

پیوست رسانه ای حوزه سلامت روانی اجتماعی در شرایط بحران

مقدمه : بخشی از رسالت رسانه ها آگاهی بخشی عمومی و بالابردن کیفیت زندگی شهروندان است. نظریه های مختلفی تاثیر اجتماعی رسانه و تاثیر رسانه ها را بر تغییر رفتار فردی بررسی کرده اند و بر این باورند که رسانه قدرتمند ترین ابزار برای اثر گذاری، تغییر رفتار و همانند سازی افراد در یک جامعه هستند. حال ما هم بر این باوریم که رسانه ها در کشور می توانند در شرایط کنونی جامعه، نقش و سهم بسزا و موثری در کاهش یا افزایش تنش اجتماعی داشته باشند. از این رو رسانه و خصوصا تلویزیون به عنوان رسانه فراگیر نقش مهمی در ترغیب، تشویق و تلقین برخی رفتارها، عادات و گرایش ها در مردم دارد و می تواند در حوزه سلامت به ویژه سلامت روان و گسترش آن در سطح جامعه سهم بسزایی داشته باشد.

از طرفی می دانیم که یکی از مهمترین شاخص های کاهش تنش و استرس در سطح جامعه، اطلاع رسانی درست و ارتقای سطح آگاهی عمومی است و بدون تردید ساختار و ظرفیت رسانه برای این مهم اولاترین است، بنابراین جهت دست یابی و نیل به این اهداف انتظار می رود اصحاب رسانه به ویژه در شرایط بحران مطابق راهنمای ذیل اقدام نماید.

*** ضرورت های پیام رسانی عمومی در حوزه سلامت روانی اجتماعی:**

الف) توجه به مولفه های چهارگانه روانشناسی مثبت که در ذیل آمده است، در اطلاع رسانی بحران ضروری است:

۱. **خوش بینی:** در ارائه اخبار و اطلاعات نگاه خوش بینانه وجود داشته باشد. (توجه به آینده مثبت و ایجاد روحیه خوش بینی در کنار روحیه بدبینی و منفی گرایی)
۲. **امیدواری:** در ارائه اخبار و اطلاعات نگاه امیدوارانه وجود داشته باشد. (تمرکز بر کاهش بیماری کرونا، کاهش مرگ و میر، امید وار شدن به تولید و ساخت واکسن در داخل، عزم دولت برای خرید واکسن و دستاوردهای بهداشتی و درمانی کشور و..)
۳. **خود اتکایی:** ارائه باور و نگاه خود اتکایی و مسولیت پذیری فردی (باید توجه مردم را به خود مراقبتی و رعایت اصول و مقررات بهداشتی جلب کرد)
۴. **تاب آوری:** تبلیغ نگاه تاب آوری (یعنی توصیه به پذیرش واقعیت ها، امید، خوش بینی و ارتقای دانش و مهارت های فردی برای حل مشکل)

ب) سایر نکات مهم که در ارائه و نشر اخبار لازم است به آنها توجه شود:

- ← به منظور کاهش استرس جامعه، ابتدا اخبار و دستاوردهای مثبت به اطلاع عموم جامعه رسانده شود.
- ← جهت افزایش اعتماد عمومی و ارتقای خود مراقبتی در جامعه، اخبار صحیح، شفاف و به موقع به اطلاع مردم رسانده شود. همیشه نمی توان همه ی حقایق را بیان کرد، اما نکته مهم این است که به هیچ وجه نباید حرف نادرستی بیان شود. (هر راست نشاید گفت، جز راست نباید گفت).
- ← در صورت نیاز به پخش اخبار ناراحت کننده، (دادن خبر بد) از متخصصین و صاحب نظران حوزه سلامت روانی اجتماعی برای چگونگی پخش خبر و تحلیل آن استفاده شود.
- ← در انتشار اخبار خودکشی از پروتوکول و استانداردهای ابلاغ شده توسط وزارت بهداشت استفاده شود. زیرا توصیف و بست گسترش نادرست اخبار مربوط به خودکشی، شانس اشاعه و الگوبرداری آنرا بیشتر می کند.
- ← برای پیشگیری از استرس و نگرانی در جامعه، اخبار و اطلاعات مهم و ضروری از قبیل کاهش ابتلای به بیماری، کاهش مرگ و میر ناشی از آن و دستاوردهای پزشکی و دارویی را در اولین فرصت و کوتاه ترین زمان به اطلاع عموم رسانده شود.
- ← اخبار بد و منفی، متناسب و همراه با اخبار امیدوار کننده بیان شوند.
- ← پیام ها و اطلاعاتی که منجر به افزایش سواد سلامت روان عموم جامعه می شود و مورد تایید منابع معتبر علمی است، به اطلاع رسانده شود.
- ← مردم برای کسب اطلاعات و اخبار موثق در جهت استفاده از منابع معتبر علمی هدایت شوند و آنها را ترغیب نمایند که از اخبار کاذب دوری نمایند.
- ← از پخش مکرر اخبار و اطلاعات غیر ضروری مثل تعداد مرگ و میر و صحنه های آزاردهنده که باعث ایجاد تنش و فشار روانی در جامعه می شود، در اخبار خود داری شود.
- ← منابع معتبری مثل سایت سازمان جهانی بهداشت، سایت های وزارت بهداشت، دانشگاه های علوم پزشکی، سامانه ۴۰۳۰ و خط ۱۴۸۰ سازمان بهزیستی را با هدف اطلاع رسانی دقیق در زمینه اخبار سلامت و دریافت مشاوره به ویژه پیرامون همه گیری بیماری کووید-۱۹، به مردم معرفی شوند.