

هفته ملی سلامت بانوان (سبا) ۱۴۰۴

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

چگونگی بهره‌مندی از فرصت‌های رسانه‌ها در حوزه سلامت

فرهنگ‌سازی و اصلاح باورهای نادرست، تغییر نگرش و تغییرات مثبت در رفتارهای مرتبط با سلامت، اختصاص بخش عمده‌ای از مطالب رسانه‌ها به مقولات سلامتی و درمان، عمومی‌سازی و ایجاد باور به علوم بهداشتی و سلامتی، برخی از مواردی هستند که می‌توان با استفاده از ظرفیت رسانه‌ها به آنها دست پیدا کرد.

با توجه به ضریب نفوذ بالای رسانه‌های مرتبط با موضوعات سلامتی بین اقشار مختلف جامعه با تنوع جنسیتی، سنی، قومی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی کاهش هزینه‌های مربوط به مراقبت‌های بهداشتی و سلامتی زنان و همچنین کاهش هزینه‌های نظام سلامت کشور با استفاده از این رسانه‌ها امکان‌پذیر است.

قابلیت دسترسی دائم، تشدید کردن واقعیت، جهانی بودن، فرا زمانی و فرامکانی و چندرسانه‌ای بودن از ویژگی‌های منحصر به فرد رسانه‌های با موضوع سلامتی است که می‌توان از آنها برای ایجاد احساس نیاز به مقوله سلامتی بین آحاد جامعه برای طلب حق سلامتی از دولت، توجه به شیوه زندگی سالم، تغذیه سالم، توسعه ورزش همگانی و انواع فعالیت‌های بدنی در راستای سلامتی، استفاده نکردن از مواد دخانی مانند سیگار و قلیان، سلامت جنین و باروری، ترویج فرزندآوری، تکریم خانواده و جایگاه والای مادری و پدری، قبح سقط، شیوه‌های فرزندپروری، تکریم سالمندان، فرهنگ‌سازی در مورد کراهت طلاق، آموزش مهارت‌های مرتبط با مسئولیت‌پذیری و تعامل‌های خانوادگی و ایفای نقش، ترویج ارزش‌های اخلاقی و متعالی و سنت‌های پسندیده، ترویج قناعت و ازدواج آسان و آشنایی با بیماری‌ها و سرطان‌های شایع زنان استفاده کرد.

تاثیر مثبت رسانه‌های سلامت بر آگاهی زنان از سلامت جسمی خود و ابعاد آن شامل سلامت بلوغ، سوءتغذیه و چاقی، مراقبت‌های دوران بارداری و پس از آن و بیماری‌ها و سرطان‌های زنان بسیار مهم است و باید به آن توجه ویژه‌ای شود.

افزایش توانایی بالقوه هنگام بیماری برای گرفتن تصمیم‌های آگاهانه، کاهش خطرهای تهدیدکننده سلامت، افزایش پیشگیری از بیماری‌ها، افزایش کیفیت زندگی، افزایش کیفیت مراقبت از خود، حفظ و ارتقای سلامت خانواده و جامعه، با استفاده از ظرفیت رسانه‌ها امکان‌پذیر است.

همچنین رسانه در شادابی، شادکامی و نشاط اجتماعی زنان و اطلاع پیدا کردن از عوامل خطرساز در زمینه بروز بیماری‌های جسمی و روانی زنان و دیگر اعضای جامعه نقش موثری دارد.

تهدیدهای منفی رسانه‌ها در زمینه سلامتی

تبلیغ‌های اغواکننده و باورهای غلط در زمینه زیبایی و اندام مناسب، تبلیغ‌های غلط در خصوص مصرف داروها، تجویز شیوه‌های نادرست سبک زندگی و مغایر با فرهنگ ایرانی اسلامی، توصیه‌های بدون شواهد علمی توسط افراد نامعتبر از نظر تخصص و مرجعیت علمی و اشاعه فرهنگ مصرف‌گرایی و تجمل پرستی و یا کمال‌گرایی کاذب در افراد، برخی از رفتارهای ناشی از تاثیر منفی رسانه‌ها است.

