

**این روزها گوشی هایمان پر از شایعه و اخبار ضد و نقیض است، چطور مصرف رسانه ای خودمان را مدیریت کنیم که هم از دنیا بی خبر نمائیم و هم آرامش خانه مان قربانی استرس نشود؟**

در دنیای امروز، داشتن سواد رسانه ای دیگر یک انتخاب نیست، بلکه ضرورتی اجتناب ناپذیر برای محافظت از روان مادر برابر خطرات است. باید پذیریم که در دوران بحران و پسا جنگ، رسانه هم زمان هم ابزاری برای آگاهی است و هم می تواند به عنوان سلاحی برای تضعیف سلامت روان به کار گرفته شود. برای اینکه از آثار منفی این فضا کم کنیم، اولین قدم تعیین یک الگوی مشخص برای مصرف اخبار است؛ یعنی به جای اینکه تمام روز را در کانال های مختلف بچرخیم، فقط یک یا دو زمان کوتاه در شبانه روز را به این کار اختصاص دهیم و تنها چند منبع معتبر و محدود را دنبال کنیم تا در زنجیره بی پایان اطلاعات غرق نشویم. محافظت از خود در برابر حملات رسانه ای هم بسیار کلیدی است؛ منظور از این حملات همان اخبار جهت داری است که با فیلتر کردن واقعیت، قصد دارند به افکار و هیجانات ما جهت بدهند. برای مقابله با این وضعیت، باید با آگاهی به سراغ اخبار برویم و از خودمان بپرسیم منبع این خبر کجاست، چه سندی برایش وجود دارد و انتشار آن چه تاثیری بر روحیه ما می گذارد. همچنین بسیار مهم است که در ساعت های پایانی شب سراغ اخبار نرویم و به جای تماشای صحنه های دلخراش و ویدیوهای ناراحت کننده، تنها به خواندن تیتراژها و کلیات خبرا اکتفا کنیم. در نهایت باید گوش به زنگ نشانه های خطر در وجود خودمان باشیم؛ اگر دچار وسواس در کنترل کردن مدام گوشی شده ایم یا خواب و تمرکزمان به هم ریخته و با حملات اضطرابی دست و پنجه نرم می کنیم، باید بدانیم که این ها زنگ خطر هستند و در چنین شرایطی حتما باید از کمک های تخصصی مشاوران استفاده کنیم.

**و به عنوان سؤال آخر، فرض کنیم توانستیم این مسیر را مدیریت کنیم و به ثبات برسیم؛ اما گاهی یک مانع بزرگ سر راه خندیدنمان می آید، عذاب وجدان چطور می توانیم بدون این حس سنگین که انگار به رنج دیگران بی تفاوتیم، دوباره شادی را به خانه برگردانیم و به زندگی عادی سلام کنیم؟**

برگشتن به روال عادی زندگی در میانه یاپس از روزهای سخت، یک مسیر تدریجی و گاهی پیچیده است. برای شروع، بهتر است یک برنامه روزانه منعطف بسازیم؛ چون آینده ممکن است غیر قابل پیش بینی به نظر برسد، همین که برای چند روز پیش رو برنامه ریزی کنیم، حس تسلط و ثبات را به ما برمی گرداند و زندگی را به جریان طبیعی اش نزدیک می کند. در این مسیر، چیدمان یک محیط آرام بخش در خانه بسیار مؤثر است؛ استفاده از چیزهای ساده ای مثل نگهداری از گیاهان، شنیدن موسیقی ملایم یا وقت گذراندن با وسایل مورد علاقه مان می تواند حال و هوای خانه را عوض کند. همچنین تعیین هدف های کوچک و شدنی، مثل یاد گرفتن یک مهارت جدید یا به سرانجام رساندن یک کار نیمه تمام، به ذهن ما جهت می دهد. تمرین های ذهن آگاهی و تمرکز بر لحظه حال هم کمک می کنند تا دوباره به بدنه زندگی وصل شویم. اما مانع بزرگ در این راه، همان احساس گناهی است که نسبت به آسیب دیدگان یا از دست رفتگان داریم؛ افکاری که مدام در گوش ما می گویند حق نداری خوش حال باشی یا شادی تو نوعی بی احترامی به رنج دیگران است. باید آگاهانه به خودمان یادآوری کنیم که زنده ماندن و ادامه دادن، به معنی بی تفاوتی یا فراموش کردن یاد دیگران نیست. اتفاقا این درد و سنگینی که حس می کنیم، نشانه همدلی عمیق ماست، نه بی خیالی. برای سبک کردن این بار، می توانیم به دنبال معنای جدیدی برای زندگی بگردیم؛ مثلا با انجام کارهای عملی برای کمک به آسیب دیدگان یا زنده نگه داشتن یاد عزیزان در قالب کارهای خیر. این احساس گناه را به یک نیروی سازنده تبدیل کنیم و دوباره به زندگی لبخند بزنیم.

