

تلاش دشمن برای تضعیف روحیه مردم با تزریق

اضطراب و استرس در فضای مجازی؛

مردم هوشیار باشند

رئیس سازمان نظام روانشناسی و مشاوره کشور با تاکید بر لزوم هوشیاری مردم در برابر شایعات و جنگ روانی دشمنان در فضای مجازی تأکید کرد: هدف اصلی دشمن صهیونیستی در این روزها، تزریق استرس، اضطراب و ناامیدی در میان مردم است و

اخبار روز

نشست هم اندیشی جمعی از فعالان

رسانه‌ای استان اصفهان بر گزار شد؛

جنگ رسانه‌ای؛ هم تراز

نبرد نظامی



یلدا توکلی / گروه تحریریه

news@naslefarda.net

اخیرا و به دعوت شورای اطلاع‌رسانی استان اصفهان، نشست هم اندیشی جمعی از فعالان رسانه‌ای بر گزار تا خبرنگاران در شرایط فعلی جنگ و حملات رژیم صهیونیستی اسرائیل به کشورمان با اهمیت فعالیت خود بیشتر آشنا شده و حساسیت های موجود کار خبری خود در این روزها را بهتر بشناسند.
همچنین در این جلسه عنوان شد که مردم تشنه پیام‌های امیدبخش و خواندن خبرهای شفاف هستند و خبرنگاران در این میان با انتشار حداکثری افتخارات کشورمان در حمله به رژیم صهیونیستی اسرائیل می توانیم تاثیر گذار باشیم.

خبرنگاران بخش مهمی از جنگ

معاون سیاسی اجتماعی استاندار اصفهان در این نشست از فعالان رسانه‌ای خواست در باز نشر تولیدات در شورای اطلاع رسانی اهتمام داشته باشند، چرا که اصحاب رسانه بخش مهمی از جنگ رسانه‌ای هستند.
دکتر ایوب درویشی افزود: این جنگ تحمیلی یک جنگ تمام عیار است ونقشه مهم فعالیت‌های رسانه‌ای در آن کمتر از فعالیت نظامی نیست، وی بر رفتارهای امیدآفرین از طرف اصحاب رسانه در این شرایط تأکید کرد واز آنها خواست در تزریق عشق به میهن در رگ‌های جامعه تلاش و بر سرمایه های ملی و مقاومتی توجه ویژه داشته باشند.

فعالیت رسانه ها مکمل این جنگ تمام عیار است

معاون سیاسی اجتماعی استاندار اصفهان در این نشست ضمن شنیدن صحبت های فعالان رسانه‌ای در مورد اطلاع‌رسانی در شرایط حساس کنونی و ارائه پیشنهادات و انتقادات گفت : در شرایطی متفاوت برای فعالیت رسانه‌ها در این جنگ تحمیلی قرار گرفته‌ایم، در حال مذاکره بودیم-که به ما هجمه آوردند و عزیزان ما را به شهادت رساندند لذا فعالیت رسانه‌ای مکمل این جنگ تمام عیار است.

تاکید بر شفافیت اخبار در تولید و

نظمیم

وی در ادامه با تبیین سیاست‌های این شورا گفت: این شورا که تصمیمات کلان استان را اتخاذ می کند در حال حاضر کمیته‌ای اجرایی در ذیل خود تشکیل داده تا اخبار رسانه ها را رصد، تفسیر و تحلیل نماید، از همین رو بر شفافیت اخبار در تولید و تنظیم خبر تأکید داریم.
گفتنی است سردار فتحیان جانشین فرمانده سپاه صاحب الزمان و سید مهدی سسیدین، مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان اصفهان نیز در این جلسه تبیینی حضور داشتند.

