

# Làm gì khi tiếp xúc với quá nhiều tin trên Facebook và Twitter?

23:02 27/02/2017

Tác giả: Sv Thế Anh

**Tiến sỹ Mary E. McNaughton-Cassill, một giáo sư môn tâm lý học lâm sàng của Đại học Texas tại San Antonio (UTSA) vừa có bài viết trên trang Recode, chia sẻ về cách "thanh lọc đầu óc" khi tiếp xúc với tin tức.**

Image not found or type unknown



*Ảnh minh họa*

Trong một đất nước bị chia rẽ sâu sắc, thật khó để tìm sự đồng thuận về bất cứ điều gì ngoài thực tế rằng chúng ta đang sống trong một thời đại đầy căng thẳng. Mặc dù sự hỗn loạn và biến động không phải là điều gì mới, nhưng cách chúng ta tìm hiểu về thế giới đã thay đổi.

Thay vì phải vật lộn để thu thập thông tin, chúng ta đang chìm ngập giữa một dòng chảy không ngừng của tin tức, truyền thông xã hội và những sự việc đáng hoài nghi.

Đối với nhiều người trong chúng ta, việc tạo ra và quản lý những thông tin này đã trở thành một công việc toàn thời gian, lấn vào những tương tác đời thực trong thời gian thực của chúng ta. Điều

trở trêu là bộ não của con người, thứ cho phép chúng ta tạo ra thế giới công nghệ này, vẫn đang dùng một hệ điều hành rối rắm và cũ kỹ để xử lý thông tin.

Do đó, trong khi vô não mơ về những cách thức mới mẻ và trù tượng để thay đổi thế giới, những cấu trúc nằm sâu trong bộ não và quy định hoạt động của toàn cơ thể lại quét tìm mối nguy hiểm ở môi trường xung quanh và kích thích những phản ứng đương-đầu-hay-bỏ-chạy bất kể nguồn gốc của sự căng thẳng là gì.

Không may là, chạy trốn khỏi một hạn chót hay đâm vào mặt sếp của bạn không phải là một phản ứng thực sự hữu ích trong đời sống hiện đại.

Ngoài ra, chúng ta cũng thường xuyên bị choáng ngợp bởi quá nhiều sự kích thích, và quá nhiều lựa chọn. Kết quả là, chúng ta thấy mình tìm kiếm những khuôn mẫu, tìm cách đơn giản hóa các vấn đề và ưu tiên cho những ý kiến củng cố điều mà chúng ta đã tin là sự thực.

Việc não bộ được lập trình để chú ý tới những kích thích thay đổi nhanh chóng cũng không giúp được gì. Sự ưu tiên đó, vốn từng đóng vai trò quyết định khi sự tồn tại của chúng ta phụ thuộc rất lớn vào việc thường xuyên giám sát môi trường xung quanh, đang khiến chúng ta khó mà lờ đi những dòng tin Twitter 140 ký tự, các chương trình truyền hình, cập nhật tin tức mạng xã hội từ bạn bè và người thân, hay thậm chí là cả quảng cáo.

Có ai trong số chúng ta không cảm thấy khó dứt khỏi màn hình ti vi, hay tìm tới Facebook, Twitter hoặc một trang tin nào đó khi chúng ta không muốn động vào công việc đang bày ra trước mặt?

Nếu chỉ là giải lao ngắn thì đây không phải là vấn đề. Tuy nhiên, khi thiên tai xảy ra, khi chúng ta không đồng ý với các chính trị gia nắm quyền, hay khi chúng ta quan tâm tới một mối đe dọa đang treo lơ lửng như hiện tượng nóng lên toàn cầu hay sự sụp đổ của nền kinh tế, việc dò tìm, kiểm tra và bị ám ảnh trực tuyến có thể can thiệp vào cảm xúc cũng như khả năng hoạt động chức năng của chúng ta.

Các nghiên cứu tâm lý cho thấy rằng bộ não cũng có khuynh hướng chú ý tới những thông tin tiêu cực. Khi các nội dung truyền thông khiến chúng ta cảm thấy giận dữ, sợ hãi hay đau buồn, chúng ta thường chú ý tới những câu chuyện tạo cảm giác không thoải mái để chắc chắn rằng chúng ta biết cách tự bảo vệ bản thân (Đó một lần nữa là phản ứng đương-đầu-hay-bỏ-chạy.)

