

دیدن فیلم "ترسناک" چه عواقبی دارد؟

یک روانشناس معتقد است، زیاده‌روی در دیدن فیلم‌های ترسناک می‌تواند با عوارض جدی جسمی و روحی برای افراد همراه باشد.



یک روانشناس معتقد است، زیاده‌روی در دیدن فیلم‌های ترسناک می‌تواند با عوارض جدی جسمی و روحی برای افراد همراه باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، فاطمه مرادی ترس را یکی از هیجانات واجب و پایه و اساس زندگی دانست و گفت: ترس برای وجود هر آدمی لازم است، اما اگر میزان آن از حدی که باید بیشتر شود ممکن است با آسیب‌هایی همراه شود.

وی با اشاره به افزایش تماشای فیلم‌های ترسناک در رده سنی نوجوانی گفت: مهمترین علت دیدن فیلم‌های ترسناک ایجاد حس برانگیختگی و هیجانی است که به دنبال دیدن این فیلم‌ها در فرد ایجاد می‌شود.

مرادی با اشاره به فعالیت دو نوع سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک در بدن، گفت: فعالیت سیستم سمپاتیک در بدن یک حالت برانگیختگی و گریز و فرار را ایجاد می‌کند که این حالت انسان را وادار به فعال بودن کرده و موجب می‌شود فرد کارهای روزمره را بهتر انجام دهد.

وی افزود: هنگام دیدن فیلم ترسناک هم سیستم سمپاتیک فعال شده و حس برانگیختگی در فرد ایجاد می‌شود و به همین دلیل افراد برای دیدن این فیلم‌ها تمایل دارند.

مرادی با اشاره به وجود دو نوع استرس مفید و مضر، گفت: استرس مفید لازم و ضروری است و افراد را وادار به انجام فعالیت می‌کند، اما اگر حجم استرس خیلی بالا برود تبدیل به استرس مضر می‌شود که می‌تواند آسیب‌های روحی و جسمی برای فرد به دنبال داشته باشد.

این روانشناس توصیه کرد: دیدن فیلم‌های ترسناک با استرس همراه است، اما چنانچه این استرس طولانی مدت شود می‌تواند به استرس مضر تبدیل شود، بنابراین تماشای این فیلم‌ها باید به اندازه و کنترل شده باشد.

مرادی با اشاره به اینکه تحمل میزان استرس در افراد به رنج سنی و ویژگیهای خلقی بستگی دارد، گفت: افراد خودشان می‌توانند تشخیص دهند تا چه حد تحمل استرس دارند و برخی می‌توانند میزان استرس بیشتری تحمل کنند، اما باید دقت کرد این میزان استرس از حدی فراتر نرود که موجب آسیب‌های روحی و جسمی شود.

وی افزود: متأسفانه به علت جذابیتی که فیلم‌های ترسناک دارند ممکن است برخی افراد و بویژه نوجوانان بیش از حدی که تحمل آن را دارند این فیلم‌ها را تماشا کنند که این امر در آینده آسیب‌هایی برای آنها به دنبال خواهد داشت.

وی با بیان اینکه هر چه سن مخاطبان فیلم‌های ترسناک کمتر باشد میزان آسیب‌پذیری هم افزایش می‌یابد، گفت: کودکان نمی‌توانند واقعیت و خیال را از هم تشخیص دهند، بنابراین این فیلم‌ها را باور می‌کنند که موجب تشدید آسیب‌پذیری در آنها خواهد شد، بنابراین دیدن این فیلم‌ها در سنین پایین توصیه نمی‌شود و والدین باید مراقبت بیشتری داشته باشند.

مرادی تصریح کرد: متأسفانه به خاطر رقابتی که بین رده سنی نوجوانان وجود دارد، بیشتر آنها حتی اگر تحمل دیدن این فیلم‌ها را نداشته باشند، برای اینکه از همسن و سالان خود در دیدن این فیلم‌ها عقب نمانند باز هم پای تماشای این فیلم‌های می‌نشینند که با مضرات بسیاری برای آنها همراه است، بنابراین توصیه می‌شود در این زمینه والدین دقت و مراقبت بیشتری داشته باشند.