شایعه‌سازی در پوشش

«لامپ‌های انفجاری»؛ نمونه‌ای

از جنگ روانی منافقین

در حالی که عملیات‌های میدانی جمهوری اسلامی ایران طی روزهای اخیر با موفقیت و اقتدار در برابر رژیم صهیونیستی پیش رفته، دشمنان ملت ایران تلاش دارند با توسل به شایعه‌سازی و دروغ پردازی، فضای روانی کشور را تحت‌تأثیر قرار دهند.به گزارش ایسنا، پیامی در فضای مجازی و برخی کانال‌ها دست‌به‌دست شده که در آن ادعا شده «لامپ‌هایی با قیمت ارزان» حاوی «تراشه‌های انفجاری» بوده و توسط عوامل مشکوک در ماه‌های گذشته در سطح برخی شهرها عرضه شده‌اند؛ موضوعی که در پیگیری خبرنگارانیز اینمراجع ذی‌ربط، به‌طور کامل تکذیب شده و فاقد هر گونه مبنای واقعی است.بررسی‌ها نشان می‌دهد این شایعه، نخستین بار از سوی برخی کانال‌های وابسته به گر وهک تروریستی منافقین منتشر شده و با هدف تشویش اذهان عمومی، ایجاد بی‌اعتمادی اجتماعی و ترساندن مردم از کالاهای روزمره طراحی شده است؛ شیوه‌ای نخن‌ما شده که پیش‌تر نیز از سوی رسانه‌های وابسته به رژیم صهیونیستی در موارد مشابه دنبال شده است. مقامات امنیتی کشور نیز ضمن رد قاطع این ادعا، اعلام کرده‌اند هیچ موردی از تهدید یا وجود وسیله انفجاری در کالاهای مصرفی مردم گزارش نشده و موضوع کاملا دروغ و ساختگی است.

در این مسیر، از اخبار جعلی، تصاویر ساختگی و شایعه‌پراکنی در شبکه‌های اجتماعی استفاده می‌کند تا روحیه مردم را تضعیف و فضای روانی جامعه را متشنج کند.محمد حاتمى در گفت‌وگو با ایسنا، ضمن گرامیداشت یاد شهدای سرافراز کشور که در روزهای اخیر ناجوانمردانه به شهادت رسیده‌اند، اظهار کرد: همان‌طور که در تاریخ همواره مردم ایران از خود دفاع کرده‌اند، این‌بار هم با اقتدار و هوشیاری از حریم سرزمین و مردمش پاسداری خواهند کرد؛ دفاعی که همچون گذشته، منجر به سرافرازی و افتخار کشور خواهد شد.دشمنان این ملت، دیر یا زود نتیجه تجاوز خود را خواهند دید.از منظر روانشناسی هم در برابر تعرض و بی‌عدالتی،

ویژه

naslefardaonline

naslefardaonline

سامسونگ و کمک به رژیم غاصب صهیونیستی!

