

«خسته شدیم از بس خبر بد شنیدیم و خوندیم. به خدا ما هم آدمیم»، «دارم زیر بار فشار اخبار این مدت له میشم، هرچی دست و پا میزنم پیام بیرون بیشتر فرو میرم. توانم تحلیل رفته و نای بلند شدن و ادامه دادن هم ندارم»، «فضای رسانه‌ای پر از خبرهای منفیه»، «ایرانی شاد فقط نوشته‌ای بود روی آموزش مدیریت بحران میده به ما ایرانیا»، «ایرانی شاد فقط نوشته‌ای بود روی نوار کاست»، «اگه خاورمیانه رو از اخبار روز دنیا حذف کنیم فقط اخبار ورزشی می‌مونه»… این‌ها نظرات برخی افراد در شبکه‌های اجتماعی است که در معرض دید دیگران قرار می‌گیرد، لایک می‌خورد و بازنشر می‌شود.

به گزارش ایسنا، مراقبت از خود و فعالیت‌های مرتبط با خودمراقبتی از مهم‌ترین کارهایی است که باید هنگام بحران‌های اجتماعی صورت گیرد؛ موضوع مهمی که رسانه‌ها و از جمله رسانه ملی از آن غافل مانده‌اند.

حمید شکری خاتقاه جامعه‌شناس ارتباطات درباره حفاظت از سلامت روانی در شرایط بحرانی جامعه می‌گوید: «بحث سلامت روان مولفه‌های متعددی دارد. سلامت روان افراد به قدرت آینده‌نگری و تاب‌آوری آنها و اینکه تا چه اندازه عزت نفس و قدرت حل مشکلات خود را دارند، بستگی دارد. یکی از راه‌های کمک به بهداشت روان در بحران‌های اجتماعی، ایجاد امید در افراد و قدرتمندکردن آنها است. باید بتوانیم جوانان را در موقعیتی قرار دهیم که قدرت تجسم آینده خوبی را برای خود به نمایش بگذارند. یعنی در سباهی به سر نبرند بلکه در امید به سر ببرند و بدانند که مشکلات جوامع در هر حال حل می‌شود. جوانان باید در شرایط جنگ یا موقعیت‌های دیگر مثل وقوع بلایای طبیعی و موقعیت‌های خاصی که دو کشور رو در روی هم قرار می‌گیرند، تجسمی از آینده داشته باشند و به این موضوع فکر کنند که این جریان هم می‌گذرد».

وی ادامه می‌دهد: «فکر می‌کنم از سلامت روانی افراد می‌توان به گونه‌ای که به آنها درس‌های موفقیت داده شده، محافظت کرد. موارد بسیاری می‌توان از درس‌های موفقیت یاد گرفت و من در سال‌های گذشته که این موارد را تدریس می‌کردم متوجه شده‌ام مردم با سواد ارتباطی و عاطفی آشنایی ندارند. همان طور که افراد نیاز دارند سواد سیاسی، اقتصادی و اجتماعی‌شان را تقویت کنند، سواد ارتباطی و عاطفی آنها نیز نیاز به تقویت دارد. من در این مقوله به سواد ارتباطی افراد اعتقاد دارم تا آنها قدرت حمایت‌گری را از خود دور نکنند. افراد باید بدانند که می‌توانند از طرف اطرافیان حمایت شوند و دیگران را هم حمایت کنند. در چنین شرایطی قدرت تاب‌آوری افراد بالا می‌رود و احساس موفقیت دو چندان می‌شود». این جامعه‌شناس ارتباطات اضافه می‌کند: «در دنیا، نظام‌ها و انجمن‌های متعددی قد علم کرده و مردم را در راستای حمایت‌های اجتماعی امیدوار می‌کنند و به آنها آموزش می‌دهند. مردم کشور ما باید شرایط تاب‌آوری در شرایط سخت را آموزش ببینند و بدانند که همیشه همه چیز به راحتی به دست نمی‌آید. نظام آموزشی ما ضعیف است. واقعیت این است که مهارت آموزشی برای زندگی در شرایط سخت وجود ندارد. رسانه‌های ما قدرت بالا بردن سواد ارتباطی برای افزایش موفقیت و ایجاد حرکت در جوانان را ندارند و سازمان‌هایی که باید در این راستا متولی بحث امیدواری جوانان باشند نیز در این امر موفق نبوده‌اند. فکر می‌کنم در بحث آموزش مهارت‌های زندگی به شدت نیاز به فعالیت بیشتری داریم و این کار را رسانه‌ها، صدا و سیما و نهادهای دیگر می‌توانند انجام دهند».

