گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۵۱۳۲۶۳
دوشنبه ۱۳ بهمن ۱۴۰۴ ۱۲:۰۹

راهکارهایی برای مدیریت اضطراب خبری در زندگی روزمره

این روزها: شایعات، اخبار دلهره‌آور و فرسایش آرام سلامت روان جامعه

در سال‌های اخیر و بویژه روزهای اخیر، افزایش حجم و شدت اخبار نگران‌کننده، ازجنگ و بحران‌های اقتصادی و اجتماعی گرفته تا حوادث و تنش‌های جهانی، تأثیر مستقیمی بر آرامش روانی شهروندان گذاشته است. دسترسی لحظه‌ای به خبر از طریق شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های آنلاین، اگرچه سطح آگاهی عمومی را افزایش داده، اما در بسیاری موارد به اضطراب مزمن، ناامیدی و خستگی ذهنی انجامیده است.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه سلامت ۲۴، در شرایطی که اخبار نگران‌کننده با سرعتی بی‌سابقه در حال انتشار است، سلامت روان شهروندان به یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های اجتماعی تبدیل شده است؛ دغدغه‌ای که کارشناسان معتقدند بدون مدیریت آگاهانه مصرف خبر، می‌تواند به اضطراب فراگیر در جامعه منجر شود. کارشناسان سلامت روان هشدار می‌دهند که قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار منفی، به‌ویژه زمانی که فرد کنترلی بر محتوای خبر ندارد، می‌تواند احساس ناامنی و درماندگی را تشدید کند. به گفته آنان، مغز انسان در مواجهه طولانی‌مدت با تهدیدهای پی‌درپی، وارد وضعیت هشدار دائمی می‌شود؛ وضعیتی که پیامد آن کاهش تمرکز، اختلال خواب و افت کیفیت زندگی است.

تفکیک آگاهی از غرق‌شدگی خبری

نخستین گام برای کاهش فشار روانی ناشی از اخبار، مدیریت آگاهانه مصرف خبر است. متخصصان توصیه می‌کنند شهروندان به‌جای پیگیری مداوم اخبار، زمان مشخص و محدودی را در طول روز به این کار اختصاص دهند. بررسی اخبار یک یا دو بار در روز از منابع معتبر، می‌تواند نیاز به آگاهی را تأمین کند، بی‌آنکه ذهن درگیر اضطراب مداوم شود.

انتخاب مسئولانه منابع خبری

نقش رسانه‌ها و کانال‌های خبری در این میان تعیین‌کننده است. استفاده از تیترهای هیجانی و القای مداوم فضای بحرانی، اگرچه توجه مخاطب را جلب می‌کند، اما به فرسایش روانی جامعه می‌انجامد. کارشناسان به مخاطبان توصیه می‌کنند منابعی را دنبال کنند که اطلاع‌رسانی متعادل، تحلیلی و به‌دور از بزرگ‌نمایی ارائه می‌دهند و از حذف یا بی‌صدا کردن منابع اضطراب‌زا نهراسند.

راهکارهای عملی برای کاهش تنش روانی

در کنار مدیریت مصرف خبر، توجه به راهکارهای فردی نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد. تمرین‌های ساده تنفسی، فعالیت بدنی سبک مانند پیاده‌روی، و ایجاد وقفه‌های کوتاه بدون حضور در فضای رسانه‌ای، به تنظیم واکنش‌های عصبی بدن کمک می‌کند. به گفته متخصصان، آرام‌سازی بدن، مسیر آرام‌سازی ذهن را هموار می‌کند.

همچنین توصیه می‌شود افراد به‌جای بازگو کردن مکرر جزئیات اخبار نگران‌کننده، درباره احساسات خود صحبت کنند. بیان اضطراب، ترس یا نگرانی در گفت‌وگو با دیگران، از شدت فشار روانی می‌کاهد و مانع انباشت تنش می‌شود.

کودکان؛ گروهی آسیب‌پذیرتر از همه

یکی از ابعاد کمتر دیده‌شده این مسئله، تأثیر اخبار دلهره‌آور بر کودکان است. قرار گرفتن ناخواسته کودکان در معرض اخبار منفی، می‌تواند احساس ناامنی عمیق و ماندگار ایجاد کند. روان‌شناسان تأکید می‌کنند مدیریت فضای خبری در خانه، پرهیز از دیدن اخبار در حضور کودکان و ارائه توضیح‌های ساده و اطمینان‌بخش، از ضروریات حفظ سلامت روان نسل آینده است.

ضرورت سواد مصرف خبر

کارشناسان در جمع‌بندی این موضوع بر یک نکته کلیدی تأکید دارند: جامعه امروز بیش از هر زمان دیگری به «سواد مصرف خبر» نیازمند است. همان‌گونه که مصرف بی‌رویه هر پدیده‌ای آسیب‌زاست، مصرف بی‌حدوحصر اخبار نیز می‌تواند آرامش روانی جامعه را تهدید کند. یادگیری این‌که چه زمانی، چگونه و تا چه اندازه در معرض اخبار قرار بگیریم، گامی ضروری برای حفظ سلامت روان فردی و اجتماعی است.