دستیار دیجیتالی دشمن در جیب ماست

سامسونگ، غول فناوری کره‌ای، با تأسیس مرکز R&D در اسرائیل از سال ۱۹۹۷ و مشارکت در طراحی تراشه با Avnetبه قلب استار تاپ‌نیشن نفوذ کرد، اما فشارهای سیاسی اکتبر ۲۰۲۳ موجب شد سامسونگ بازاری سرمایه‌گذاری خود را در دفتر تل آویو ببندد.به گزارش خبرگزاری ایمناء، طبق گزارش‌های رسمی، SRIL (Samsung R&D Institute Israel) از بدو تأسیس (۱۹۹۷) تا امروز سرمایه‌ای قابل توجه را برای توسعه فناوری‌های نوین اختصاص داده است، بر اساس اطلاعات موجود، این مرکز تحقیقاتی بین ۲۰۱ تا ۵۰۰ نفر نیروی متخصص در زمینه‌ی هوش مصنوعی، پردازش تصویر و نیمه‌هادی دارد برخی منابع غیررسمی نیز شمار کارکنان کل واحدهای سامسونگ در رژیم‌صهیونیستی از قبیل SRIL و SIRC(مرکز تحقیق و توسعه نیمه‌هادی) را بیش از ۱۴۰۰ نفر برآورد کرده‌اند.
سامسونگ ارقام دقیق را عموماً نمی‌کند، برآوردهای تحلیل‌گران نشان می‌دهد که مخارج تحقیق و توسعه در اسرائیل به‌طور سالانه به صدها میلیون دلار می‌رسد و معادل ۱۵-۱۰ درصد بودجه کل جهانی R&D سامسونگ در یک سال است. SRIL زیر نظر مستقیم بخش Global R&D سامسونگ فعالیت می‌کند و شامل تیم‌های تخصصی برای AI، تراشه‌های تصویر، الگوریتم‌های بینایی ماشین و امنیت داده است. علاوه بر آن، یک دفتر Samsung Strategy and Innovation Center (SSIC) در تل آویو مستقر است که رابط کاربری بین سامسونگ و استار تاپ‌های داخلی است، این ساختار دوگانه (مرکز صنعتی R&D + مرکز نوآوری راهبردی) به سامسونگ امکان می‌دهد تا ضمن حفظ انعطاف لازم برای سرمایه‌گذاری خطرپذیر، به صورت متمرکز به توسعه محصولات سخت‌افزاری بپردازد.
رژیم صهیونیستی که به «ستار تاپ‌نیشن» مشهور است، با سرمایه‌گذاری حدود پنج درصد از تولید ناخالص داخلی در تحقیق و توسعه و وجود بیش از ۵۳۰ مرکز تحقیقاتی خارجی، از جذاب‌ترین مقاصد برای شرکت‌های چندملیتی به‌شمار می‌رود، SRIL در سامسونگ برای هر تریلیون ارامات‌گان قرار دارد، در قلب منطقه Silicon Wadi، که به‌دلیل تراکم استار تاپ‌ها و مراکز فناوری در این نوار ساحلی شناخته می‌شود، مرکز Ramot در دانشگاه تل آویو بیش از ۵۰۰۰ در خواست ثبت اختراع داشته و قراردادهای مشترک زیادی با سامسونگ منعقد کرده است؛ برای نمونه، بخشی از فناوری USB Flash Drive و برخی حسگرهای تصویری اولیه را از دل این همکاری‌ها می‌توان ردیابی کرد، بنابراین رژیم غاصب نه‌تنه‌ای‌برای سامسونگ منبع استعدادیابی است، بلکه در مسیر تبدیل دستاوردهای تحقیقاتی به محصولات تجاری نقش کلیدی دارد.
Samsung Next طی دهه گذشته بیش از ۷۰ شرکت نوپا را در حوزه‌های AI+ IoT و امنیت سایبری حمایت کرده است. در آوریل ۲۰۲۴ به‌دلیل فشارهای سیاسی و اقتصادی (از جمله جنبش BDS و جنگ غزه) عملیات VC به‌دترهای آمریکا منتقل شد، اما طبق بیانیه رسمی، «تعطیلی دفتر فیزیکی به معنای پایان سرمایه‌گذاری نیست، به‌نظر می‌رسد سامسونگ قصد دارد به جای حضور فیزیکی گسترده، از طریق دفاتر بین‌المللی و همکاری با شتاب‌دهنده‌های محلی به سرمایه‌گذاری ادامه دهد؛ RUNWAY، برنامه‌ای برای حمایت پروژه‌های اثبات‌مفهوم، که به استار تاپ‌ها امکان می‌دهد فناوری‌های خود را برای ادغام در

جامعه و روحیه مقابله و مقاومت به خود بگیرد.دوی ادامه داد: اگر شرایط فعلی را با دوران شیوع کرونا مقایسه کنیم، می‌بینیم مردم اکنون درگیر یک دشمن شناخته شده هستند. نشانه های روانشناختی این بحران با آن بحران متفاوت است اما با توجه به حجم شایعات و اخبار کذب که از سوی عوامل صهیونیست و حامیان آن‌ها در سطح فضای مجازی منتشر می‌شود، این فضا می‌تواند بر روحیه بخشی از جامعه اثر بگذارد. حاتمى تصریح کرد: در وهله نخست، توصیه ما به عنوان روانشناسان این است که مردم هوشیار باشند. آنچه امروز در جریان است، تلاش دشمن برای تضعیف روحیه جامعه و تزریق اضطراب و استرس است. مردم باید

شنبه ۳۱ خرداد ۱۴۰۴
سال سی‌وچهارم | شماره ۷۶۵۸
۲۱ ژوئن ۲۰۲۵ | ۲۵ ذی الحجه ۱۴۴۶

با حفظ نشاط و آرامش، در کنار مسئولان قرار بگیرند و با هوشیاری از این مقطع عبور کنند.وی با اشاره به تاثیر این فضا بر گروه‌های آسیب‌پذیر گفت: در چنین شرایطی، شایعات و التهاب‌ها می‌تواند روی گروه‌هایی مانند کودکان، نوجوانان، سالمندان و افرادی که به دلایل مختلف نیازمند حمایت ویژه‌اند، آثار منفی برجای بگذارد. خانواده‌ها، به‌ویژه والدین، باید در کنار فرزندان خود باشند، با زبان ساده آن‌ها را آگاه کنند و آرامش را به فضای خانه برگردانند. هر ایرانی بداند که در برابر این ظلم آشکار، ملت ایران دچار استرس نخواهد شد؛ چراکه تاب‌آوری و مقاومت در رگ و ریشه این مردم جاری است.



