

پناه‌بردن به سینمای وحشت در روزهای کرونایی!

نگاهی به تماشای فیلم‌های ترسناک از درِ پِچه‌روان‌شناسی

به بهانه نتایج پژوهشی جدید که توصیه کرده فیلم ترسناک

ببینید تا بهتر با کرونا بجنگید



نگار فیض‌آبادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

پرونده

نتایج یک بررسی علمی که به تازگی منتشر شده، نشان می‌دهد افرادی که به تماشای فیلم‌های ترسناک علاقه دارند، کمتر در مواجهه با ویروس کرونا با ترس و نگرانی بیش از حد مواجه و درگیر وسوسه‌های فکری و رفتاری می‌شوند و به طور کلی، بهتر با این مشکل کنار می‌آیند. وقتی با هجوم روزهای تکراری و ملال‌آور مواجه می‌شویم، چه چیزی بهتر از کمی هیجان؟ سینما با چاشنی «ترس» گزینه خوبی است تا آدرنالین را راهی رگ‌هایمان کنیم و برای چند ساعت هم که شده، از معضل روزمرگی (به‌ویژه در قرنطینه‌خانه‌گی) خلاص شویم. اگر با دیدن فهرستی از فیلم‌های گونه‌وحشت به وجد می‌آیید و دوست دارید در هر فرصتی در ترس غرق شوید، با پرونده امروز زندگی‌سلام همراه باشید. در ادامه علاوه بر نتایج پژوهش گفته‌شده، از این‌که هنگام تماشای فیلم‌های ترسناک چه اتفاقی در مغز و بدن‌مان می‌افتد و همچنین می‌آید و آسیب‌های روان‌شناسانه دیدن چنین فیلم‌هایی خواهیم گفت.

فیلم ترسناک ببینید تا از کرونا ترسید!

تحقیقاتی که به تازگی توسط پژوهشگران دانشگاه شیکاگو صورت گرفته، نشان می‌دهد افرادی که به فیلم‌های وحشتناک و ترسیم‌کننده شرایط دشوار علاقه دارند، در مقایسه با افرادی که به این نوع فیلم‌های سینمایی علاقه‌ای ندارند، بهتر از پس‌کرونا و دغدغه‌ها و نگرانی‌های دوران شیوع این بیماری برمی‌آیند. «کولتان شرینور» یکی از محققان این طرح می‌گوید: «طرفداران فیلم‌های ترسناک وقتی تولیدات خوب این‌گونه را مشاهده

می‌کنند با شخصیت‌ها، مشکلات و دشواری‌های پیش‌روی آن‌ها هم‌ذات‌پنداری می‌کنند و به‌طور ناخودآگاه رویدادهایی را که برای این افراد پیش می‌آید، در ذهن خود بازسازی و تکرار می‌کنند و همین مسئله بر توان و روحیه آن‌ها برای مقابله با دشواری‌ها و مشکلات می‌افزاید. در نتیجه مسئولیت‌پذیری متعهدانه این افراد بیشتر می‌شود.» برسی‌یادشده در ماه‌های شیوع ویروس کرونا با همکاری ۳۱۰ داوطلب انجام شد. این افراد

