



تاریخ
۲۸
فروردین
۱۴۰۴
پنجشنبه

موقع تماشای فیلم ترسناک چه اتفاقی در مغز و بدن مان می‌افتد؟



که مغز ما به دلیل تغییرات شیمیایی، به این هیجان‌ها عادت کند و هربار مجبور شویم دوز هیجان را بالاتر ببریم. از طرف دیگر، تماشای مکرر سینمای وحشت در دراز مدت، می‌تواند سطح تعادل هورمون‌ها را به هم بزند و تغییرات جسمی مثل (سوزش معده، سردردهای میگرنی، مشکلات فشارخون و…) را ایجاد کند.
نتیجه تحقیقات کارسون در سال ۲۰۰۵ روی حیوانات نشان داد که برانگیختگی و تحریک طولانی مدت هسته مرکزی آمیگدال موجب بیماری‌های وابسته به استرس از قبیل زخم معده می‌شود. شرایط استرس‌زا تغییرات هورمونی را رقم می‌زند و مغز هم در حالت تمرکز قرار می‌گیرد. حالا دیگر افکار مزاحم قبلی و دغدغه‌های مختلف مجالی برای حضور پیدا نمی‌کنند و بیشتر تمرکز، درگیر لحظه اکنون (صحنه‌ها در حال پخش) می‌شود؛ که البته «خالی شدن ذهن»، هم می‌تواند مفید باشد و هم مخرب.

نباید به سینمای وحشت پناه ببریم

فیلم و سریال‌های ترسناک در کوتاه مدت کمک می‌کنند تا با هیجان‌زدگی از فشار روزهای تکراری فاصله بگیریم. تجربه برانگیختگی همیشه مضر نیست، اما مشکل از جایی شروع می‌شود که این گزینه، انتخاب همیشگی ما باشد و برای این‌که حواس خودمان را از مشکلات اصلی پرت کنیم، به سینمای وحشت پناه ببریم. تبدیل‌شدن فیلم‌ها (در هر گونه ای، به‌ویژه دلهره‌آور)، به یک پناهگاه همیشگی، می‌تواند آثار زیانباری مثل اضطراب، نبود تمرکز، تحریک‌پذیری، فلش بک‌های ذهنی (تصور مجدد صحنه‌های ترسناک) و… را برایمان به یادگار بگذارد. تحمل اضطراب‌های دیرینه، کار سختی است. مکانیسم دفاعی جبران مثل یک مسکن عمل می‌کند تا روی کمبودهای اساسی‌مان سرپوش بگذاریم. یعنی ممکن است کسی که روی صندلی بیننده نشسته است، برخلاف ظاهرش ترس‌های زیادی داشته باشد، اما با این مکانیسم، در صحنه‌های وحشت‌آلود غرق می‌شود و نقش آدم‌های شجاع را بازی می‌کند. انگار بهترین فرصت است تا به خودمان ثابت کنیم تاب و تحمل‌مان بیش از این حرف‌هاست، البته پوشش شکننده مکانیسم‌های دفاعی، تاریخ انقضای زیادی ندارد و دیر یا زود اصل واقعیت، جلوی‌مان سبز می‌شود. حل کردن و حتی فکر کردن به مشکلات شخصی و اضطراب‌های درونی، ظرفیت بالایی می‌خواهد؛ شاید حاضر باشید مدام سکناس‌های وحشتناک را ببینید، اما نخواهید با فیلم زندگی‌تان روبه رو شوید. همه ما معمولاً برای این کار هزینه گزافی از جسم و روانمان می‌پردازیم که لایه‌ای روزمرگی و هیجان‌زدگی‌گم می‌شود!