سلسله‌ای از تصاویر

سرعت نوآوری است که هند یا چین با خوش‌شانسی و سرمایه‌گذاری‌های کلان هم نمی‌توانند کامل جایگزین آن شوند، از این رو سامسونگ هرچند مسیر دوم یا سوم داشته، اما نمی‌تواند بخش R&D صنعت نیمه‌هادی را به‌طور کامل از این رژیم متوحش جدا کند، SRIL به‌عنوان هسته اصلی تحقیق نیمه‌هادی سامسونگ تا سال ۲۰۳۰ همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهد، فعالیت‌های کلان تولید تراشه در کره و آمریکا، و بهینه‌سازی در اسرائیل متمرکز است، سامسونگ از طریق برنامه‌های Accelerator با شتاب‌دهنده‌های معتبر اسرائیلی (همچون The Junction و MassChallenge) همکاری می‌کند تا بدون دفتر فیزیکی، بهره‌وری R&D حفظ شود.

براساس گزارش فوق، حضور گسترده و عمیق شرکت سامسونگ در سرزمین‌های اشغالی فلسطین و سرمایه‌گذاری‌های کلان آن در مراکز تحقیق و توسعه (R&D) این رژیم، گواهی روشن بر نقش کلیدی اسرائیل در تزحیر نوآوری و فناوری جهانی است، شرکتی که با عنوان جعلی «ستار تاپ‌نیشن» معرفی می‌شود، با ایجاد زیرساخت‌های فنی، معافیت‌های مالیاتی و جذب استعدادهای جهانی، به پناگاه‌های برای شرکت‌های چندملیتی تبدیل شده است، در این میان سامسونگ نه‌تنها از نیروی انسانی متخصص در حوزه‌هایی همچون هوش مصنوعی، نیمه‌هادی و امنیت سایبری بهره‌می‌برد، بلکه بخشی از فناوری‌های اصلی محصولات خود را در همین سرزمین اشغالی توسعه داده است، اما این روابط فنی و اقتصادی در دل یک واقعیت تلخ پنهان است: عادی‌سازی همکاری با رژیمی که سابقه‌ای طولانی در اشغالگری، آپارتاید، جنایت علیه مردم فلسطین دارد. باوجود افزایش فشارهای بین‌المللی، جنبش‌های تحریمی چون BDS و تحولات جنگ غزه، سامسونگ ترجیح داده است به‌جای قطع کامل همکاری، ساختار فعالیت خود را تغییر دهد تا ضمن حفظ منافع اقتصادی، از واکنش‌ها سیاسی بگریزد، در چنین شرایطی، ادامه سرمایه‌گذاری شرکت‌های بزرگ در رژیمک صهیونیستی به تقویت قدرت اقتصادی و تکنولوژیکی رژیم می‌انجامد که با نقض مستمر حقوق بشر شناخته می‌شود، بنابراین تحریم و فشار بر شرکت‌های همچون سامسونگ برای پایان دادن به همکاری‌های راهبردی با این رژیم، می‌تواند گامی مؤثر در مسیر تضعیف زیرساخت‌های اشغالگر و حمایت عملی از مردم فلسطین باشد.

