گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۱۳۲۲۴
شنبه ۱۱ بهمن ۱۴۰۴ ۹:۵۴

چندین مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه اخبار منفی—به‌ویژه در شبکه‌های اجتماعی—می‌تواند سلامت روان را به‌طور جدی تهدید کند

قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار منفی، خطر اضطراب و افسردگی را افزایش می‌دهد

نتایج چند پژوهش معتبر در سال‌های اخیر نشان می‌دهد که مواجهه مکرر با اخبار منفی، چه از طریق رسانه‌های سنتی و چه شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند باعث افزایش اضطراب، افسردگی، استرس مزمن و فعال شدن مداوم سیستم «جنگ یا گریز» در بدن شود. کارشناسان هشدار می‌دهند که شدت و تکرار این مواجهه، اثرات روانی را تشدید می‌کند و به‌ویژه برای جوانان و گروه‌های آسیب‌پذیر خطر بیشتری دارد.

به گزارش پایگاه خبری شبکه سلامت ۲۴، مطالعات منتشر شده جدید نشان داد مصرف بیش‌ازحد اخبار منفی به‌طور مستقیم با افزایش علائم اضطراب و افسردگی مرتبط است. این پژوهش که توسط تیمی از محققان IDIBAPS انجام شد، تأکید می‌کند که قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار—به‌ویژه در دوره‌های بحران جهانی—می‌تواند سلامت روان را به‌طور قابل‌توجهی تضعیف کند.

فعال شدن سیستم استرس بدن هنگام تماشای اخبار ناراحت‌کننده

طبق گزارش Mental Health America، تماشای اخبار ناراحت‌کننده باعث فعال شدن پاسخ «جنگ یا گریز» در بدن می‌شود. این واکنش موجب ترشح آدرنالین و کورتیزول می‌شود؛ هورمون‌هایی که در صورت تداوم، می‌توانند به اضطراب مزمن، بی‌خوابی و مشکلات جسمی منجر شوند.

در این گزارش آمده است که تقریباً تمام درمانگران شرکت‌کننده در یک نظرسنجی (۹۹.۶٪) معتقدند مصرف اخبار می‌تواند اثر منفی بر سلامت روان داشته باشد.

نقش شبکه‌های اجتماعی در تشدید اثرات روانی

بر اساس تحلیلی منتشرشده در Psychology Today در سال ۲۰۲۶، حتی مواجهه کوتاه‌مدت با اخبار منفی در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند اضطراب را افزایش دهد و مواجهه مکرر، این اثر را تشدید می‌کند.

این گزارش توضیح می‌دهد که ماهیت «پیوسته، ناگهانی و غیرقابل‌اجتناب» اخبار در شبکه‌های اجتماعی، فشار روانی بیشتری ایجاد می‌کند و کاربران اغلب بدون قصد قبلی در معرض اخبار ناراحت‌کننده قرار می‌گیرند.

رسانه‌های ۲۴ ساعته و تشدید استرس جمعی

در گزارشی از Psychiatric Times در سال ۲۰۲۵، متخصصان تأکید کرده‌اند که چرخه ۲۴ ساعته اخبار و تمرکز رسانه‌ها بر محتوای منفی، یکی از عوامل افزایش افسردگی و اضطراب در جوامع است.

این گزارش همچنین هشدار می‌دهد که پوشش مداوم اخبار سیاسی منفی و بحران‌ها می‌تواند حس ناامنی، خشم و قطبی‌شدن اجتماعی را افزایش دهد.

جمع‌بندی

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که اخبار منفی فقط یک تجربه ناخوشایند نیست؛ بلکه یک محرک زیستی و روانی واقعی است که می‌تواند سلامت روان را در کوتاه‌مدت و بلندمدت تحت‌تأثیر قرار دهد.
کارشناسان توصیه می‌کنند افراد با تنظیم مصرف رسانه‌ای، محدود کردن زمان مواجهه با اخبار، و انتخاب منابع معتبر و متعادل از سلامت روان خود محافظت کنند

تنظیم کننده خبر: علیرضا آتشی