چه وقتی فیلم ترسناک ببینیم؟

شاید با گفتن جمله تسکین‌دهنده «این فقط یه فیلم بود» بعد از یک روز کاری و سخت، راهی رختخواب شوید، اما واقعیت این است که مغز کار خودش را انجام می‌دهد و هیچ تضمینی نیست که خودگویی‌های مثبت شما، یک خواب راحت را برایتان ضمانت کند. اگر عادت دارید قبل از خواب، یک دل سیر دلهره به خودتان تزریق کنید، باید یادتان باشد که ترشح هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی، باعث می‌شود هوشیارتر باشید و برای شروع خواب به مشکل بخورید. شاید در وهله اول گمان کنید، چون هشت ساعت می‌خواهید پس با دردرس بزرگی روبه رو نیستید، اما کیفیت خواب بحث جداگانه‌ای دارد. یکی از نکاتی که به بهداشت خواب کمک می‌کند، آرام نگه‌داشتن مغز و بدن قبل از استراحت است. تماشای صحنه‌های هولناک، شاید خواب را از چشم‌تان نبرد، اما می‌تواند به کیفیت آن دستبرد بزند! وقایع روزهای اخیر و چیزهایی که با آن‌ها برخورد داشتیم، بخشی از محتوای رویا یا کابوس‌ها را تشکیل می‌دهند.

ترس‌ها می‌توانند خودشان را از صحنه نمایشگر به پشت پلک‌های ما برسانند و بازل کابوس‌های آزاردهنده شبانه را کامل کنند. احتمالاً می‌خواهید هرچه زودتر فهرست فیلم‌هایتان را تمام کنید، اما خواب راحت ارزش بیشتری دارد و تأثیر آن را روزهای بعد احساس خواهید کرد. پس بعدازاین که فیلم تمام شد، یک دل سیر تسدید و مزه هیجان به جانتان نشست، نخواهید! یا بهتر بگویم، فیلم‌ها را در طول روز ببینید نه قبل از خواب. جالب است در همین باره بدانید که طبق یک پژوهش، بیش از ۳۰ درصد از آمریکایی‌ها بعد از دیدن یک فیلم ترسناک با چراغ روشن می‌خوابند.

هنگامی که ما یک فیلم ترسناک را تماشا می‌کنیم، بدن ما تحت یک واکنش استرس حاد قرار می‌گیرد که در واقع می‌تواند احساس هیجان انگیزی را برای ما به ارمغان بیاورد و باعث شود بیشتر احساس زنده بودن و درگیر شدن در محیط خود کنیم. این واکنش به دلیل ترشح آدرنالین و کورتیزول است که به عنوان هورمون استرس بدن ما شناخته می‌شود. در همان زمان، اندورفین و دوپامین در نتیجه این تحریک در مغز ما آزاد می‌شود. اندورفین به کاهش درد و کاهش استرس کمک می‌کند، در حالی که دوپامین به عنوان یک انتقال دهنده عصبی «احساس خوب» است که نقشی حیاتی در تنظیم خلق و خوی ما ایفا می‌کند.

پس از تماشای یک فیلم ترسناک، ترشح این هورمون ها می‌تواند منجر به احساس آرامش کلی و پاداش برای زنده ماندن از این تجربه شود. این احساس به دسته بندی فیلم های ترسناک به عنوان عوامل استرس زا مثبت کمک می‌کند، حتی اگر آنها ترس و استرس را در بدن ما ایجاد کنند.ذکر این نکته ضروری است که تماشای یک فیلم ترسناک می‌تواند تأثیرات مختلفی بر روی بدن و احساسات فرد داشته باشد. اگر از فیلم‌های ترسناک می‌ترسید، ممکن است استرس یا اضطراب باقی‌مانده را حتی پس از پایان فیلم تجربه کنید. این می‌تواند آرامش و خاموش کردن پاسخ ترس را برای شما دشوار کند و به طور بالقوه منجر به مشکلاتی مانند بی خوابی یا احساس مداوم اضطراب شود.

