

ЯК КЕРУВАТИ СТІЙКІСТЮ

**Посібник для
редакторів та
менеджерів**

**які
працюють із
журналістами
в Україні**



**DART CENTER
FOR JOURNALISM
& TRAUMA**

acos
ALLIANCE

Цей посібник — адаптація підручника, написаного та випущеного докторкою Кейт МакМаан та Кіміною Лайєл із Азійсько-тихоокеанського офісу Дарт Центру журналістики та травми (Dart Center for Journalism and Trauma) спільно з Альянсом ACOS.

Початкова версія фокусувалася лише на ситуаціях, коли редактори працюють із фрілансерами. Нова україномовна версія посібника виникла як відповідь на російську агресію проти України. Посібник доопрацювали Гевін Різ та Катерина Іванова, у цій редакції він охоплює всі ситуації, які можуть виникнути у ЗМІ зі співробітниками, незалежно від того, працюють вони у штаті чи на фрілансі.

Розробка цього ресурсу стала можливою за підтримки MacArthur Foundation та Open Society Foundations.

Ми також удячні всім українським журналістам та медіа-експертам, з якими ми спілкувалися під час створення цієї версії посібника.



Дарт Центр журналістики та травми (Dart Center for Journalism and Trauma) – це ресурсний центр і міжнародна мережа журналістів, викладачів журналістики та медичних працівників, які докладають зусиль для покращення висвітлення в ЗМІ травм, конфліктів і трагедій.

Це проєкт Вищої школи журналістики Колумбійського університету в Нью-Йорку. Більше інформації тут: www.dartcenter.org.



Альянс ACOS (A Culture Of Safety — Культура безпеки) – це безпрецедентне об'єднання більше ніж 100 медіа організацій, асоціацій журналістів-фрілансерів і НУО, що працюють у царині свободи преси, разом відстоюють безпечну та відповідальну журналістику.

Ми впроваджуємо ефективні практичні ініціативи, що допомагають редакціям і журналістам-фрілансерам упровадити культуру безпеки у свою щоденну роботу та досягти відповідності основним стандартам, викладеним у Принципах безпеки журналістів-фрілансерів.

Більше інформації: www.acosalliance.org.



This work is licensed
under Creative Commons.
Attribution-NonCommercial
-ShareAlike

ЗМІСТ

ВСТУП _____ **04**

Навіщо цей посібник?
Ключові моменти
Обов'язки редактора

РОЗУМІТИ ТРАВМУ _____ **06**

Що таке травма?
Потенційно травматичні події
Вторинна або вікарна травма
Поширені реакції на травму

СТІЙКІСТЬ ЖУРНАЛІСТІВ _____ **08**

Що таке стійкість?
Стійкість журналістів – чому вона особлива?
Що таке стрес та як він пов'язаний із травмою?
Що таке «психологічна травма»?

- Моральна рана

Що змінюється під час війни

РОБОТА ПІД ЧАС ВІЙНИ _____ **12**

Війна та непрямий вплив травми
Війна диктує власний емоційний клімат
Урахування фактору страху при оцінці ризиків

РЕДАКЦІЯ З УСВІДОМЛЕННЯМ ВПЛИВУ ТРАВМИ _____ **18**

• Кроки, які допоможуть сформувати редакційну команду із розумінням впливу травми
Розробка плану управління травмою
Як керувати журналістами, які висвітлюють травматичні теми

ТРАВМА ТА ФРІЛАНСЕРИ _____ **23**

• Ненадійні взаємини з новинною організацією-замовником
• Робота у власній громаді
• Робота на самоті

РЕДАКЦІЙНІ ЗАВДАННЯ: ДО, ПІД ЧАС ТА ПІСЛЯ _____ **24**

Підтримка редакції ДО завдання
Підтримка редакції ПІД ЧАС виконання завдання
Підтримка редакції ПІСЛЯ завдання
Червоні прапорці: на що звернути увагу

ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ ДЛЯ РЕДАКТОРІВ ТА МЕНЕДЖЕРІВ _____ **28**

ДОДАТКИ: ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНИХ РИЗИКІВ + ПОРАДНИКИ _____ **30**

БІБЛІОГРАФІЯ _____ **34**

ВСТУП

НАВІЩО ЦЕЙ ПОСІБНИК?