به این تجهیزات مختل می‌شود و تحویل تراشه‌ها با تأخیر روبه‌رو خواهد شد.
شرکت‌های نرم‌افزاری و الگوریتمی
چندین استار تاپ در حوزه تشخیص تصویر و بینایی ماشین (Computer Vision) با سامسونگ همکاری می‌کردند تا الگوریتم‌های دوربین موبایل ISOCELL بهبود بخشند. با خروج نسبی پیش‌بینی‌های ISOCELL از تراشه‌های مخابراتی، تحقیقات پایه برای نسل‌های بعدی ارتباطات موبایل را پیش می‌برند. برنامه حفاظت از تراشه‌ها در برابر نفوذ سخت‌افزاری که از دل آزمایش‌های مشترک SRIL و Avnet ASIC بیرون آمد، در خانواده‌ی تراشه‌های Exynos اجرا شده است. فناوری‌های پیشرفته همچون نیمه‌هادی‌های سطح بالا در الگوریتم‌های رمزگذاری پیشرفته، در فهرست کالاهای حساس تجارت بین‌المللی قرار دارند. سامسونگ برای انتقال دانش فنی از مراکز کره و آمریکا به مراکز رژیم‌منحوس صهیونیستی باید، علاوه بر مجوزهای ملی کره، از وزارت علوم و فناوری این رژیم غاصب و گمرک‌های اروپا نیز مجوز ویژه اخذ کند، این پروسه گاهی چندین ماه طول می‌کشد و موجب کاهش چابکی در پروژه‌های مشترک می‌شود، دولت رژیم منحوس برای جذب شرکت‌های خارجی، معافیت‌های مالیاتی تا سقف ۲۰-۵۰ درصد در آمد حاصل از محصولات مبتنی بر فناوری‌های R&D داخلی ارائه می‌کند. سامسونگ از این معافیت‌ها بهره‌مند می‌شود و هزینه‌های عملیاتی مراکز خود را به‌طور چشمگیری کاهش داده است. در مقابل، انتظار دولت محلی ارائه گزارش سالانه عملکرد فناوریانه و انتقال دانش به دانشگاه‌های داخلی است، سامسونگ به‌طور مستقیم سرمایه‌گذاری در شرکت‌های نظامی رژیم، و بخشی خودداری کرده تا تصویر «شرکتی مصرفی در تحقیق محور» را حفظ کند. هرچند برخی از ارتباطات فناوریانه در لایه‌های امنیت سایبری و حوزه مشترکی با نیازهای دفاعی دارد، اما سامسونگ آن را تحت پروژه‌های «امنیت داده برای هرگز» طبقه‌بندی می‌کند.

هر چند تراشه‌های Exynos بیشتر در کارخانه‌های کره طراحی و تولید می‌شوند، بخشی از بهینه‌سازی طراحی، شبیه‌سازی پیشرفته و تست‌های میدانی اولیه در مراکز SRIL انجام می‌شود. این به معنای وابستگی نسبی سامسونگ به تجهیزات تست ساخت شرکت‌های رژیم صهیونیستی است. تجهیزاتی که برای شبیه‌سازی امواج رادوبویی و تغییردهی فرکانس در تراشه‌های G کاربرد دارد. اگر اختلال سیاسی یا حقوقی در رژیم غاصب رخ دهد، دسترسی سامسونگ به چنین رقبای چینی همچون هواوی و شیائومی نیز مراکز R&D بزرگ در شنژن و پکن دارند و در برخی حوزه‌ها (به‌ویژه شبکه‌های) جلوتر از سامسونگ هستند، با این حال فشارهای سیاسی آمریکا و تحریم‌های تجاری علیه هواوی، به هواوی ضربه زد و شیائومی هنوز در کیفیت دوربین و تراشه ضعیف‌تر است. به گزارش ایمناء، رژیم صهیونیستی در اکوسیستم جهانی فناوری، نقطه اوج تخصص و رقابت منطقه‌ای و مقایسه با بازیگران دیگر

هند : در سال‌های اخیر، سامسونگ شعبه بزرگی در بنگلور (Bangalore) تأسیس کرده که حدود ۸۰۰۰ نفر نیروی متخصص نرم‌افزار و سخت‌افزار دارد، هزینه‌های نیروی کار ۲۰-۴۰ درصد کمتر از مراکز اسرائیل است و معافیت‌های مالیاتی و تسهیلات دولتی چشم‌گیر است، اما اکوسیستم استار تاپی هند (علی‌رغم سرعت بالای رشد) هنوز در برخی زمینه‌های پیشرفته نیمه‌هادی و امنیت سایبری به عمق رژیم صهیونیستی نرسیده است، و پنتام و مکزیک : سامسونگ در پنتام بزرگ‌ترین تولیدکننده موبایل در جهان است و چندین کمپلکس تولیدی با صدها هزار کارگر دارد. اما پروژه‌های تحقیقاتی در این کشور کوچک‌تر و متمرکز بر تحقیقات تولید و کنترل کیفیت هستند، نه نوآوری محصول.