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: تاثیر فیلم ترسناک بر انسان

صفحه
۶
شماره
۴۱۷۶
سال
سی ام

چرا کودکان نباید فیلم ترسناک ببینند؟



خنده‌دار باشد، اما بازسازی صحنه‌های پرخاشگرانه و آسیب زدن به دیگران از فیلم‌های ترسناک واقعا خنده‌دار نیست. در واقع علت پرخاشگری کودکان (به ویژه در این سبک) به دلیل ناتوانی آن‌ها در درک عواقب کارها، در دنیای واقعی است. برای مثال: فرزند شما شاید فکر کند مثل یک شخصیت منفی شکست‌ناپذیر است و نمی‌داند چرا نباید همان کارهایی را که آن شخصیت در فیلم‌ها انجام می‌دهند، تکرار کند.
۴-**انجام رفتارهای خود آسیب‌رسان کودکان پیامد تماشای فیلم ترسناک**
زمانی که کودک در اثر دیدن این گونه فیلم‌ها فشار زیادی را متحمل می‌شود و از اضطراب، افسردگی، پرخاشگری همراه با ترس بیش از حد رنج می‌برد، ممکن است رفتارهای خودآزاری از او سر بزند. این موضوع به این دلیل است که آن‌ها می‌خواهند اضطراب خود را به گونه‌ای تخلیه کنند، اما نمی‌توانند این کار را انجام دهند یا بلد نیستند شیوه مدیریت درست آن چگونه است.

اکثر کودکان فکر می‌کنند که مشکلی دارند یا مسئول این شرایط هستند. همچنین اگر در لحظات بروز ترسشان با واکنش‌هایی از سمت پدر و مادر و یا اطرافیان مواجه شوند که جنبه سرزنش، تحقیر یا مسخره کردن داشته باشد این احتمال بیشتر می‌شود. به طور مثال: «این کارا چیه؟ شجاع باش» یا «نگاش کن چطوری ترسیده و داره می‌لرزه! پسرا نباید ترسن».
۵-**تماشای فیلم‌های وحشتناک، دلیلی برای اختلالات خواب بچه‌ها**
بزرگترین دلیل دیدن کابوس می‌تواند دیدن محتوای خارج از آستانه اضطراب کودک و فیلم‌های نامناسب باشد. تماشای یک فیلم ترسناک کودک شما را به موقعیتی می‌برد که نمی‌تواند آن را به درستی هضم کند. اگر کودک در موقعیتی استرس‌زا قرار بگیرد(مثلا امتحان‌های مدرسه یا دیدن دعوی والدین یا مرگ عزیزان) شروع به تجسم داستان ترسناک فیلم‌ها می‌کند و کم‌کم احساس می‌کند که خودش در داستان قرار دارد و نمی‌تواند به درستی بخوابد. همچنین این ترس‌ها می‌توانند در موقعیت‌های خاص در قالب خواب به سراغ کودک بیایند و موجب کابوس شوند. این کابوس‌ها هود می‌تواند علت بی‌خوابی کودکان باشد و اگر این وضعیت برای مدت طولانی ادامه یابد، کودک دچار اختلال خواب می‌شود.

۶-**تغییر مهارت حل مسئله کودک، از تأثیرات پنهانی فیلم‌های ترسناک**
همه روانشناسان و اغلب والدین از اهمیت مهارت حل مساله در کودکان آگاه هستند و اگر بخواهند کمی هدفمند عمل کنند درصدد تقویت آن برمی‌آیند. یکی از تأثیرهای منفی عجیبی که دیدن فیلم‌های ترسناک روی کودکان می‌گذارد این است که مهارت‌های حل مساله آن‌ها را با درونی کردن موقعیت‌های مختلف، تحت تأثیر قرار می‌دهد. یعنی به بچه‌ها این تصور را القا می‌کند که می‌تواند از خشونت برای حل یک مشکل استفاده کنند. این کار در واقع استفاده از خشونت را عادی‌سازی می‌کند. دقت کنید در طی داستان هر فیلم ترسناک، چند بار شخصیت‌ها مجبورند برای زنده ماندن از خشونت استفاده کنند؟ این دقیقاً از تأثیرات مخفی‌ای است که گاهی از ذهن پدر و مادرها دور می‌ماند.

