

طرحواره های فعال شده در پساجنگ؛ هشدار دکتر یاراحمد: مراقب اخبار زرد و واکنش های هیجانی باشید

دکتر یاراحمد، روانشناس طرح واره درمانی، با اشاره به شرایط روانی شکننده جامعه در دوران پساجنگ، هشدار داد که «اخبار زرد» مانند یک محرک طرح واره های عمل کرده و میتواند واکنشهای هیجانی کنترل نشده را تشدید کند. وی بر لزوم مدیریت رفتار فردی از طریق تکنیک های خودآگاهی و نیز نقش حیاتی رسانه ها در هدایت افکار عمومی به سمت کانال های رسمی و اخبار معتبر تأکید کرد.

به گزارش شبکه خبر تعاون، در روزهای پس از وقایع اخیر که فضای روانی جامعه با موجی از استرس، نگرانی و آشفتگی اطلاعاتی مواجه است، گفتوگویی تخصصی با دکتر یاراحمد، روانشناس بالینی و متخصص طرحواره درمانی، ترتیب دادیم تا از دریچه علم روانشناسی، راهکارهای عملی برای عبور از این بحران جمعی را بررسی کنیم. نقش اخبار زرد در فعالسازی طرحواره های ذهنی اینجاست که اخبار زرد و شایعات پخش شده در فضای مجازی، نقش یک محرک قدرتمند را ایفا می کنند، هشدار داد.

انتشار اخبار غیرمستند و هیجان انگیز، میتواند به سرعت حالت های طرحواره های کودک آسیب پذیر یا مدافع گسسته را در افراد فعال کرده و منجر به واکنش های تکانشی، تصمیم گیری های غلط و تشدید احساس ناامنی جمعی شود.

مدیریت رفتار فردی؛ از شناسایی الگو تا کنترل تنفس

این متخصص حوزه سلامت روان با تأکید بر این که «اولین قدم برای کنترل شرایط، مدیریت رفتار در سطح فردی است، به مخاطبان توصیه کرد که در لحظات استرسزا، به جای واکنش آنی، مکث کنند و از تکنیک های روانشناسی خودآگاهی بهره ببرند.

وی همچنین بر استفاده از تکنیک های آرامسازی تنفسی به عنوان ابزاری فوری برای بازگشت به تعادل فیزیولوژیک تأکید کرد و گفت: درست مانند تکنیک های طرحواره درمانی که بر ارتباط ذهن و بدن تأکید دارند، یک نفس عمیق میتواند سیستم عصبی را از حالت هشدار خارج کرده و به مغز فرصت دهد تا منطقی تر تصمیم بگیرد.

نقش رسانه ها؛ مسئولیت اجتماعی در برابر آشوب اطلاعاتی

بخش مهمی از گفتگو به نقش خطیر رسانه ها در شرایط کنونی اختصاص داشت. دکتر یاراحمد با انتقاد از برخی شبکه ها که به جای آرامش بخشی، به دامن زدن به التهاب دامن میزنند، خواستار دو اقدام اساسی از سوی اصحاب رسانه شد:

۱. پرهیز از انتشار اخبار غیرموثق و کلیپ های هیجان انگیز که باعث تحریک طرحواره های جمعی و افزایش رفتارهای دفاعی در جامعه میشود.

۲. ارجاع مداوم مخاطبان به کانال های رسمی و معتبر خبری به عنوان تنها مرجع قابل اعتماد برای پیگیری رویدادها، تا از سردرگمی و تصمیم گیری های مبتنی بر ترس جلوگیری شود.

پیام نهایی به جامعه

دکتر یاراحمد در پایان با تأکید بر اینکه پساجنگ، میدان جنگ روانی است و سلاح ما در این میدان، آگاهی و خودکنترلی است، از مردم خواست تا با مراجعه به روانشناسان مجرب و استفاده از محتوای آموزشی تولیدشده توسط مراکز معتبر روانشناسی، به جای تسلیم شدن در برابر هراس، بر سلامت روان خود مدیریت داشته باشند.

وی تأکید کرد: ز کانال های رسمی و معتبر روانشناسی برای دریافت تکنیک های کنترل اضطراب پیروی کنید و اجازه ندهید اخبار زرد، طرحواره های ترس و ناامنی را در شما تقویت کند.