چین : رقبای چینی همچون هواوی و شیائومی نیز مراکز R&D بزرگ در شنژن و پکن دارند و در برخی حوزه‌ها (به‌ویژه شبکه‌های) جلوتر از سامسونگ هستند، با این حال فشارهای سیاسی آمریکا و تحریم‌های تجاری علیه هواوی، به هواوی ضربه زد و شیائومی هنوز در کیفیت دوربین و تراشه ضعیف‌تر است. به گزارش ایمناء، رژیم صهیونیستی در اکوسیستم جهانی فناوری، نقطه اوج تخصص و رقابت منطقه‌ای و مقایسه با بازیگران دیگر

راهکارهای پیشنهادی برای حفظ سلامت روان:

با خانواده و اطلاع‌رسانی به آن‌ها در مورد وضعیت خود، می‌تواند به کاهش استرس و ایجاد حس امنیت کمک کند.

حفظ روال عادی زندگی : تلاش برای حفظ روال عادی زندگی، از جمله داشتن برنامه غذایی منظم و خواب کافی، می‌تواند به حفظ آرامش روانی کمک کند. داشتن ساعت خواب و بیداری منظم، تاب‌آوری فرد را در برابر تنش‌ها افزایش می‌دهد.

محدود کردن پیگیری اخبار : پیگیری اخبار در این روزها مهم است، اما باید از منابع معتبر و در ساعات مشخصی از روز انجام شود. اختصاص تمام وقت به شبکه‌های اجتماعی و پیگیری اخبار، تنش روانی را افزایش می‌دهد.

مراقبت ویژه از گروه‌های آسیب‌پذیر : کودکان، زنان باردار، سالمندان و افراد دارای سابقه بیماری‌های روان پزشکی نیاز به مراقبت ویژه دارند.

توصیه‌هایی برای تعامل با کودکان

دکتر امین صدری در مورد نحوه ارائه اطلاعات جنگ به کودکان، گفت: اطلاعاتی که در اختیار کودکان قرار می‌گیرد، باید صادقانه و براساس فهم آن‌ها از شرایط باشد. همچنین باید به آن‌ها اطمینان

گفت و گو

گفت و گو با نایب رئیس انجمن

روانشناسی درباره پیگیری اخبار جنگ؛

جنگ فقط سرزمین‌ها را هدف

قرار نمی‌دهد

حوریه محرزویه / گروه تحریریه

news@naslefarda.net

جنگ‌ها ابعاد پیدا و پنهان مختلفی دارند؛ یک بُعد آن ویرانی خانه‌ها و شهرها و زیرساخت‌ها است. خرابی‌ها و ویرانی‌های جنگ و از دست دادن دوستان و عزیزان و همشهریان به روحیه افراد آسیب می‌زند. علاوه بر آن افسردگی، اضطراب و اختلال پس از سانحه یا PTSD و انواع بیماری‌های روانی را به دنبال دارد و می‌تواند انسان‌ها را از زندگی عادی دور کند؛ آثاری ویرانگر که گاه تا پایان عمر با انسان می‌ماند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده در مناطق دچار جنگ و بحران، از هر پنج نفر یک نفر دچار اختلال روانی پس از سانحه می‌شود و این جدا از آمار، حدود ۲۰ تا ۲۵ درصدی شیوع بیماری‌های روانی است که در اغلب جوامع وجود دارد. پژوهش‌های مختلف نشان داده است که شیوع اختلالات روانی در بین زنان، کودکان و سالمندان بیشتر از کل جامعه است و این افراد در زمان جنگ و بحران‌ها به مراقبت‌های بیشتری نیاز دارند. اولین گام برای مدیریت سلامت روان در زمان جنگ این است که احساسمان را بپذیریم. این‌که در شرایط جنگ دچار ترس، استرس، اضطراب، نگرانی، دلشوره، غم و ... می‌شویم کاملاً طبیعی است و نشان می‌دهد که سیستم واکنشی ما فعال است و درست کار می‌کند