۷-**افزایش احتمال بروز اختلالات روانی کودکان در اثر دیدن فیلم‌های دلهره‌آور**

فیلم‌های ترسناک سطح آدرنالین و در نتیجه اضطراب کودکان را افزایش می‌دهند. تصاویر و پدیده‌های ترسناک پس‌زمینه‌ای مضطرب در ذهن کودک ایجاد می‌کنند که می‌توانند در هر موقعیتی که کودک دچار اضطراب شود به سراغش بیایند. به طور مثال زمانی که کودک برای لحظاتی در ماشین تنها می‌شود، تصور کند که همان ارواح فیلم ترسناکی که به تازگی دیده‌اند هم‌اکنون به او حمله می‌کنند. در سن ۶ تا ۱۴ سالگی، فرزند شما نسبت به تأثیرات خارجی حساس و مستعد می‌شود، بنابراین ممکن است در مواجهه با تصاویری مانند خون و خونریزی، تصادف و قتل ترس شدیدتری را تجربه کند. کودک شما در این بازه سنی به‌راحتی تحت‌تأثیر قرار می‌گیرد.

روانشناسی علاقه به فیلم ترسناک

همچون تماشای فیلم ترسناک و بازی های ترسناک و خطرناک به افراد این امکان را می‌دهد که ترس را در موقعیت های مختلف کنترل کنند. برخی از خطرات و ترس هایی که به صورت تکرار می‌کنیم، ریشه در ترس اولیه دارند. به عنوان مثال، یک تکنیک محبوب فیلم ترسناک، تقلید صداهای ترسناک طبیعی است که به طور غریزی نشان دهنده خطر هستند. اسکریورنر که دوباره ترس را با بازی هایی که در کودکی انجام می‌دادیم مقایسه می‌کند، می‌گوید: «مطالعات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مردم بدون هیچ تجربه ای می‌توانند به مارها بیش از سایر خطرات توجه کنند. بازی ای مانند تگ نسبتاً خوش خیم به نظر می‌رسد، اما اگر به آن فکر کنید، واقعاً فقط یک بازی تعقیب و گریز ترسناک است در مورد قایم باشک هم همینطور است، جایی که شما اساساً از کسی پنهان می‌شوید تا شما را بگیرد.» بازی تگ یک بازی شامل دو یا چند بازیکن می‌شود که یکی در تعقیب بازیکنان دیگر برای گرفتن وی و خارج کردنش از بازی معمولاً با لمس دست تلاش می‌کند.

زمانی که شما در حال افزایش اضطراب و ترس هستید، سیستم عصبی سمپاتیک شما مواردی مانند ضربان قلب و برون ده آدرنالین را افزایش می‌دهد و پس از غلبه بر یک موقعیت خطرناک، سیستم عصبی سمپاتیک اندکی آرام شده و پاراسمپاتیک افزایش می‌یابد. پاراسمپاتیک بیشتر برای استراحت و آرامش است و هضم غذا را افزایش داده و هورمون های احساس خوب را آزاد می‌کند.

اساسا همان کارهایی که مواد مخدر برای ایجاد احساس خوب انجام می‌دهند، عملکرد پاراسمپاتیک است. بنابراین با ایجاد شبیه سازی تجربه غلبه بر چیزی خطرناک و به وجود آوردن ترس از طریق ترن هوایی با تماشای فیلم ترسناک، می‌توان سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فریب داده و به هیجان و آرامش دست پیدا کرد.