موقع تماشای فیلم ترسناک چه اتفاقی در مغز و بدن‌مان می‌افتد؟



🔴 روی سکه برانگیختگی

سکه برانگیختگی، دورو دارد. با تماشای فیلم‌های گونه‌وحشت، می‌توانیم حال و هوایی را تجربه کنیم که در حالت عادی، سرکوب می‌شود. حالا گویی مغزی پیدا می‌شود و می‌توانیم هیجان‌های سرکوب‌شده را تخلیه کنیم. در حالت عادی که محرک‌های مرتبط وجود ندارند، ما هم نمی‌توانیم ترس‌مان را نشان بدهیم. صحنه نمایشگر خانگی، فرصتی است تا این هیجان تکاملی را در خودمان احساس و ابراز کنیم اما روی دوم سکه، نمای دیگری دارد؛ این احتمال هست که مغز ما به دلیل تغییرات شیمیایی، به این هیجان‌ها عادت کند و هر بار مجبور شویم دوز هیجان را بالاتر ببریم. از طرف دیگر، تماشای مکرر سینمای وحشت در درازمدت، می‌تواند سطح تعادل هورمون‌ها را به هم بزند و تغییرات جسمی مثل (سوزش معده، سردهای مکرر، 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 (صحنه‌های در حال پخش) می‌شود؛ که البته «خالی شدن ذهن»، هم می‌تواند مفید باشد و هم مخرب.



چه وقتی فیلم ترسناک ببینیم؟

شاید با گفتن جمله تسکین‌دهنده «این فقط به 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 دل‌سیر 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 می‌خوابید پس با در دسر بزرگی روبه‌رو نیستید اما کیفیت خواب بحث جداگانه‌ای دارد. یکی از نکاتی که به بهداشت خواب کمک می‌کند، آرام‌نگه داشتن 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 پازل کابوس‌های آزاردهنده شبانه را کامل کنند. احتمالاً می‌خواهید هر چه زودتر فهرست فیلم‌هایتان را تمام کنید اما خواب راحت ارزش بیشتری دارد و تأثیر آن را روزهای بعد احساس خواهید کرد. پس بعد از این که فیلم تمام شد، یک دل‌سیر ترسیدید و مزه هیجان به جانتان نشست، نخوابید! یا بهتر بگوییم، 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 چرخ‌روشن می‌خواندند (منبع خبر: people.com).

چرا بعضی افراد عاشق گونه‌وحشت هستند؟

۳- باز داری دایمی نیل‌باز به راه‌پسوندن فعالیت‌های اجتماعی باز داری نشده. (پرش بانجی جامپینگ)
۴- حساسیت نسبت به یکنواختی | اجتناب از تجربه‌های ترسناک و قابل پیش‌بینی و... البته هیجان خواهی، هم شکل جامعه‌پسند دارد و هم جامعه‌ستیز؛ بدیهی است که دیدن فیلم‌های ترسناک برای تجربه احساس تعلیق و غافل‌گیری یا رفتن به سمت سرقت‌های خرد و کلان یا یکدیگر متفاوت است. ناگفته نماند که جوان‌ترها نسبت به افراد مسن بیشتر از هیجان‌خواهی استقبال می‌کنند. شاید برایتان جالب باشد بدانید افرادی که هیجان‌خواهی بیشتری دارند، آستانه بالاتری برای درد، صداهای بلند و استرس دارند.

این ۶ نکته را قبل از دیدن فیلم ترسناک بخوانید

حالا چند ماه پس از شیوع کرونا، همچنان هیجان‌های ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم و دل‌مان می‌خواهد با یک برنامه‌ریزی، وقت‌مان را پر کنیم. تماشای فیلم‌های ترسناک هم یکی از گزینه‌هاست. ما می‌توانیم مدیر برنامه‌های خودمان باشیم و متناسب با نیازهای شخصی، روزهایمان را سپری کنیم. برای انتخاب آثار گونه‌وحشت، لازم است چند نکته را در نظر بگیریم.

۱- گونه‌وحشت، تنوع خاص خودش را دارد. برخی از آن‌ها صحنه‌های خونبار و مشمئزکننده را نمایش می‌دهند و عمدتاً مروج خشونت رسانه‌ای و پدیده‌وندالیسم هستند، تعدادی از آن‌ها هم به‌سرعاً موجودات فرازمینی و ماورایی می‌روند تا با جدیدترین صحنه‌ها، ترس را راهی دل بیننده کنند. بعضی‌هایشان هم به خاطر اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی و دلهره‌آور در این دسته‌بندی قرار می‌گیرند. فیلم‌هایی که با فضا سازی روان‌شناختی، هراس ایمن‌تری را ایجاد می‌کنند، انتخاب مناسب‌تری هستند؛ زیرا خشونت تصویری کمتری در آن‌ها به چشم می‌خورد. خیلی مهم است که قبل از دیدن فیلم و سریال‌ها، جست‌وجو کنید که جزو دسته آخر باشند.

