

هفته ملی سلامت بانوان (سبا) ۱۴۰۴

شعار هفته " سلامت زنان، پشتوانه تاب آوری فردی، خانوادگی و اجتماعی "

تهدیدها و فرصت های فضای مجازی و رسانه بر سلامت زنان

فضای مجازی و رسانه در عصر حاضر یکی از مهم ترین منابع در افزایش اطلاعات مخاطبان است. درک محتوای پیام های رسانه ای به کاربران کمک می کند که چگونه پیام های مورد نیاز خودشان را از میان انبوهی از اطلاعات انتخاب نمایند.

مطالعات نشان می دهد زنانی که از سواد رسانه ای بالایی برخوردار نبوده اند، نمی توانند از منابع و امکانات موجود در رسانه ها و فضای مجازی در جهت ارتقاء کمی و کیفی زندگی خود استفاده نمایند. بسیاری از پژوهشگران معتقدند رسانه ها و فضای مجازی مهم ترین عاملی هستند که بر رفتارهای سلامت زنان تاثیر گذار است. به رغم همه گیر شدن شبکه های اجتماعی، حضور زنان در این شبکه ها و تاثیر این شبکه ها بر زندگی آنان از منظر سلامتی اهمیت دارد.

رسانه های جمعی در کنار خانواده، گروه دوستان و مدرسه به عنوان یکی از عوامل اصلی جامعه پذیری مطرح می شود که در دنیای مدرن از اهمیت بیشتری برخوردار است و تحقیقات مختلفی نشان داده است که انتقال اطلاعات از طریق رسانه های جمعی بر روی رفتار سلامت محور زنان، بویژه بانوانی که نقش مادری را باید در خانواده ایفا نمایند تأثیر بسزایی دارد.

توجه به شیوه زندگی سالم، تغذیه سالم، توسعه ورزش همگانی و انواع فعالیت های بدنی در راستای سلامتی، عدم استفاده از مواد دخانی همچون سیگار و قلیان، سلامت جنین و باروری، ترویج فرزندآوری، تکریم خانواده و جایگاه والای مادری و پدری، قبح سقط، شیوه های فرزند پروری، تکریم سالمندان، فرهنگ سازی کراهت طلاق، مهارت های مرتبط با مسئولیت پذیری و تعاملات خانوادگی و ایفای نقش، ترویج ارزش های اخلاقی و متعالی و سنت های پسندیده، ترویج قناعت و ازدواج آسان، آشنایی با بیماری ها و سرطان های شایع زنان از دیگر فرصت های بهره مندی از رسانه ها برای زنان، می باشد و رسانه های سلامت بر آگاهی زنان از سلامت جسمی خود و ابعاد آن شامل، سلامت بلوغ، سوء تغذیه و چاقی، مراقبت های دوران بارداری و پس از آن و بیماری ها و سرطان های زنان، تاثیر مثبت دارند.

رسانه ها می توانند در افزایش توانایی بالقوه هنگام بیماری برای اخذ تصمیم های آگاهانه، کاهش خطرهای تهدیدکننده سلامت، افزایش پیشگیری از بیماری ها، افزایش کیفیت زندگی، افزایش کیفیت مراقبت از خود، حفظ و ارتقای سلامت خانواده و جامعه، ایجاد نشاط اجتماعی زنان و اطلاع یافتن از عوامل خطرساز در زمینه بروز بیماری های جسمی و روانی زنان و دیگر اعضای جامعه، تاثیر گذار باشد.

برخی فرصتهای ناشی از بهره‌مندی از رسانه‌ها در زمینه موضوعات سلامتی شامل فرهنگ سازی و اصلاح باورهای نادرست، تغییرات مثبت در رفتارهای مرتبط با سلامت، کاهش هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های بهداشتی و سلامتی زنان و همچنین کاهش هزینه‌های نظام سلامت کشور، کاهش خطرهای تهدیدکننده سلامت، توجه به شیوه زندگی سالم می‌باشد. درمقابل این فرصتها، به تهدیدهای ناشی از تاثیر منفی رسانه‌ها (شبکه‌های اجتماعی، شبکه‌های ماهواره‌ای و فضای مجازی) در زمینه موضوعات سلامتی نیز توجه داشت. برخی از این تهدیدها به شرح ذیل می‌باشد و توصیه می‌شود افراد جامعه نسبت به این تهدیدها و معضلات ناشی از شبکه‌های اجتماعی آگاه باشند.

- تبلیغات غلط در خصوص مصرف داروها
- تبلیغات اغوا کننده و باورهای غلط در زمینه زیبایی و اندام مناسب
- نمایش محدود، ثابت و پایدار رفتار گروهی خاص
- تجویز شیوه‌های نادرست سبک زندگی و مغایر با فرهنگ ایرانی اسلامی
- توصیه‌های بدون شواهد علمی توسط افراد نامعتبر به لحاظ تخصص و مرجعیت علمی
- کاستن از ارزش و منزلت نهاد خانواده
- اشاعه فرد گرایی، لذت گرایی و غایت نگاری زندگی دنیوی
- ایجاد فضای یاس و نومیدی در خصوص نقش‌های خانوادگی، ازدواج و فرزندآوری، ترویج زایمان سزارین
- ترویج عملهای جراحی بدون اندیکاسیون پزشکی و تغییر نادرست ذائقه مخاطبان به منظور سودجویی
- نمایش دروغین از بخشهای کوچک زندگی و از قبل تعیین شده و انتشار الگوهای نامناسب زندگی
- مواجهه مکرر با اخبار منفی و محتوای خشونت آمیز فرد را دچار اضطراب و ترس کرده و می‌تواند سلامت روان افراد را به مخاطره اندازد.
- استفاده از وسایل الکترونیکی قبل از خواب می‌تواند به اختلال در نظم خواب و بی‌خوابی افراد منجر شود.
- کمبود خواب می‌تواند بر خلق و خو، تمرکز و عملکرد افراد در طول روز تأثیر منفی بگذارد
- افراد در فضای مجازی ممکن است مورد آزار و اذیت و تهدید قرار گیرند که می‌تواند منجر به آسیب‌های روحی و روانی جدی مانند افسردگی و اضطراب شود.
- بنابراین با افزایش سواد رسانه‌ای و آگاهی از مضرات استفاده نامناسب از رسانه‌ها و فضای مجازی، می‌توان از سلامت جسم و روان محافظت کرد.