

مدیریت تأثیرات روانی اخبار جنگ

تهیه و تنظیم: مدیریت مشاوره و سلامت روان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی





برای کاهش تأثیرات روانی اخبار جنگ، مدیریت میزان مواجهه با اخبار، انتخاب منابع معتبر، و تمرکز بر اطلاعات مثبت و راهکارهای مقابله‌ای مهم است. همچنین، حمایت اجتماعی، مشاوره، و تمرین‌های آرام‌بخش می‌توانند به کاهش اضطراب و استرس کمک کنند.

راهکارهای مدیریت اخبار جنگ برای کاهش تأثیرات روانی

■ محدود کردن مواجهه با اخبار

■ **کاهش زمان مشاهده اخبار:** تعیین یک زمان مشخص برای بررسی اخبار و محدود کردن آن به چند نوبت کوتاه در روز می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند.

■ **پرهیز از اخبار در زمان‌های حساس:** در هنگام خستگی، استرس، یا قبل از خواب، از تماشای اخبار خودداری کنید.

■ **انتخاب زمان‌های مناسب:** اخبار را در زمان‌هایی که آرامش بیشتری دارید، دنبال کنید.

■ انتخاب منابع معتبر

■ **بررسی دقیق منبع خبر:** قبل از باور کردن هر خبری، منبع آن را بررسی کنید و از معتبر بودن آن اطمینان حاصل کنید.

■ **پرهیز از رسانه‌های زرد و شایعات:** به رسانه‌های معتبر و حرفه‌ای که اخبار را با دقت و بدون بزرگنمایی منتشر می‌کنند، اعتماد کنید.

■ **بررسی چند منبع:** برای درک بهتر موضوع، اخبار را از چند منبع مختلف بررسی کنید.

■ تمرکز بر اطلاعات مثبت و راهکارهای مقابله‌ای

■ **جستجوی اخبار مثبت و امیدبخش:** به دنبال داستان‌های موفقیت، تلاش‌های بشردوستانه، و اخبار مربوط به صلح و سازش باشید.



■ **تمرکز بر اطلاعاتی که به شما قدرت می‌دهند:** به جای تمرکز بر اخبار ناامیدکننده، به اطلاعاتی که به شما قدرت مقابله می‌دهند توجه کنید.

■ **تمرکز بر راهکارهای مقابله‌ای:** به دنبال اطلاعاتی باشید که به شما کمک می‌کنند تا با استرس و اضطراب ناشی از اخبار جنگ مقابله کنید.

■ حمایت اجتماعی

■ **صحبت با دوستان و خانواده:** با افراد مورد اعتماد خود در مورد نگرانی‌هایتان صحبت کنید.

■ **شرکت در گروه‌های حمایتی:** به گروه‌های حمایتی بپیوندید و تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.

■ **درخواست کمک حرفه‌ای:** در صورت نیاز، از مشاوران و روانشناسان کمک بگیرید.

■ تمرین‌های آرام‌بخش

■ **مدیتیشن و ذهن آگاهی:** به طور منظم مدیتیشن کنید تا ذهن خود را آرام کنید.

■ **ورزش و فعالیت بدنی:** ورزش منظم به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.

■ **تنفس عمیق:** در مواقع استرس، از تکنیک‌های تنفس عمیق استفاده کنید.

■ استفاده از رسانه‌ها به طور آگاهانه

■ **تعادل:** بین اخبار و فعالیت‌های دیگر تعادل ایجاد کنید.

■ **آگاهی:** از تأثیرات اخبار بر خود و دیگران آگاه باشید.

■ **انتخاب:** با آگاهی کامل، رسانه‌ها و اخبار را انتخاب کنید.

☎ ۰۲۱۲۲۴۰۶۶۲۱-۰۲۱۲۲۴۳۹۸۳۷

📷 @moshaversbmu

🌐 www.aparat.com/SBMUCounseling

🌐 www.moshavereh.sbmu.ac.ir

این راهکارها می‌توانند به کاهش اضطراب و استرس ناشی از اخبار جنگ کمک کنند و به شما در حفظ سلامت روانتان یاری رسانند.