Цей посібник із чутливого до впливу травми управління командами для редакторів та менеджерів, які живуть і працюють в Україні. Він містить пропозиції конкретних кроків, які може зробити медіа організація, аби підтримати своїх співробітників у час повномасштабного вторгнення Росії в Україну.

Висвітлюючи цю війну, українські журналісти та медіа-організації продемонстрували неймовірний рівень стійкості та інновацій. Військовий час — це період кардинальних, несподіваних змін та втрат. Війна може перевернути світ догори дригом, та все ж журналісти змогли втриматися, продовжити публікувати новини, боротися з російською дезінформацією та розслідувати воєнні злочини з безпрецедентною чуйністю та глибиною.

Цей посібник має на меті стисло пояснити, що таке психологічна травма і як вона впливає на роботу журналістів. Він також покликаний зібрати ключові ідеї в одному місці, щоб ви мали ресурс, який допоможе при плануванні майбутньої роботи та подоланні ймовірних кризових ситуацій у редакції.

Війна — це екстремальна ситуація, що створює унікальні виклики, але важливо не забувати, що люди, про яких ми пишемо чи знімаємо, можуть зазнавати впливу травми і в мирний час. Промислові катастрофи, ДТП, злочини (особливо якщо ми говоримо про вбивства, сексуальне насильство або питання захисту дітей), невідкладні медичні випадки — це теми, що випробовують журналістську майстерність та виснажують емоційні резерви.

Усі згадані вище ситуації піднімають вічні питання:

- Як узяти інтерв'ю в людини, яка зазнала втрати чи потерпала від насильства?
- Як передати цю інформацію аудиторії так, щоб викликати необхідні дискусії, але не приголомшити аудиторію понад міру?
- І найголовніший фокус цього посібника: що потрібно для підтримки психологічного благополуччя колективу, який виконує таку роботу?

Цей посібник говорить про війну, що триває зараз, але його мета — також і погляд у майбутнє, у той час, коли закінчатся бойові дії, а журналісти матимуть нову, але не менш важливу роль, — писати про відновлення та відбудову, що настане після цієї жорстокої загарбницької війни.

Інна Білецька, шеф-редакторка розслідувань «Суспільного» та керівниця відділу розслідувань. Команда «Суспільного» розслідує військові злочини окупантів чи не від початку повномасштабного російського вторгнення. Команда отримала національну премію за документальний фільм «Буча 22», який розслідував вбивства мирних жителів Бучі під час російської окупації.



"Я в команді працюю як журналістка й редакторка, і мені доводиться ухвалювати управлінські рішення. У щоденному управлінні я постійно тримаю в голові думку про те, що кожен зараз відчуває величезне напруження, і завжди зважаю на стрес: бо якщо в колективі й виникають якісь конфліктні ситуації, значною мірою їх спричиняє саме стрес. Тому я намагаюся якнайшвидше їх розв'язати та прожити".

КЛЮЧОВІ МОМЕНТИ

Цей посібник базується на кількох важливих засадах:

- Новинарі мають великий ризик зазнати травми під час роботи. І це справедливо як для мирного, так і для військового часу.
- Під час висвітлення насильства часто виникають сильні емоції та дистрес*. Ці реакції цілком природні. І самі по собі вони не означають появи тривалих проблем із психічним здоров'ям.
- Найкращий спосіб реагувати на ці ризики — це бути поінформованим про травму та її потенційний вплив на новинарів, а також активно комунікувати зі своєю командою щодо цих проблем та співпрацювати для їх подолання.
- Стійкість – це нормально: більшість новинарів можуть давати собі раду і прекрасно справляються з цим аспектом своєї роботи, але іноді наслідки бувають і тривалішими.
- Медіа-організації відіграють унікальну роль: вони формують призначення та місію журналістів, а також надають їй інші види соціальної підтримки. Усе разом це допомагає пом'якшити потенційні наслідки для психічного здоров'я журналістів.
- Журналістика з усвідомленням впливу травми призводить до більш вдумливого та обережного ставлення до вразливих джерел, а також до кращого вибору тем матеріалів. Тобто до такої журналістики, яка в майбутньому краще послужить своїй аудиторії.