سایت کیدزی می‌نویسد: چند بار تا به حال شخصیت‌های منفی و صحنه‌ای از فیلم‌های ترسناکی که در کودکی تماشا کرده‌اید را در خواب دیده‌اید؟ چند وقت پیش در یکی از برنامه‌های تلویزیونی، مردی ۳۰ ساله تعریف می‌کرد هنوز هم گاهی وقتی مضطرب است خواب «اسمشو نبر» (شخصیتی ترسناک در کارتوننی به نام شهر موش‌ها) و «سمندون» را می‌بیند و در خواب به همان اندازه می‌ترسد. عجیب نیست؟ شما چقدر شخصیت‌ها و فیلم‌های ترسناکی را که در کودکی دیده‌اید را به یاد می‌آورید؟ گاهی حتی محتوای کلی یک فیلم بزرگسال یا برنامه کودک، وحشتناک نیست، ولی یک صحنه ترسناک یا شخصیت منفی تا سال‌ها از ذهن افراد پاک نمی‌شود.

تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهد ترس‌های کودکان یک مسیر تکاملی را طی می‌کنند اما در این بین استثنائاتی نیز وجود دارد. یعنی با بزرگتر شدن فرزند شما، احتمال ترس از وجود هیولاهای زیر تخت کاهش می‌یابد و جایش را به ترس از آمدن دزد به خانه می‌دهد، اما هرگز تأثیرهای مخرب دیدن فیلم‌های ترسناک از ذهن کودک پاک نمی‌شود و تا سال‌ها، ثابت و بدون تغییر می‌ماند.

ممکن است زمانی که تصمیم دارید برای تجربه یک شب مهیج خانوادگی، فیلمی ترسناک ببینید، این کار به نظراتان بی‌ضرر به نظر برسد. برخی از والدین حتی معتقدند فرزندشان به اندازه کافی بالغ است یا فقط همین امشب و همین یک فیلم است. گاهی حتی می‌گویند او سرگرم بازی است و متوجه نمی‌شود، اما خواه ناخواه این کار عواقب عاطفی آسیب‌زایی دارد که ممکن است نسبت به آن آگاه نباشید. در این مقاله همراه ما باشید تا با دلایل علمی و روانشناسی به شما نشان دهیم که چرا بچه‌ها نباید فیلم‌های ترسناک ببینند. به شما قول می‌دهیم که در انتهای این مقاله مجاب خواهید شد که هیچ کودکی نباید فیلم ترسناک ببیند.

۱-**وابستگی بیش از حد کودکان، نتیجه دیدن فیلم‌های وحشتناک**

تا به حال اصطلاح «کودکان چسبنده» را شنیده‌اید؟ این دقیقاً همان چیزی است که در درمان اضطراب جدایی کودکان، هم مورد هدف قرار می‌گیرد. در واقع والدین از این موضوع شکایت دارند که فرزندشان مثل یک آدماس به آن‌ها می‌چسبد و جدا نمی‌شود. دلیل این موضوع می‌تواند به عوامل مختلفی برگردد. بزرگسالان ممکن است هنگام دیدن یک سکناس ترسناک چند لحظه‌ای دستانشان را در هم گره کنند یا چشمانشان را ببندند، اما واکنش کودکان چطور می‌تواند باشد؟ بچه‌ها قطعاً تا چند برابر بیشتر از شما این اضطراب را تجربه می‌کنند با این تفاوت که هیچ راهکاری برای مدیریت اضطرابشان ندارند. گریه، حالت تهوع، تمایل به چسبیدن به بزرگترها، بی‌اختیاری ادرار نیز در کودکان پس از تماشای فیلم‌هایی با مضامین وحشتناک گزارش شده است. والدین کسانی هستند که فرزندان خود را بهتر می‌شناسد، بنابراین اگر فکر می‌کنید کودک شما ممکن است متحمل این آسیب‌ها شود، شاید نیاز باشد فیلم‌های ترسناک در کشوی تلویزیون باقی بمانند و حداقل در حضور کودکان پخش نشوند.

۲-**ناتوانی کودکان در تشخیص مرز واقعیت و تخیل**

اگرچه بیشتر بزرگسالان می‌توانند مرز بین واقعیت و تخیل را تشخیص دهند، به نظر می‌رسد کودکان در این مورد مشکل دارند. سن نیز یک عامل موثر است؛ بچه‌های ۵ تا ۸ ساله هنوز در حال یادگیری این موضوعند که مرز بین تخیل و واقعیت کجاست. به هنگام دیدن این فیلم‌ها، تشخیص این مرز ممکن است برای آن‌ها مبهم شود. به خصوص برای کودکان زیر ۱۰ سال، صرف نظر از این که والدینشان چه می‌گویند، آن‌ها همچنان می‌توانند تصور کنند که شخصیت منفی یا هیولا واقعی است.