۲- تحمل استرس و هیجان خواهی، به ژنتیک، خلق و خو و ویژگی‌های شخصیتی هر فرد بستگی دارد. حتی ممکن است دو برادر دوقلو سلیقه و ظرفیت متفاوتی برای انتخاب فیلم داشته باشند. مهم است که ظرفیت تحمل استرس‌تان را بسنجید. به خودتان آزار رسانده‌اید اگر بخواهید با هدف «کم‌نیارودن از دیگران، تشویق شدن، رقابت کردن یا همرنگ جماعت شدن» خودتان را در معرض فوران استرس و ترس قرار دهید.

۳- سعی کنید فیلم‌هایی را انتخاب کنید که شما را با سطح بهینه‌ای از ترس و برانگیختگی مواجه کنند. سطح بهینه یعنی «کمی» بیشتر از تحمل شما. اگر هراس‌انگیز بودن فیلم خیلی کم باشد، به جای لذت بردن، دچار ملال می‌شوید. زمانی که مجموعه انتخابی شما بسیار وحشتناک باشد، باید منتظر عارضه‌های جسمی و روانی‌اش باشید. فیلم و سریالی مناسب است که میزان ترسناکی‌اش، بین این دو باشد. اما مهم است که شما سطح بهینه تحملتان را به درستی بسنجید و اندازه واقعی‌اش تحت تأثیر نظر دیگران و... نباشد.

۴- بیشتر کارهایی که انجام می‌دهیم در راستای لذت بردن است. ماتام زورمان را می‌نیم تا تنش‌ها را به حداقل برسانیم. اگر بیماری‌های جسمی دارید (بیماری‌های قلبی، تشنج قلب، زخم معده، مشکلات فشارخون و...) یا دچار بیماری‌های روان‌تنی (بیماری‌های جسمی بدون علت پزشکی) هستید، بهتر است از دیدن این فیلم‌ها صرف نظر کنید.

۵- فرقی نمی‌کند که برای دیدن گونه‌وحشت، تازه کار هستید یا کارگشته؛ معمولاً پیشنهاد می‌شود که با دسته جمعی دیدن فیلم‌های ترسناک (با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، اگر دوزهم باشد قبول است، نه بیشتر!)، فضای تماشا را قابل تحمل کنید. اما مهم این است با کسی فیلم ببینید که بیان هیجان در چهره‌تان را مسخره نکند. ترس، خشم، غم و... هیجان‌های نرمالی هستند که در طول تماشا تجربه می‌کنیم. پس سعی کنید همراه کسی فیلم ببینید که به جای تمسخر و طرد، احساسات شما را می‌پذیرد و همراهی‌تان می‌کند.

۶- اگر با قهرمان یا حتی ضدقهرمان قصه‌ها هم‌ذات‌پنداری کنیم، به عنوان یک بزرگسال قادر هستیم مرز واقعیت و خیال را از همدیگر تشخیص بدهیم. داستان بچه‌ها ما فرق می‌کند. آن‌ها برای فهم نمادهای ناخوشایند نیستند و قبل از بالا آمدن تیتراژ و اولین تصاویر هراسناک، آسیب‌های مختلفی را تجربه می‌کنند که ممکن است هرگز درباره‌شان حرف نزنند و تا مدت‌ها با آن‌ها درگیر باشند. احساس درماندگی، شاید کوچک‌ترین حالت ناخوشایندی باشد که به کودکان تحمیل می‌شود. پس بهتر است خط قرمز شما برای تماشای فیلم‌ها، کودکان و همین‌طور نوجوان‌ها باشد.