* Слово "дистрес" описує низку гострих фізичних і психологічних реакцій, які люди можуть переживати під впливом травми або інших складних та тривожних подій. Реакції на травму частково збігаються з більш загальними реакціями на стрес, але, тим не менш, є відмінними. Детальніше про це читайте на сторінці 10.

ОБОВ'ЯЗКИ РЕДАКТОРА

Роль редактора пов'язана із суттєвими труднощами навіть у мирний час. А у воєнний час вони ще дужче зростають. Як менеджер ви переживатимете за фінансову спроможність своєї організації та через необхідність ухвалювати важливі рішення щодо фізичної безпеки своїх співробітників, які працюють над потенційно небезпечними завданнями.

Більше того, додаткова юридична та етична відповідальність за психологічну безпеку всіх співробітників, яким ви даєте редакційні завдання, може здаватися приголомшливою, а часом навіть непосильною.

Хороша новина полягає в тому, що проактивна позиція щодо психологічної безпеки може не лише допомогти захистити членів команди, але й полегшити фінансовий, адміністративний та етичний тягарі. Наш досвід роботи з медіа-організаціями в різних контекстах по всьому світу свідчить про те, що команди, обізнані про травму та її впливи:

- ухвалюють кращі рішення щодо фізичної безпеки;
- менше конфліктують між собою;
- мають нижчий рівень емоційного вигорання;
- ефективніше утримують персонал;
- вірять у цінність та значимість своєї роботи;
- створюють глибоку журналістику, більш релевантну потребам аудиторії.

Редактори несуть основну відповідальність за важливі етичні та юридичні рішення, однак створення в організації культури розуміння травми — це завдання не для однієї людини. Важливо поширювати знання та розуміння травми в організації, щоб працівники на всіх рівнях відчували підтримку менеджменту та самі могли підтримувати колег.

Війна збурює та посилює емоції — наприклад, відчуття провини, сорому та гніву. Журналісти можуть втрачати впевненість та довіру до інших, а це, своєю чергою, впливає на моральний дух команди та здатність ухвалювати рішення, при чому цей вплив часто складно помітити та відстежити.

Ці теми може бути доволі складно обговорювати в колективі, але розуміння цих проблем та відкрите їх обговорення може допомогти командам упоратися з проблемами, і цей спосіб не вимагає ані великих ресурсів, ані багато часу.

РОЗУМІТИ ТРАВМУ

ЩО ТАКЕ ТРАВМА?

Травма — це переживання серйозного психологічного дистресу після страшної або небезпечної для життя події. Зазвичай ідеться про смерть, поранення, сексуальне насильство або погрози чимось із переліченого.

ПОТЕНЦІЙНО ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ

Фахова література називає події, які можуть викликати травматичні реакції потенційно травматичними подіями (ПТП).

Термінологія важлива, оскільки сам факт зіткнення з насильством не означає, що людина, яка це пережила, автоматично матиме тривалі психологічні наслідки. Хоча таке все-таки можливо, найчастіше цього не відбувається.

Діагностичний та статистичний довідник психічних розладів, видання п'яте (DSM-5)¹, визначає, що потенційно травматичні події можуть бути як прямі, так і непрямі.

Типові ситуації, у яких журналісти зазнають прямого впливу травматичних подій під час роботи, можуть включати:

- Смерть чи тілесні ушкодження, що стаються на очах у журналіста;
- Сексуальне насильство над кимось чи над самим журналістом;
- Висвітлення конфліктів;
- Отримання поранення;
- Викрадення, насильне утримання;
- Отримання особистих погроз фізичного чи сексуального насильства;
- Природні лиха;
- Техногенні катастрофи;
- Аварії на транспорті;
- Терористичні атаки.

