیره رفتارها تشکیل می‌شود، به طور مثال تصور کنید صبح که از منزل خارج می‌شویم سوار بر تاکسی یک خبر ناامیدکننده را از رادیو می‌شنوید که شنیدن همین خبر ممکن است باعث شود تا در طول روز و در محل کار با همکاران خود رفتار خوبی نداشته باشید.

وی تصریح کرد: زمانی که برخی از رفتارها و مشکلات روحی و روانی افراد ریشه‌های روحی و روانی می‌شوند، به نقطه‌ای می‌رسیم که فرد در یک دوره از زمان خبر منفی‌ای را شنیده که این موضوع ضربات روحی به فرد وارد کرده است.

بافتی افزود: انسان‌ها به طور ذاتی تمایل دارند که اخبار خوب را بشنوند اما مدل خلق و خوی ایرانیان نسبت به سطح معمولی پایین‌تر است و شنیدن خبرهای منفی می‌تواند حال این افراد را نسبت به سایرین بیشتر تحت تأثیر قرار دهد.

این روان‌شناس ادامه داد: افرادی که خبرهای ورزشی یا سیاسی را دنبال می‌کنند، هر دو از نوعی هیجان برخوردار هستند که هیجان و شادی بر افرادی که دنبال‌کننده خبرهای ورزش هستند، بیشتر است و قشری از جامعه که بیشتر با اخبار سیاسی در ارتباط هستند، از استرس بیشتری برخوردار خواهند بود.

وی بابیان اینکه انتشار اخبار در قالب طنز می‌تواند روحیه مردم جامعه را به سمت شادی بکشاند، گفت: لازم است رسانه‌ها در راستای امیدبخشی و ایجاد شادی در مطالب تولیدی خود تلاش بیشتری کنند.

بافتی تصریح کرد: باید سیاست‌گذاری در راستای تزریق شادی به افراد جامعه توسط رسانه‌ها در دستورکار قرار گیرد و همچنین باید بدانیم جامعه به‌طور ناخودآگاه به سمت شادی پیش نمی‌رود و باید برنامه‌ریزی‌هایی در این زمینه صورت گیرد.

این روان‌شناس در پایان گفت: انتشار روزنامه‌های ادبی، شعر و طنز بسیار کاهش پیدا کرده و لازم است به این نیازهای اجتماعی توجه بیشتری داشته باشیم.