

راهنمای مراقبت های روان شناختی در بحران جنگ

(مدیریت اخبار رسانه)

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران
دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان
(انستیتو روانپزشکی تهران)

مقدمه

اطلاعات معتبر و به روز در مورد جنگ شامل توان نظامی و تدافعی کشور، روند مذاکرات و غیره در کاهش استرس هی مربوط به جنگ نقش دارد. بخش قابل ملاحظه ای از اضطرابی که افراد تجربه می کنند ممکن است ناشی از عدم اطلاعات کافی و یا اطلاعات غلط و اشتباه باشد. اطلاعات، وضعیت ابهام را کاهش داده و علاوه براین، موجب می شود افراد اقدامات پیشگیرانه و محافظتی لازم را انجام دهند که در کاهش اضطراب موثر است. البته، اگرچه داشتن اطلاعات مهم بوده و به کاهش اضطراب کمک می کند ولی لازم است فرایند کسب اطلاعات مدیریت شود تا موجب استرس بی مورد و اضطراب اضافی نشود. در این بخش مهارت مدیریت اخبار که نقش مهمی در کاهش استرس های مربوط به جنگ دارد، توضیح داده شده است.

گام اول - افزایش آگاهی و آمادگی برای مدیریت اخبار

اولین گام برای مدیریت اخبار، آگاهی از تاثیر اخبار بر سلامت روان و نیز تشخیص اخبار درست و موثق از اخبار جعلی است.

1. تاثیر اخبار جنگ بر سلامت روان

اخبار جنگ تاثیر قابل ملاحظه ای بر سلامت روان دارد. از یک سو اخبار مربوط کشته ها و زخمی ها یا هدف قرار گرفتن زیرساخت های کشور ترس، اضطراب و نوسانی را افزایش می دهد و از سوی دیگر اخباری که حاکی از توان نظامی و دفاعی کشور و موفقیت نیروهای نظامی در دفع حملات دشمن و ایجاد بازدارندگی است، موجب امیدواری شده و استرس جنگ را کاهش می دهد.

2. تشخیص اخبار موثق از اخبار اشتباه و جعلی

اخبار موثق، وضعیت ابهام را کاهش داده و موجب می شود افراد برنامه ریزی های واقع بینانه ای برای حفظ امنیت خود و خانواده انجام دهند که بنوبت بخشی از استرس های جنگ را کاهش می دهد. اما اخبار نادرست و جعلی که گاهی عمداً با هدف ایجاد وحشت و اضطراب تولید و منتشر می شود موجب استرس بیمورد، ایجاد وحشت و تصمیم گیری های نادرست می شود. در ادامه روش های تشخیص اخبار موثق از جعلی توضیح داده شده است.

گام اول - افزایش آگاهی و آمادگی برای مدیریت اخبار

تشخیص اخبار موثق از اخبار اشتباه و جعلی

الف) ویژگی های اخبار موثق و غیر موثق

اخبار غیر موثق یک سری ویژگی ها دارند که معمولاً با کمی توجه می توان آنها را تشخیص داد. این ویژگی ها عبارتند از:

- استفاده از عناوین هیجانی برای ایجاد ترس و وحشت (مثلاً فاجعه ای در راه است، یک حمله شدید قریب الوقوع بزودی انجام خواهد شد)
- فقدان اطلاعات مشخص مانند نام نویسنده، تاریخ یا منبع اصلی خبر (برای مثال یک مقام آگاه گفت...)
- انتشار خبر در فضای مجازی مانند کانال های ناشناس یا شبکه های اجتماعی غیر رسمی
- تصاویر و یا ویدیوهای دستکاری شده

اما اخبار موثق معمولاً از طریق نهادهای رسمی مانند صدا و سیما، خبرگزاری های معتبر و یا اطلاعیه ها و بیانیه های نهادهای رسمی مانند وزارت دفاع منتشر می شوند. علاوه بر این، اخبار با استناد به منابع مشخص مثلاً مقامات رسمی کشور و یا گزارش های میدانی منتشر شده و اصول حرفه ای انتشار خبر مانند شفافیت و دقت (و در مورد خبرگزاری های خارجی، اصل بی طرفی) در آن رعایت می شود.

نمونه منابع موثق در کشور عبارتند از:

- خبرگزاری های رسمی مانند ایرنا، ایسنا
- بیانیه ها و اطلاعیه های وزارت دفاع، هلال احمر یا وزارت بهداشت
- برنامه های خبری صدا و سیما
- نشست های خبری صدا و سیما با مسوولان

گام اول - افزایش آگاهی و آمادگی برای مدیریت اخبار

تشخیص اخبار موثق از اخبار اشتباه و جعلی

ب) روش های تشخیص منابع خبری موثق از غیر موثق

آشنایی با ویژگی های اخبار موثق و غیر موثق می تواند به تشخیص منابع خبری معتبر کمک کند. اما علاوه بر این روش هایی هم وجود دارند که بویژه وقتی خیلی درباره موثق بودن یک خبر مطمئن نیستید به شما کمک می کند تا اخبار موثق را از جعلی تمیز دهید.

