

به مناسبت هفته سلامت روان

گرداب اخبار منفی:

تحلیل پدیده «دوماسکرولینگ» در بحران‌های ژئوپلیتیک و راهکارهای تنظیم شناختی-هیجانی

دکتر شهربانو قهاری عضو هیئت علمی گروه سلامت روان

نازنین زمانیان دانشجوی ارشد گروه سلامت روان

در شرایط تنش‌های نظامی و بحران‌های منطقه‌ای اخیر، به ویژه التهابات امنیتی پیرامون ایران و خاورمیانه، شکل مواجهه شهروندان با رخدادها دستخوش تغییری بنیادین شده است. پیش از این، اخبار از مجراهای مشخص و در ساعات معینی از روز دریافت می شدند، اما ظهور شبکه‌های اجتماعی الگوریتم محور و دسترسی لحظه‌ای، پدیده‌ای شناختی-رفتاری موسوم به **دوماسکرولینگ (Doomscrolling)** را تشدید کرده است؛ تمایلی وسواس گونه به پیمایش مداوم و وسواس گونه منابع خبری برای خواندن اخبار اضطراب زا، فاجعه بار، ناامیدکننده و هراس انگیز، با وجودی که این رفتار موجب اضطراب شدید و فرسودگی هیجانی می شود.

مکانیسم‌های روان‌شناختی دوماسکرولینگ در شرایط جنگی

چرایی گیر افتادن ذهن در این چرخه به سازوکارهای عصب‌شناختی بازمی گردد:

۱. **سوگیری منفی‌نگری و خطای کنترل کاذب:** مغز انسان برای بقا تکامل یافته و نسبت به تهدیدها واکنش نشان می دهد تا خطرات احتمالی را پیش‌بینی کند. در زمان بحران‌های ژئوپلیتیک و خطر بروز جنگ، عدم قطعیت محیطی به اوج می رسد. مغز به اشتباه تصور می کند جست و جو و کسب اطلاعات بیشتر نوعی «کنترل بر اوضاع» یا پیش‌بینی پذیری فراهم می کند؛ در حالی که صرفاً بار شناختی و هیجان منفی را چند برابر می سازد.

۲. **تقویت متناوب در الگوریتم‌ها:** پلتفرم‌های دیجیتال به گونه ای طراحی شده اند که مبتنی بر پاداش‌های متناوب هستند. کاربر هر بار با بازخوانی صفحه، به دنبال داده‌ای جدید، آرام‌بخش یا روشنگر است، اما الگوریتم‌ها محتوای تحریک‌کننده عواطف منفی و برانگیزاننده خشم یا ترس را در اولویت بازنمایی قرار می‌دهند.

۳. **پاسخ مزمن استرس:** مواجهه مداوم با تصاویر تخریب، تهدیدهای نظامی و تحلیل‌های تنش‌زا محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال (HPA) را پیوسته فعال نگه می‌دارد. این فعال‌سازی مداوم ترشح کورتیزول را بالا برده و به فرسودگی، اختلال خواب، کرختی هیجانی و علائم ثانویه شبه‌تروما منجر می‌شود.

پیامدهای فردی و روانی-اجتماعی

پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهند دریافت بی‌رویه و کنترل‌نشده اخبار بحران مستقیماً با افزایش اضطراب فراگیر، احساس درماندگی آموخته‌شده و بدبینی افراطی به آینده پیوند خورده است. دوم اسکرولینگ پیوندهای ارتباطی سالم در زندگی روزمره را تضعیف کرده و انرژی روانی لازم برای واکنش‌های منطقی، خودمراقبتی و حمایت متقابل اجتماعی را می‌بلعد.

مداخله‌های عملی، دسترس‌پذیر و کم‌هزینه

مهار این چرخه مستلزم رویکردهای تحریم‌گرایانه ناممکن (مانند قطع کامل دسترسی به اخبار) نیست، بلکه نیازمند «بهداشت رسانه‌ای ساختاریافته» و بازتنظیم الگوهای شناختی است:

- **تکنیک پنجره زمانی محدود: (Worry Time / News Window)** به جای چک کردن نامنظم و

لحظه‌ای، دو بازه مشخص بیست دقیقه‌ای در طول روز (مثلاً ساعت ۱۲ ظهر و ۶ عصر) برای اطلاع از تحولات تعیین کنید. اخبار نباید نخستین تجربه حسی پس از بیداری یا آخرین تصویر ذهنی پیش از خواب شبانه باشند.

- **ایجاد اصطکاک رفتاری:** سد فیزیکی میان تکانه و رفتار ایجاد کنید؛ اعلان‌های (Notifications)

کانال‌های خبری تلگرام، تویتر و اینستاگرام را خاموش کنید و یا آیکون برنامه‌های خبری را به پوشه‌های دور از دسترس در صفحه گوشی منتقل نمایید.

- تفکیک حقیقت از شایعه و محدود کردن منابع: تعیین حداکثر دو خبرگزاری معتبر و باثبات به جای عضویت در ده‌ها کانال تلگرامی غیررسمی که با تیت‌های زرد و لحن اضطراب‌آور مخاطب جذب می‌کنند.
- بازگشت به لنگرهای بدنی: **(Grounding)** هنگام احساس تنش شدید و میل مقاومت‌ناپذیر به پیمایش، از تکنیک اتصال به حواس پنج‌گانه (مانند لمس یک جسم فیزیکی، شستن دست‌ها با آب سرد، یا تنفس جعبه‌ای چهارثانیه‌ای) استفاده کنید تا سیستم عصبی پاراسمپاتیک فعال شده و قشر پیش‌پیشانی دوباره کنترل را به دست گیرد.
- تمرکز بر دایره نفوذ: ذهن را از حوزه‌های کلان و غیرقابل کنترل (مانند تصمیمات سیاسی و تحرکات نظامی) به دایره نفوذ فردی (ارتباط با عزیزان، وظایف تحصیلی یا حرفه‌ای، و سلامت جسمانی) هدایت کنید.

نتیجه‌گیری

دوم‌اسکروولینگ آگاهی‌بخشی فعال نیست، بلکه واکنش دفاعی ناکارآمدی است که به کرختی و اضطراب مزمن منتهی می‌شود. در بزنگاه‌های تاریخی و بحران‌های امنیتی، حفظ تاب‌آوری روانی نه به معنای بی‌تفاوتی نسبت به رخداد‌های جامعه، بلکه نوعی مقاومت هشیارانه برای جلوگیری از فرسودگی روانی-هیجانی و حفظ تعادل شناختی است.

منابع (References)

- Chamarro, A., Oberst, U., Cladellas, R., & Fuster, H. (2020). The role of behavioral activation and psychological need satisfaction in problematic social network use and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(10), 696–702.
- Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2014). Media's role in broadcasting acute stress following widespread collective trauma. *Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS)*, 111(1), 93–98.
- Sharma, B., Joshi, S., & Sharma, D. C. (2022). Doomscrolling: An existential phenomenon of compulsive negative content consumption during crisis. *Computers in Human Behavior Reports*, 7, 100233.

- Sweeny, K., & Cavanaugh, A. G. (2012). Waiting is the hardest part: A model of uncertainty navigation in stressful situations. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(2), 147–159.