شکری خاتقاه معتقد است: «باید به جوانان آموزش داد که موفقیت را منحصر به شرایط موجودی که در آن هستیم ندانند. جوانان ما تصویر ایده‌آلی برای زندگی

«این روزا» چگونه از خودمان مراقبت کنیم؟

سپری برای روان

«این روزا» شروع جمله بسیاری از ما در شبکه‌های اجتماعی شده است. در دنیای واقعی از اتوبوس و تاکسی گرفته تا مهمانی‌های خانوادگی، صحبت از سیاست، امنیت، گرانی و ترس از آینده است. همه خواسته یا ناخواسته، از آینده‌ای تاریک خبر می‌دهند و کمتر کسی می‌داند در شرایط بحران‌های اجتماعی چگونه از خودش مراقبت کند.



در ایران به موفقیت برسند. اگر ما به بچه‌ها یاد دهیم عزت نفس‌شان را بالا ببرند و با واقعیت‌های کشورشان روبه‌رو شوند، می‌توانند بسیار موفق باشند».

خودمراقبتی یا تلاش برای داشتن حال خوب به معنای ناراحت نبودن برای شرایط جامعه یا بی‌احترامی به آسیب‌دیدگان نیست و کمترین کارهایی که می‌توان برای سلامت روان انجام داد، انجام ورزش، داشتن تفریح و تغذیه سالم و ملاقات با دوستانی است که دوست‌شان داریم.

حمید فرزین مشاور خانواده نیز با اشاره به موارد بالا در صفحه شخصی خود در شبکه‌های اجتماعی به موارد دیگری نیز اشاره و توصیه کرده است: «یکی از کارهایی که باید در این زمینه انجام داد مشخص کردن تکلیف و نسبت خود با وقایع است. مثلا می‌توانید آدم مبارز، بی‌تفاوت یا چیزی بین این دو باشید. اگر می‌خواهید مقابله کنید باید بدانید تا چه حد، چطور و چگونه آن را انجام دهید. این مهم‌ترین گام در مرحله پسابحران و یک انتخاب شخصی است و باید بر اساس ملاحظات شخصی و نوع روحیه‌ای که دارید، انتخاب‌گر باشید. مسئله دیگر این است که رابطه خود با واقعیت را قطع نکنید. برای مثال نگویید خودمان را از وقایع دور می‌کنیم و نمی‌شنویم چون حالمان بد می‌شود. انسان باید پوست عاطفی داشته باشد. یعنی تحمل دیدن واقعیت و هم‌زمان توانایی زندگی کردن را داشته باشد. کسی که توانایی دیدن واقعیت را ندارد متوجه واقعیت‌های زندگی شخصی‌اش هم نمی‌شود. نیاز نیست که خود را ۲۴ ساعت غرق در خبرها و فجایع کنید. باید زمان‌بندی داشته باشید و زمان مشخصی را در طول روز برای این کار اختصاص دهید. رنج کشیدن مرتب فضايلت نیست و نباید خود آگاهانه رنج را طلب کرد. از بیان کلیشه‌های تکراری پرهیز یا سکوت

چهارشنبه / ۲۵ دی ۱۳۹۸ / شماره ۴۴۵۶

کنید. اگر واقعا انتخاب کردید نسبت به وقایع بی‌تفاوت باشید، حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید این است به افرادی که خلاف ما عمل می‌کنند حمله نکنید. حمله به آنها نشان‌دهنده آسیب و رنجی است که خودپنداره‌مان از رفتاری که کرده‌ایم خورده و تلاش می‌کند از طریق حمله به دیگری که آرزو داشتیم جایش باشیم، جبران کند. وقتی درباره مسئله‌ای اطلاع نداریم بهتر است سکوت و فقط در بحث‌ها همدردی کنیم تا بخواهیم کلیشه‌های تکراری را بیان کنیم».