1) بررسی منبع خبر

از خود سوال کنید منبع این خبر چیست؟ آیا منبع آن یک سازمان معتبر و گزارش های رسمی است یا صفحات اینستاگرام و کانال های بی نام و نشان

2) تایید چند منبعی

خبر مورد نظر را در دو سه منبع معتبر چک کنید. اگر فقط در یک منبع غیر رسمی مانند یک کانال ناشناس و یا یک خبرگزاری خارجی مانند اینترنشنال - که بودجه آن توسط اسرائیل تامین می شود - آمده احتمال جعلی بودن آن بالاست

3) بررسی تاریخ و زمان خبر

مطمئن شوید خبر به روز است. اخبار قدیمی ممکن است به عنوان جدید باز نشر شوند که نوعی خبر کذب محسوب می شود. برای مثال اخبار مربوط به حمله روز اول اسرائیل در روز دهم جنگ بازنشر شود

4) توجه به لحن و محتوا

منابع معتبر از زبان ساده، شفاف و بدون اغراق استفاده می کنند. بنابراین منابعی خبری که ترس و وحشت ایجاد می کنند، به احتمال زیاد معتبر نیستند

گام دوم- مدیریت مواجهه با اخبار

همانطور که ذکر شد یکی از مهمترین روش های کاهش استرس، مدیریت مواجهه با اخبار مربوط به جنگ است. در ادامه مهمترین روش های مراقبت از خود در برابر اخبار جنگ توضیح داده شده است:

1. پیگیری اخبار از منابع معتبر

اطلاعات مربوط به جنگ را از منابع معتبر و رسمی به دست آورید. پی گیری اخبار از منابع معتبر باعث می شود تصویر درست و دقیقی از جنگ و به تبع آن ادراک درستی از میزان خطری که شما را تهدید می کند داشته باشید و علاوه براین از شما در برابر اطلاعات غلط و شایعات بی اساس که به دلایل مختلف منتشر می شود، محافظت خواهد کرد. در بالا منابع معتبر خبری معرفی شد. توجه داشته باشید شبکه های اجتماعی معمولاً منابع خوبی برای دریافت اطلاعات نیستند چون پر از اطلاعات متناقض و شایعات هستند که فقط شما را گیج تر می کند و ترس و اضطراب را افزایش می دهد.

2. محدود کردن منابع خبری

منبع خبری خود را به یک یا دو منبع معتبر محدود کنید و از پی گیری مکرر اخبار و اطلاعات از منابع مختلف – حتی منابع قابل اعتماد – خود داری کنید. برای مثال در حالی که در حال تماشای برنامه خبری تلویزیون هستید، از طریق گوشی همراه، سایت، کانال و صفحه اینستاگرام خبر گذاری های ایرنا، ایسنا، شرق و غیره را نیز پی گیری نکنید!

3. محدود کردن زمان پی گیری اخبار:

واقعا نیازی نیست 24 ساعته و لحظه به لحظه اخبار جنگ را پی گیری کنید (شما که مسوولیت پاسخگویی و خبر رسانی را ندارید). توصیه می شود دو نوبت در روز در صبح و بعد از ظهر اخبار را پی گیری کنید و از رصد کردن مداوم شبکه های اجتماعی اجتناب کنید. همینطور از پی گیری اخبار قبل از خواب پرهیز کنید چون ممکن است موجب بروز مشکلات خواب شود

گام دوم- مدیریت مواجهه با اخبار

4. انتخاب رسانه مناسب

رسانه ای را برای دریافت اطلاعات و پی گیری اخبار انتخاب کنید که روی آن کنترل داشته باشید و بتوانید به سرعت تصاویر تکان دهنده و اضطراب آور را رد کنید و اطلاعات مورد نظرتان را بدست آورید. علاوه براین، از باز کردن لینک های ناشناس یا ویدیوهای بدون هشدار محتوایی، خود داری کنید

5. محدود کردن کمیت اخبار

به صورت انتخابی عمل کنید و به اخبار و اطلاعاتی که بیش از همه به شما مربوط می شود گوش دهید. برای مثال نیازی نیست تمام تحلیل ها و پیش بینی هایی که افراد مختلف از جنگ ارائه می دهند بخوانید و یا به آن گوش دهید.

6. راستی آزمایی اخبار مشکوک

اطلاعاتی را که منابع غیر رسمی مانند دوستان و آشنایان برایتان می فرستند ارزیابی و راستی آزمایی کنید. این کار را می توانید با مقایسه خبر دریافت شده با اخبار خبرگزاری های رسمی انجام دهید. علاوه براین، مراقب سلامت روان دیگران هم باشید و اخبار مشکوک و تایید نشده را برای دوستان و آشنایان نفرستید تا موجب ترس و وحشت بی دلیل در آنها نشوید

سخن آخر: توصیه هایی مدیریت اخبار برای کودکان و سالمندان

کودکان و سالمندان از جمله گروه های آسیب پذیر در بحران هایی مانند جنگ محسوب می شوند و لذا در مدیریت اخبار لازم است اقدامات لازم را برای عدم مواجهه آنان با اخباری که موجب ترس و وحشت می شود انجام دهید:

الف- کودکان

- اخبار را با زبان ساده و اطمینان بخش برای کودکان توضیح دهید مثلاً دولت داره از ما محافظت می کنه یا بزرگترها دارند اوضاع را درست می کنند

- آنها را از شبکه های اجتماعی دور نگه دارید
- آنها را به بازی، نقاشی یا صحبت در مورد احساساتشان تشویق کنید
- از مواجهه کودکان با اخبار خشونت آمیز جلوگیری کنید

ب- سالمندان

- به سالمندان کمک کنید اخبار را فقط از رادیو تلویزیون رسمی دنبال کنند
- شایعات را با آرامش تکذیب کنید و اطلاعات معتبر را به آنها منتقل کنید

مدیریت اخبار به شما کمک می کند با پی گیری اخبار از منابع رسمی و معتبر و نیز محدود کردن زمان و کمیت مواجهه با اخبار، ضمن به دست آوردن اطلاعات ضروری در مورد جنگ، استرس خود را کاهش داده و از تجربه ترس و وحشت ناشی از اخبار جعلی و شایعات اجتناب کنید.