**خیلی وقت ها یک زن، هم زمان هم مادر است، هم شاغل و هم باید مراقب پدر و مادر سال خورده اش باشد. در این روزهای سخت که همه به او تکیه کرده اند، چطور می تواند از تمام شدن توانش جلوگیری کند و وقتی خودش هم خسته است، باز هم برای بقیه منبع انرژی و مهر بانی باشد؟**

در روزهای بحرانی، زنان اولین کسانی هستند که برای حفظ آرامش خانه آستین بالا می زنند. آن ها میان نگرانی های خودشان، فشارهای اقتصادی و مراقبت از کوچک و بزرگ خانواده، مدام نیازهای خود را به تأخیر می اندازند تا چرخ زندگی بچرخد. درست است که این نقش به زندگی معنا می دهد، اما نباید فراموش کنیم که این فداکاری نباید به قیمت فرسودگی خاموش آن ها تمام شود. اگر می خواهیم جامعه ای سرپا داشته باشیم، باید اول به فکر سلامت روان زنانی باشیم که در سخت ترین لحظات، مراقب زندگی هستند. یک زن باید بداند که قوی ماندن به معنای نادیده گرفتن خود نیست؛ بلکه گاهی لازم است مرزهایی بگذارد و مسئولیت ها را تقسیم کند. خوب است که از خودمان بپرسیم کدام کارها را واقعا فقط من باید انجام دهم و کدام را می توانم به دیگران سپردم یا به وقت دیگری موکول کرد. توجه به دنیای درونی و به رسمیت شناختن احساساتی مثل خستگی یا حتی خشم، حق طبیعی هر انسانی است. نباید بابت اختصاص دادن زمانی برای استراحت، خواب کافی یا تغذیه مناسب احساس گناه کرد؛ چون این دقایق کوتاه فاصله گرفتن از مسئولیت ها، همان چیزی است که توان دوباره به ما می دهد. کمک گرفتن از یک دوست صمیمی یا مشاور هم می تواند بار سنگین روی دوشمان را سبک کند. یادمان باشد که مراقبت از خود، در واقع بخشی از همان مراقبت از خانواده است؛ چرا که یک قلب خسته و فرسوده نمی تواند پناهگاه امنی برای دیگران باشد.

**وقتی مادر یا ستون خانه سعی می کند خودش را سرپا نگه دارد، با چالش بزرگ تری روبه روست؛ چشم های نگران بچه ها، آن ها همه چیز را می بینند و حس می کنند. چطور باید با آن ها از سختی های زندگی گفت که ته دلشان نلرزد و احساس ناامنی نکنند؟**

در گفت و گو با کودکان در باره فشارها و مشکلات، اولین و مهم ترین قدم، توجه به سن و توان درک آن هاست. برای بچه های کوچک تر، نیازی به باز کردن جزئیات تلخ نیست؛ پاسخ های کوتاه و ساده که به آن ها اطمینان دهد در امان هستند، بهترین راهکار است. جملاتی مثل من مراقب تو هستم یا ما در کنارت هستیم، ستون های امنیت ذهنی آن ها را محکم می کند. در مقابل، برای نوجوانان و کودکان بزرگ تر می توان تحلیل های ساده و واقعی ارائه داد. اما باید مراقب بود که این توضیحات با هیجان و اضطراب همراه نشود. نکته کلیدی این است که اجازه دهیم گفت و گو دو طرفه باشد؛ یعنی اول بشنویم که آن ها چه نگرانی هایی دارند و دقیقاً در همان حد پاسخ دهیم. چون دادن اطلاعات اضافی فقط بار ذهنی شان را سنگین می کند. هرگز نباید با جملاتی مثل ترس ندار یا به آن فکر نکن، احساساتشان را سرکوب کنیم، چرا که این کار آن ها را در برابر ترس هایشان تنها می گذارد. از یاد نبریم که بچه ها این رفتارها را می بینند و آرامش را از چهره و لحن ما وام می گیرند؛ پس والدینی که بتوانند اضطراب خود را مدیریت کنند، با رفتارهایی ساده مثل لبخند زدن، آرام صحبت کردن و در آغوش گرفتن، به فرزندشان امنیت می دهند. در نهایت، دور نگه داشتن کودکان از جریان مداوم اخبار و بحث های نگران کننده بزرگ سالان، حیاتی ترین اقدام برای محافظت از سلامت روان آن ها در این روزهای سخت است.