رسانه‌ها از ابزارهای مهم جنگ روانی هستند که با تولید اخبار دروغ و جعلی و گزارش‌های ضد و نقیض باعث سردرگمی و نگرانی مردم می‌شوند. بزرگنمایی، سانسور، انتشار اخبار و عکس‌های جعلی و شایعه‌پراکنی از ابزارهای جنگ روانی به شمار می‌آیند؛ ابزارهایی که با گسترش رسانه‌های جدید، شبکه‌های اجتماعی و ارتباطی و در زمانی که بسیاری از مردم اخبار را از کانال‌ها و شبکه‌های ارتباطی تلفن‌های همراه خود دریافت می‌کنند، بسیار گسترده‌تر از گذشته است.

جنگ فقط سرسرزمین‌ها را هدف قرار نمی‌دهد

«حمید یعقوبی» نایب رئیس انجمن روانشناسی ایران می‌گوید: جنگ فقط سرزمین‌ها را هدف قرار نمی‌دهد. روان انسان‌ها را هم می‌سوزاند. جنگ ترس، ناامیدی، بی‌خوابی، اضطراب و احساس ضعف و بی‌قدرتی برای انسان‌ها به همراه می‌آورد. این احساس نه فقط برای رزمنده‌ها بلکه برای خانواده‌ها و اطرافیان آنان هم هست و این آثار مخرب به خصوص برای کودکان و سالمندان به مراتب بیشتر است. کشور ما جنگ‌های مختلفی را پشت سر گذاشته است. در چند روز گذشته نیز با هجوم ناجوانمردانه یک رژیم جعلی، کودک‌کش و بدون پایبندی به مقررات بین‌المللی مواجه شده است؛ رژیمی که قبلاً نیز با جنگ در غزه سابقه زیادی در نقض حقوق بشر و حمله به غیرنظامیان دارد. به گفته عضو هیات علمی دانشگاه شاهد، در این شرایط عداوی از مردم به‌طور مستقیم درگیر جنگ و به‌طور ناگهانی با صدای انفجار یا غرش ناگهانی جنگ دچار تروما می‌شوند. در این شرایط ممکن است یک کودک یا نوجوان در حال استراحت در منزل باشد که با صدای ناگهانی انفجار دچار وحشت و ترس زیادی شود.

پیامدهای اختلال پس از سانحه

وی می‌افزاید: این نوع اضطراب و ترس ناگهانی موجب PTSD یا اضطراب پس از سانحه می‌شود.

این اختلال پیامدهای زیادی از جمله خشم، پر خاشگر،ی، عصبانیت، افسردگی، انزوای اجتماعی، نگرانی و ناامیدی را به دنبال دارد. برخی افراد در این شرایط با دیگران کمتر صحبت می‌کنند و این انزوا مشکلات روانی آنها را تشدید می‌کند. برخی افراد نیز در این حوادث دچار مشکلات فلسفی و تعریف معنای زندگی می‌شوند و با خود می‌گویند این همه تلاش و زندگی برای چیست و در سبک زندگی خود تغییراتی ایجاد می‌کنند. با خود می‌گویند این چه زندگی بی‌معنی است که این همه در آن کشتار وجود دارد. در این شرایط فرد احساس رهاشدگی پیدا می‌کند.

دانشیار روانشناسی دانشگاه شاهد درباره راهکارهای مدیریت و حفظ سلامت روان مردم در جنگ بیان می‌دارد: اولین گام برای مدیریت سلامت روان در زمان جنگ این است که احساسمان را بپذیریم. اینکه در شرایط جنگ دچار ترس، استرس، اضطراب، نگرانی، دلشوره، غم و ... می‌شویم کاملاً طبیعی است و نشان می‌دهد که سیستم واکنشی ما فعال است و درست کار می‌کند.

در این شرایط بسیار مهم است که روابط اجتماعی را با دیگران تقویت کنیم، رفت و آمد با دوستان و آشنایان و صحبت کردن حضوری و تلفنی با آنان، درد دل کردن و همدلی و هم حسسی با دیگران در شرایط جنگ در کنترل و مدیریت تنش‌های روانی بسیار مهم و تاثیرگذار است و در کاهش احساس تنهایی و افسردگی نقش مهمی دارد.