ВТОРИННА АБО ВІКАРНА ТРАВМА

Вторинною або вікарною травмою називають непрямий вплив усіх вищевказаних подій, і він може вражати людей так само сильно, як і прямий вплив.

Вторинний вплив головним чином стосується ситуацій, коли втрата чи травма трапляється з емоційно близькими людьми – членами сім'ї, колегами або друзями. Наприклад, несподівана смерть близького родича.

Непряма травма може бути викликана переглядом яскравих зображень або прослуховуванням розповідей про травматичні події; зокрема: вторинну травму можуть викликати пов'язані з роботою ситуації, яких журналіст безпосередньо не пережив, але які передбачають глибоке занурення в контент, наприклад:

- Перегляд / редагування травматичних матеріалів;
- Перегляд зображень / відео або інших жахливих матеріалів у соцмережах;
- Прослуховування свідчень жертв, свідків травматичних подій;
- Висвітлення болісних судових процесів;
- Робота над історіями про соціальну несправедливість.

DSM-5 чітко пояснює, що непряме, повне занурення в контент, пов'язаний зі смертю та тілесними ушкодженнями, може кваліфікуватися як потенційно травматична подія.

1 - American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Association Publishing.
Американська психіатрична асоціація. (2013). *Діагностичний та статистичний посібник психічних розладів*. Американський психіатричний паб.

ПОШИРЕНІ РЕАКЦІЇ НА ТРАВМУ

Люди реагують на травму по-різному, і навіть одні й ті ж самі люди в різний час можуть реагувати на ті ж самі події інакше. Не всі реакції негативні. Наприклад, люди можуть відчувати тісніший зв'язок з іншими, більшу пильність, зосередженість на важливих речах тощо.

З іншого боку, наведені нижче потенційні наслідки більш руйнівні та можуть впливати на працездатність людей і їхні зв'язки з іншими людьми:

- нав'язливі повторні переживання (картинки чи звуки події/контенту спливають у пам'яті);
- фізичні реакції – тремтіння, відчуття, ніби ви на межі;
- емоційне та фізичне виснаження;
- зниження уваги;
- дратівливість;
- гнів;
- сором/ відчуття провини / відчуття безпорадності;
- порушення сну;
- емоційне оніміння;
- відстороненість;
- уникання соціальних контактів;
- поганий настрій.

Буває непросто чітко розуміти ці реакції. Часто люди не помічають їх й не розуміють, як відбулися певні зміни. Скажімо, журналіст, який описує свій стан як «екзистенційну кризу» та говорить «я погано виконую свою роботу», «колеги мене не розуміють» або «журналістика не має сенсу», може переживати ізоляцію та фрагментацію через значний вплив непрямої травми в ході роботи.

Дистрес — це частина людського буття. Він зовсім не означає настання тривалих проблем із психічним здоров'ям. Люди можуть переживати дистрес і все одно бути надзвичайно стійкими.



СТІЙКІСТЬ У ЖУРНАЛІСТИЦІ

ЩО ТАКЕ СТІЙКІСТЬ

Стійкість — це слово, яке часто вживають, але мало хто дає йому визначення. Цей посібник використовує спеціальне визначення, сформоване в результаті психологічних досліджень.²

Тож стійкість — це процес успішної адаптації до складних життєвих досвідів. Це не константа чи риса характеру, притаманна одним і непритаманна іншим. І це зовсім не означає, що стійкі люди не зазнають впливу проблем та труднощів.

Реакції на дистрес найімовірніше з'являються одразу після суттєвого впливу травми. Але коли відновлюється відчуття безпеки та знижується рівень загрози, ці реакції природним чином ідуть на спад.

Однак війна ускладнює цю картину, оскільки зовнішня загроза триває. Рівень стресу, пов'язаного з війною, коливається залежно від конкретного досвіду та пережитих подій у кожної людини, але загалом він вищий, аніж у мирний час. (Часом люди описують цей стан як життя в «режимі виживання»).

Частково адаптація відбувається сама по собі, а частково — залежить від активних зусиль конкретних людей та громад.