Vấn đề xảy ra khi mối đe dọa ở xa chúng ta, bị khuếch đại bởi giới truyền thông và không nằm trong tầm kiểm soát của chúng ta - tất cả khiến chúng ta cảm thấy bất lực hoặc vô vọng.

Để đáp lại, một số người tìm cách né tránh triệt để tin tức hoặc truyền thông xã hội, trong khi những người khác lại cố gắng trong vô vọng để liên tục theo dõi chúng. Đương nhiên, chẳng lựa chọn nào giải quyết được vấn đề, bởi không biết gì không phải lúc nào cũng là một phúc lành, và quá nhiều thông tin - nhất từ từ một nguồn duy nhất hay thiên vị - có thể làm méo mó thế giới quan của chúng ta.

Vậy làm thế nào để chúng ta có thể thỏa mãn nhu cầu cần được biết chuyện gì đang diễn ra trên thế giới mà không bị ngập giữa những lời huyền thuyên không dứt hay bị phân tâm bởi những nguồn tin chẳng liên quan?

Có lẽ chúng ta cần phải suy nghĩ về việc sử dụng truyền thông theo cách chúng ta suy nghĩ về những hành vi khác, như một thói quen có thể thay đổi nếu chúng ta thực sự muốn như vậy.

Để tạo ra những thay đổi lâu dài, mọi người cần có ý thức tạo lập và duy trì một kế hoạch hành động, và có thể phải trang bị cho mình những kỹ năng mới trên hành trình này. Bạn chỉ cần nghĩ đến quyết tâm Năm mới gần nhất của mình để đánh giá xem bạn đã biết cách tạo ra những thay đổi hành vi mang tính hệ thống hay chưa. Nếu bạn đã không đáp ứng được những mục tiêu năm 2017 của mình, có một số kỹ thuật đơn giản bạn có thể thử.

Bước đầu tiên là xác định một cách cẩn thận những suy nghĩ và cảm xúc mà bạn thấy không thoải mái, hoặc những hành vi bạn muốn thay đổi. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy rằng bạn đang dành quá nhiều thời gian trực tuyến, bạn có thể duy trì một bản nhật ký hành vi của mình trong vài ngày. Điểm mấu chốt là ghi lại các chi tiết cụ thể, bao gồm thời gian, địa điểm và lý do xảy ra hành vi đó.

Ví dụ, khi bạn cảm thấy bị thôi thúc phải lên mạng, bạn thực sự dành ra bao nhiêu thời gian mỗi ngày, và bạn nghĩ gì hay cảm thấy như thế nào khi có cảm giác phải kích chuột vào đâu đó? Bạn có đang quan trọng hóa vấn đề khi nghĩ về chuyện sẽ xảy ra nếu bạn không đăng nhập, đang tìm kiếm sự chú ý hoặc chấp thuận từ xã hội, hay lo lắng rằng liệu cuộc sống có đang diễn ra theo cách bạn nghĩ là nên diễn ra hay không? Bạn có lo lắng là mình đã bỏ lỡ một điều gì đó quan trọng, đang tìm kiếm một chút phấn khích, đang tránh né một công việc không quen hay cảm thấy

cô đơn hay không? Bạn cảm thấy thế nào sau khi lên mạng? Giống như ăn uống hay hút thuốc, tìm đến internet để được tạm thời giải thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực về lâu dài có thể phản tác dụng.

Một khi đã có cảm giác rõ ràng hơn, bạn sẽ có cơ hội để phản ứng lại theo cách khác. Hãy nghĩ về những suy nghĩ và cảm xúc đang khơi dậy hành vi của bạn, và tìm cách giải quyết những nhu cầu phía sau đó. Mặc dù mọi người thường nhận ra là việc theo dõi truyền thông khiến họ thấy tức giận, buồn bã hay lo âu, mạng xã hội cũng chính là lựa chọn của họ để tránh những cảm xúc đó. Tôi và các đồng nghiệp từng đùa rằng tất cả phụ thuộc vào thứ gì khiến bạn thấy tức giận, tồi tệ, buồn bã hay vui vẻ.

Vì vậy, nếu bạn thấy rằng việc xem tin tức của mình có liên hệ với sự giận dữ, có lẽ bạn nên đánh giá lại các nguồn tin tức của mình. Tại sao bạn phải tiếp tục đọc những bài đăng Facebook làm bạn thấy bức mình, hay xem những chương trình tin tức khiến bạn bị xáo trộn cảm xúc?

