

به نام دوست

ویروس فیکورا

دکتر منصوره کریم زاده، دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی، مدیرگروه رشد و پرورش کودکان پیش از دبستان
رئیس انجمن مطالعات کودکان پیش از دبستان ایران
دکتر مرضیه ادهم، دکتری علوم ارتباطات

اگر تپش قلب دارید، احساس نفس تنگی می کنید و یا نمی توانید یک جا بنشینید، بسیار مضطرب شده اید، شما مبتلا به ویروس.....، نه کرونا نیست، اما متأسفانه از کرونا خطرناک تر است. شما مبتلا به ویروس فیکورا شده اید، ترکیبی از فیک نیوز (شایعه) و کرونا یعنی آنقدر در شبکه های مختلف تلویزیونی و سرچ های اینترنتی تان پیام ها و اخبار های دروغ و نیمه دروغ ویروس کرونا را دنبال کرده اید که مبتلا به اضطراب شدید شبیه یک حمله پنیک شده اید.

متأسفانه همزمان با شیوع «کروناویروس» در سطح کشور، کمبود سواد رسانه ای و سواد فضای مجازی از کمبود ماسک و محلول های ضد عفونی کننده آسیب بیشتری به جامعه وارد کرده است. ویروس شایعه یکی از اصلی ترین آفت های رسانه و حوزه خبر است. انتشار سریع و ویروس گونه شایعات عامل افزایش ترس و اضطراب عمومی و از بین رفتن آرامش و امنیت روانی جامعه است. باور کردن این شایعات نشانه روشن و بارزی از «سواد رسانه ای» است.

این روزها اخبار مربوط به ویروس کرونا هم تحت تأثیر همین شایعات قرار گرفته است، ویروسی بزرگتر و خطرناکتر از ویروس کرونا که نام آن «ترس از کرونا» است. در چنین جوّی که منابع درست و غلط از هم غیرقابل تشخیص است، نگرانی بیشتر جامعه را اذیت می‌کند تا خود بیماری. شایعات موجب بروز رفتارهایی گاه عجیب از سوی برخی افراد می‌شود و عامل مهمی برای سخت تر شدن مسیر مقابله با تهدیداتی همچون ویروس کرونا خواهد بود. اگرچه ترس و اضطراب در مبتلا شدن به ویروس کرونا تا حدودی طبیعی است، اما ترس و استرس بیش از اندازه آسیب زاست می‌توانند به شدت سیستم ایمنی بدن را تضعیف و در مقابل حتی ویروس‌های نه چندان قوی آسیب‌پذیر کند.

آیا ویروس فیکورا واکسن دارد؟

متأسفانه فیکورا هم مانند همکارش کرونا داروی بخش خصوصی ندارد و شما باید پیشگیری کنید. فضای آرام، رفتار هوشمندانه و بهره‌گیری از اطلاعات صحیح مهمترین عامل گذار از بحران شیوع ویروس فیکورا است، راه‌های پیشگیری بسیار شبیه راه‌های پیشگیری از ویروس کرونا وجود دارد. شما باید برای مصرف محتوای رسانه ایتان قوانینی را وضع کنید. به زبان دیگر شما باید خودتان را در یک محیط سالم رسانه‌ای قرنطینه کنید.

قانون اول:

اگر در یکی از منابع خبری شما مانند شبکه‌های تلویزیونی، کانال‌های تلگرامی، پیج‌های اینستاگرام و یا هر منبع رسانه‌های دیگر متوجه یک شایعه و یا خبر نادرست شدید آن رسانه را از بسته مصرف خود حذف کنید.