Більшість експертів із травми переконані, що ключові риси, які сприяють стійкості на особистісному рівні, — це емоційна та когнітивна гнучкість. Тобто йдеться про розуміння, як розпізнати реакції дистресу та як вирішувати проблему таким чином, щоб створити певне відчуття контролю та варіанти вибору, хай навіть обставини залишатимуться недобрими.

Це також називають активним або позитивним коупінгом (стратегією подолання стресу).

Стійкість — це не та властивість, яку люди проявляють самі по собі. Вона має дуже важливий колективний вимір. Люди — соціальні тварини. Ми найкраще проявляємося, коли відчуваємо підтримку колег та нашого соціального кола.

Алла Садовник, журналістка-розслідувачка Національної суспільної телерадіокомпанії описує, як вона та її колеги адаптувалися до роботи над висвітленням військових злочинів, яке вимагає тісної взаємодії з вразливими джерелами. Алла — одна зі співаторок фільму «Буча-22», який отримав Національну нагороду. Її слова ілюструють, наскільки однаково важливі вміння співпереживати та вміння відсторонитися.



"Останнім часом я почала ловити себе на думці: що більше ми спілкуємося з людьми, то менше я відчуваю... Можливо, наш мозок запитує нас: скільки ще болю ти можеш витерпіти? Тож зараз здається, що працювати стало трохи легше, аніж було раніше. Трохи менше болить. Не знаю, на краще це чи навпаки. З професійної точки зору, мабуть, так і справді краще.

Якщо ж говорити про особистісний рівень, то у спілкуванні з людьми ми залишаємося такими ж м'якими й так само розуміємо біль, але не дозволяємо цьому болю руйнувати нас зсередини.

Я намагаюся знаходити теплі миті навіть у нашій непростій роботі. Щоразу, коли ми їдемо у відрядження на деокуповані території, розмовляємо з людьми, нас зустрічають із неймовірною теплотою, і ми розуміємо, які прекрасні наші люди, яка красива наша країна. І це допомагає триматися на плаву".

ЯКУ РОЛЬ ВІДІГРАЮТЬ РЕДАКЦІЇ

У контексті редакції, із досліджень ми знаємо, що в журналістську роботу «вмонтовані» особливості, які є захисними факторами і сприяють стійкості³, зокрема:

- відчуття себе членом команди;
- робота згідно з професійними та моральними цінностями;
- постійне вдосконалення своїх навичок;
- готовність до викликів;
- багаторівневий тип мислення (уміння відсторонитися, а також співпереживати);
- віра у спільну журналістську мету.

Медіаорганізації часто нехтують цим та вважають, що підтримка ментального здоров'я журналістів головним чином зводиться до забезпечення індивідуальної терапії від клініцистів за межами організації. І хоча така допомога іноді справді безцінна, усе ж це лише один потенційний вимір можливої підтримки⁴.

Журналісти найбільше почуваються стійкими в роботі над завданнями, пов'язаними з травмою, коли вони відчують, що можуть добре виконувати свою роботу. Цьому допомагає наступне: відповідне навчання, достатня кількість часу для відпочинку та відновлення, а також віра в те, що медіаорганізація може вирішувати етичні та моральні дилеми. І коли один член команди почувається розгубленим, то є інші колеги, які підтримають та дадуть добру раду.

Редакції
— надзвичайно важливі
інкубатори журналістської
стійкості. Журналісти
почуваються сильнішими,
коли працюють у команді,
яка підтримує їх та
має спільне
розуміння місії.

3 - Загальне обговорення факторів стійкості можна знайти тут: Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges*. Cambridge University Press. / Саусвік та Чарні (2018). *Стійкість: наука про подолання найбільших життєвих викликів*. Видавництво Кембриджського університету.

4 - Детальніше про підтримку психічного здоров'я див. "Надання психологічної підтримки українським журналістам», аналітична записка Дарт центру журналістики та травми, написана у співпраці з Глобальним форумом розвитку медіа.

ЯК СТРЕС ПОВ'ЯЗАНИЙ ІЗ ТРАВМОЮ?