بیان کلیشه‌های تکراری یا تحلیل‌هایی که بدون دلایل یا اسناد محکم است، موجب می‌شود کودکان یا حتی سربازان که نیاز به روحیه زیادی دارند نسبت به دیگر افراد جامعه آسیب بیشتری ببینند.

در این میان کودکان حساس‌ترین قشر جامعه‌اند زیرا قدرت تحلیل ندارند و ممکن است در معرض اخبار ناگوار قرار بگیرند و این موضوع آسیب جدی به آنها وارد و دنیای کودکان‌شان را خراب می‌کند. یکی از کاربران توئیتر دراین‌باره نوشته است: «خواهرم معلم پیش‌دبستانی‌ه و میگه یکی از شاگرداش گریه می‌کرده و می‌گفته الان بمباران میشه و من انجام و مامانم خونه تنهاست.»

لیلا صادقی درمانگر کودک و نوجوان دراین‌باره می‌گوید: «بحران‌های اجتماعی مثل جنگ‌ها، درگیری‌ها و حوادث طبیعی می‌توانند به کودکان فشار بسیاری وارد کنند. تا زمانی که کودک در معرض اخبار بد قرار می‌گیرد، احساس ناامنی می‌کند. امنیت یک اصل اساسی در رشد کودک است و درصورتی که امنیت او تامین نشود باید انتظار داشته باشیم رشد روانی کودک با مشکل روبه‌رو شود. خانواده‌ها بهترین کاری که می‌توانند انجام دهند این است که کودک را از اخبار بد دور نگه دارند. بزرگسالان باید مراقب صحبت‌کردن خود در حضور کودکان باشند و در حضور آنها از اخبار ناگوار صحبت نکنند. همچنین مراقب محیط‌هایی مثل مهد کودک یا کارگاه‌هایی که کودک در آن رفت و آمد دارد، باشند و مطمئن شوند افرادی در این محیط‌ها حضور دارند که به هیچ‌وجه اجازه نمی‌دهند چنین مسائلی مطرح شود».

این بازی درمانگر درباره اینکه درصورت دسترسی کودک به چنین اطلاعاتی چه کارهایی باید انجام شود، توضیح می‌دهد: «در مرحله اول باید ارزیابی کنیم که کودک ما چه نوع اطلاعاتی را دریافت کرده است. همچنین باید بدانیم این اطلاعات را از کجا به دست آورده است. بنابراین نیاز است با کودک صحبت و اطلاع پیدا کنیم او چه مطالبی را می‌داند سپس باید متوجه احساس کودک شویم. معمولا کودکان در چنین شرایطی احساس امنیت ندارند، مضطرب هستند و می‌ترسند. ما هم باید احساسات کودک را تایید کنیم و نمی‌توانیم به او بگوییم نترس. چنانچه احساسات کودک را تایید نکنیم کودک به خودش و احساسی که دارد اطمینان پیدا نمی‌کند و فکر می‌کند همیشه احساسات اشتباهی دارد. بنابراین باید احساس کودک را تایید سپس کودک را حمایت کنیم و به او بگوییم می‌فهمیم که ترسیده است اما بزرگ‌ترها در کنار آنها هستند و به خوبی از آنها مراقبت می‌کنند. باید

امنیت را به کودک برگردانیم».

صادقی با تاکید بر اینکه باید تلاش کنیم تا کودکان از اخبار جنگ و ناامنی خبردار نشوند، می‌گوید: «اگر هم نمی‌توانیم کود کان را از اخبار ناامنی و بد محافظت کنیم، احساس ترس آنها را اعتبار ببخشیم و به آنها اطمینان دهیم که مراقب آنهایم. در حضور بچه‌ها درباره تحلیل جنگ و اتفاقات هولناک آینده صحبت نکنیم. بچه‌ها قدرت تحلیل ندارند و ممکن است در آینده دچار اختلالات روانی شوند و این امر موجب بروز اضطراب و هیجان مخرب شود».