بچه‌ها، حتی زمانی که یک کارتون یا محتوای ترسناک را تماشا می‌کنند، داستان فیلم را طوری می‌بینند که انگار متعلق به خودشان است، و این موضوع می‌تواند موجب ایجاد نگرانی و ترس آن‌ها شود. مثلاً: «اگر هیولای ساخته شده از گدازه متو شکار کنه چی میشه؟ یا اگر از پدر و مادرم جدا بشم، کی متو نجات میده؟» برخی اعتقاد دارند قرار گرفتن در معرض محتوای ترسناک، پناهی‌ای برای درک این موضوع ایجاد می‌کند که اتفاقات بدی ممکن است در زندگی رخ دهد. پس با بزرگتر شدن، کودکان برای ورود به بزرگسالی آماده خواهند شد، اما واضح است که آسیب‌های دیدن فیلم‌های ترسناک بیشتر از مزایای آن برای کودکان است.

۳-**تشدید پرخاشگری کودک از عوارض تماشای فیلم‌های ترسناک**
بچه‌ها معمولاً به کپی کردن کارهای دیگران معروف هستند. تقلید کودک از حرکات رقصی که در تلویزیون پخش می‌شود ممکن است

سایت میگنا می‌نویسد: متخصصان روان شناسی معتقدند، افرادی که به دنبال تجربه احساسات زیاد و لذت بردن از آنها هستند فیلم های ترسناک را تماشا می‌کنند تا از طریق افزایش عملکرد سیستم عصبی پاراسمپاتیک به یک آرامش برسند.

افراد زیادی وجود دارند که به فیلم های ترسناک علاقه مند هستند. این فیلم ها میزان زیادی از احساسات مختلف از جمله ترس، ناراحتی، وحشت و نگرانی و غیره را در بیننده ایجاد می‌کنند. کولتان اسکریورنر (Coltan Scrivner)، از محققان دانشگاه شیکاگو و متخصص روانشناسی کنجکاوی، در این رابطه می‌گوید: «افرادی که در جستجوی احساسات بالا هستند، از احساسات شدیدی لذت می‌برند و فیلم های ترسناک یکی از راه های آنها برای تجربه شرایط فوق است. اما آنها تنها بخشی از مردمی هستند که از وحشت لذت می‌برند.»

به گفته اسکریورنر، بیشتر افراد واقعاً از فیلم های ترسناک می‌ترسند اما همچنان از آن ها لذت می‌برند. وی تأکید می‌کند: اینها افرادی هستند که احساس می‌کنند از طریق تجربیات ترسناک چیزی در مورد خودشان یاد می‌گیرند. این موضوع با داده‌هایی مطابقت دارد که نشان می‌دهد کودکانی که در بازی های هیجان انگیز یا ترسناک شرکت می‌کنند ممکن است در معرض خطر کمتری برای مواردی مانند اضطراب در آینده باشند، زیرا آنها یاد می‌گیرند که چگونه احساسات منفی و برانگیختگی بالا را کنترل کرده و بتوانند از آن موقعیت‌ها عبور کنند.

این مسئله منجر به ارائه یکی از محبوب ترین نظریه ها در این زمینه می‌شود بر اساس آن وحشت به ما امکان می‌دهد موقعیت های ترسناک و خطرناک را در یک هفته امن تمرین کنیم. اسکریورنر می‌گوید: اضطراب و ترس احساسات هستند که افراد در زندگی روزمره از آنها اجتناب می‌کنند، بنابراین ما تمرین زیادی در آن نداریم اما تجربه این احساسات به شیوه‌هایی