Có lẽ sẽ tốt hơn nếu bạn tìm tới một nguồn tin trung lập hơn, hay đặt ra những giới hạn với cách bạn sử dụng mạng xã hội. Bạn cũng có thể đặt ra cho mình nhiệm vụ tìm hiểu những người bạn không đồng tình, để xem bạn có thể hiểu hơn lý do họ suy nghĩ hay hành động như vậy hay không. Đây thực tế có thể là một cách rất vui để giết thời gian trong một cuộc họp buồn chán.

Nếu việc tiếp xúc với tin tức khiến bạn cảm thấy thế giới sắp đến ngày tàn, có lẽ bạn cần thay đổi quan điểm của mình. Hãy tìm một cuốn tiểu thuyết hay một bộ phim lịch sử thật hay và nhắc nhở bản thân rằng cuộc sống luôn đầy thách thức, nhưng con người luôn kiên cường.

Khi bạn bắt đầu cảm thấy choáng ngợp bởi ý kiến của người khác, hãy thử dành ra một vài tiếng không tiếp xúc với các công cụ điện tử. Trò chuyện với những người cao tuổi đã sống qua thời chiến tranh, khủng hoảng hay bi kịch cũng có thể giúp bạn đương đầu với hiện tại. Hoặc làm thí nghiệm để xem tập thể dục, dành thời gian hoạt động ngoài trời hay ngủ đủ giấc hơn có giúp bạn cảm thấy thế giới trở nên tốt đẹp hơn không.

Nếu việc chứng kiến những bi kịch và bất công trên thế giới khiến bạn thấy tuyệt vọng, hãy tìm cách giới hạn việc tiếp xúc với tin tức của mình. Bạn có thể cập nhật tin tức từ đài phát thanh hay tóm tắt ngắn các sự kiện trong ngày để tránh phải nhìn những hình ảnh khiến bạn gặp ác mộng không?

Bạn có tìm được một cách hành động gắn gũi nào hay không? Bạn chẳng thể một mình giải quyết việc trái đất nóng lên, nhưng bạn có thể dọn sạch một công viên. Giúp đỡ người khác thực tế sẽ kích hoạt các mạch não thúc đẩy sự gắn kết và thoải mái, vì thế tất cả chúng ta đều được hưởng lợi. Nếu bạn đang sử dụng truyền thông để cảm thấy được kết nối với mọi người, hãy thử tạo ra những mối quan hệ thực sự. Hãy đi dạo một vòng quanh văn phòng và trò chuyện với mọi người, gọi điện thoại cho ai đó, hay tìm cách gặp gỡ những người có sở thích giống bạn (chơi thể thao, đọc sách, nấu ăn...).

Và cuối cùng, ngay cả khi bạn đã thay đổi hành vi tiếp xúc với truyền thông của mình thành công, hãy nhớ rằng một lúc nào đó tất cả chúng ta sẽ lại "ngựa quen đường cũ."

Điều quan trọng là hãy hồi phục thật nhanh thay vì đổ lỗi cho bản thân và từ bỏ những nỗ lực tìm sự cân bằng của mình. Nghịch lý của thế giới hiện đại chính là công nghệ giúp cuộc sống của chúng ta trở nên dễ dàng hơn về mặt vật chất cũng tạo ra những thách thức về tinh thần. Hãy nên chọn cách tin rằng bộ não của chúng ta luôn sẵn sàng cho nhiệm vụ tìm ra cách đối phó.

*Tiến sỹ Mary E. McNaughton-Cassill là một giáo sư môn tâm lý học lâm sàng của Đại học Texas tại San Antonio (UTSA). Bà đã tiến hành nhiều nghiên cứu về sự căng thẳng và cách đối phó, cũng như có nhiều bài viết được đăng trên các tạp chí khoa học, và là tác giả của cuốn sách: "Mind The Gap: Managing Stress in the Modern World" (Để tâm đến khoảng cách: Quản lý căng thẳng trong thế giới hiện đại)*

**Nguồn:Vietnamplus**

**Link bài viết:** <https://nguoilambao.vn/lam-gi-khi-tiep-xuc-voi-qua-nhieu-tin-tren-facebook-va-twitter>