ایجاد شکاف در ارزش‌های نسلی، تبلیغات فمینیستی و زمینه‌سازی ایجاد تضاد در جامعه و گروه‌ها، تهاجم فرهنگی و اشاعه دیدگاه‌های غربی و مغایر با فرهنگ بومی کشور که همگی تاثیر منفی در تصمیم‌گیری افراد برای ازدواج، تشکیل خانواده و فرزندآوری دارد، کاهش ارزش و منزلت نهاد خانواده نیز از دیگر تاثیرهای منفی رسانه‌ها است.

انحصاری بودن رسانه‌ها در دست طبقات خاص و انتشار ارزش‌ها و هنجارهای مربوط به خود که با نظرات و ارزش‌های طبقه عمومی در تضاد است و ایجاد شکاف نسلی، اشاعه فردگرایی، لذت‌گرایی و غایت‌نگاری زندگی دنیوی، ایجاد فضای یاس و نومیدی در خصوص نقش‌های خانوادگی، ازدواج و فرزندآوری و ترویج زایمان سزارین نیز از تبعات منفی رسانه‌ها است.

ترویج عمل‌های جراحی بدون اندیکاسیون پزشکی و تغییر نادرست ذائقه مخاطبان به منظور سودجویی، نمایش دروغین از بخش‌های کوچک زندگی و از قبل تعیین‌شده و انتشار الگوهای نامناسب زندگی، مقایسه زنان و مردان با الگوهای نامناسب در رسانه‌ها و ایجاد دلسردی نسبت به همسر و زمینه‌سازی برای تهدید بنیاد خانواده و طلاق حقیقی یا عاطفی، از تاثیرهای منفی رسانه‌ها هستند.

ترویج نادرست اندازه ایده‌آل باروری خانواده، ایجاد نگرش منفی به فرزندآوری، تبلیغات مربوط به سقط، داروهای سقط جنین، فروش اسپرم و تخمک و ایجاد نگرش نادرست از تصویر بدن و نگرانی و نارضایتی در افراد هم از دیگر تاثیرهای منفی رسانه‌ها است.

معضل استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی

حجم زیاد اطلاعات و محتوای موجود در اینترنت و شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به فشار روانی و اضطراب در افراد شود. مواجهه با اخبار منفی و محتوای خشونت‌آمیز هم می‌تواند سلامت روان افراد را به مخاطره بیندازد. همچنین مطالعه دائم اخبار منفی و خشونت‌آمیز در شبکه‌های اجتماعی، می‌تواند فرد را دچار اضطراب و ترس کند و به سلامت روان او آسیب برساند.

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 تاثیر منفی بگذارد. همچنین افراد در فضای مجازی ممکن است مورد آزار و اذیت و تهدید قرار بگیرند که می‌تواند منجر به آسیب‌های روحی و روانی جدی مانند افسردگی، اضطراب و حتی خودکشی شود.

گاهی نگرانی از اینکه نباید حتی یک پیام نخوانده و یک نوتیفیکیشن دیده نشده باقی بماند، در فرد احساس عقب ماندن از اخبار روز را ایجاد می‌کند و باعث اضطراب و نگرانی وی می‌شود. اگر پست دوستی را لایک نکرده باشد یا تبریکی را فراموش کرده باشد نگران تاثیر منفی در روابطشان و خارج شدن از دایره دوستی و شریک نبودن در لحظات شاد دیگران می‌شود و این مساله منجر به استفاده بیشتر و بیشتر از شبکه‌های اجتماعی می‌شود.

منتشر کردن سلفی‌های بی‌پایان و به اشتراک گذاری درونی‌ترین افکار و خصوصی‌ترین لحظات زندگی در شبکه‌های اجتماعی می‌تواند منجر به خودشیفتگی ناسالم شود و فرد را از ارتباطات، زندگی و دنیای واقعی دور کند.