Shift+delete

□ قانون دوم:

خود تنظیمی در مواجهه با اخبار مرتبط با ویروس کرونا داشته باشید. شما فرصت و توان پیگیری همه کانال ها و رسانه ها را ندارید و مانند ویروس کرونا باید منابع دارویی و تقویتی خود را از بهترین مواد انتخاب کنید. پس شنیدن یک ساعت اخبار در روز و مرور کردن اخبار از کانال های معتبر کفایت می کند. شما یک کارشناس خبری نیستید. در زمینه بحران کرونا بهترین منابع سازمان بهداشت جهانی (who) ، خبرگزاری های رسمی، سایت های دانشگاه ها و وزارت بهداشت می باشد.

□ قانون سوم:

جلوگیری از انتشار نگرانی هم به اندازه جلوگیری از انتشار ویروس کرونا موثر است. از گفت و گوهای تلفنی مکرر با دیگران درباره کرونا، بازگو کردن شنیده ها و اطلاعات و اخبار نگران کننده و انتشار و اظهارنظرهای اشتباه و غیرکارشناسی در مورد ابتلا به بیماری کرونا خودداری کنید

□ قانون چهارم:

هر بار که یک مطلب نامعتبر و یا چیزی که به صحت آن شک دارید را برای کسی ارسال می کنید دقیقاً شبیه یک بیمار کرونا ای هستید که در صورت ۱ نفر سرفه یا عطسه می کنید. پس لطفاً فاصله بهداشتی را رعایت کنید و زنجیره انتشار یک شایعه را قطع کنید.

□ قانون پنجم:

در شرایط بحران سیستم دفاعی بدن و همینطور سیستم دفاعی ذهن بسیار مهم می شوند. سعی کنید با خواندن کتاب و دیدن فیلمهای خوب و شنیدن موسیقی های آرامش بخش مانند انواع میوه ها و مولتی ویتامین ها برای جسم، ذهن خود را نیز تقویت کنید.

□ قانون ششم:

کودکان در زمان کرونا بسیار بی دفاع و حساس هستند تنها نقطه اتکای آنان والدین می باشند پس در برابر خبرهای ناخوشایند، جنگ های سیاسی و شایعه ها با ماسک فیلتر کردن و محدود کردن و نیز رعایت رده بندی سنی اخبار، از آنان محافظت کنید.

□ قانون هفتم:

بعد از شنیدن هر خبر و یا دستورالعمل جدید در مورد کرونا ۲۰ ثانیه به منبع و اعتبار آن فکر کنید درست مانند ۲۰ ثانیه شستشوی دستها با آب و صابون.

□ قانون هشتم:

اگر کسی از دوستان و نزدیکان شما به ویروس فیکورا آلوده شده است او را از خود دور کنید و در فضای مجازی پیج و اخبار را دنبال نکنید. هر دنبال کننده به قدرت ویروس فیکورا می افزاید.

□ قانون نهم:

از روش های تنظیم افکار استفاده نمایید. مهارت های مربوط به مدیریت افکار از شیوه های درست مبارزه و درمان مقابله با ترس و اضطراب بیماری است. لذا سعی نمایید این مهارت ها را در خود تقویت کنید. برای مثال در مواجهه با این افکار باید از خود بپرسیم چه کارهایی می توانم در این شرایط انجام بدهم؟.

□ قانون دهم:

از پرداختن به امور مفرح و نشاط آور به هیچ عنوان غافل نشوید و به جای القای افکار منفی سعی در ایجاد فضایی شاد توأم با آرامش و بدون استرس برای خود و خانواده نمایید. ورزش های سبک و تغذیه مناسب داشته باشید.

□ قانون یازدهم:

روال عادی زندگی در کنار رعایت تمام تدابیر پیشگیرانه را حفظ نمایید. شبکه های آنلاین خانوادگی به جای رفت و آمدهای معمول تشکیل دهید؛ گفت وگوهای روزانه بین اعضای خانواده و فامیل به ویژه کودکان می تواند بر احساس تنهایی غلبه نماید.

□ قانون دوازدهم:

در کنار اعضای خانواده و هم با فرزندان برنامه های جدیدی، اوقات جدیدی و لحظات جدیدی را خلق کنید.