Реакції на травму та на стрес схожі. Напруга у м'язах, проблеми з травленням, проблеми зі сном та інші — це поширені реакції на вплив травми та на щоденний стрес. Реакції подібні, бо біохімія цих процесів теж подібна, але все ж є істотні відмінності.

Стрес виникає через проблеми та тягарі щоденного життя, а не через переживання насильства чи травм. Ці проблеми, звісно, можуть бути дуже серйозними — хвилювання через гроші, сварки у стосунках, надмірне навантаження на роботі та інші, але травма взаємодіє з емоціями людини, її спогадами та сприйняттям себе у світі у значно складніший спосіб.

Деякі стреси – важливі: вони підживлюють продуктивність та мотивацію. І журналісти як ніхто інший вміють використовувати цей аспект стресу, коли мають справу з дедлайнами, з багатозадачністю і з необхідністю визначати пріоритети в роботі над складними завданнями.

Однак стрес перетворюється на негативний фактор тоді, коли він стає безперервним та виникає через вимоги, що перевищують внутрішні ресурси людини. Тоді він може призводити до вигорання та проблем із фізичним здоров'ям.

Загальний стрес також може впливати на імовірність та міру реакції на травму – через те, що він виснажує ресурс енергії та стійкості. Якщо в когось уже високий рівень стресу, переживання травматичної події може бути ще складнішим.

ЩО ТАКЕ ПСИХОЛОГІЧНА ТРАВМА?

Реакції на дистрес, зокрема сильні моральні переживання та емоції, які виникають, коли люди стикаються з актами насильства — гнів, сором, відчуття провини тощо — самі по собі не означають, що людина, яка їх переживає, матиме довготривалу шкоду психологічному здоров'ю.

Дистрес із часом слабшає та повертається до керованого рівня, до того, що можна назвати нормальним базовим рівнем людини. Цей процес може бути складним і вимагати часу. Залежно від типу травматичного впливу повне зникнення реакцій може зайняти кілька тижнів.

У деяких випадках дистрес не зникає й не слабшає, його тривалість та інтенсивність дуже заважає повсякденній діяльності людини. Якщо так відбувається, то людині, яка це переживає, можуть діагностувати депресію, гострий стресовий розлад (ГСР), або посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

МОРАЛЬНА РАНА

Вплив травми та насильства може також спричинити інші небажані порушення сприйняття світу та себе у світі, які не є захворюваннями, але все ж можуть псувати життя та вимагати уваги. Наприклад, люди стають більш схильними до самозвинувачень, у всьому шукають зраду, втрачають віру в переконання та діяльність, які раніше були для них дуже важливими.

В останні кілька років зростає інтерес до явища під назвою «моральна рана». Принаймні до того з його вимірів, який описує шкоду, яка виникає внаслідок дій, що порушують глибоко укорінені моральні засади, наприклад, через причетність до такої події або неспроможність її запобігти, через факт чи відчуття зради лідерів у важливих та складних ситуаціях. Однак дослідження про виникнення та вплив моральної рани серед журналістів (а не серед військових, що вже добре вивчено) досі перебувають у зародковому стані.

Однак уже є вагомі причини вважати, що наявність морального компасу та готовність вирішувати етичні дилеми мають важливе значення для здатності журналістів давати собі раду⁵. Таким чином, розуміння того, як інтерв'ювати людей ефективно й делікатно, з розумінням впливу травми, може зменшити ризик моральної рани для журналістів.

5 - Щодо морального виміру стійкості див. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018)

З березня 2022 року, **Наталія Гуменюк**, спільно із Джанін ді Джованні та командою The Reckoning Project документують воєнні злочини росіян. Далі Наталія підкреслює, як важливо сповідувати чутливий до впливу травми підхід в інтерв'ю з вразливими джерелами — свідками та потерпілими.



"Ці інтерв'ю дуже детальні: ми мусимо ставити запитання «як це було?», просити фото, разом їх розглядати, розпитувати про деталі дуже болісні для людей.

Тому ти мусиш інакше ставитися до відповідальності й повинен розуміти, наскільки важливо уважно ставитися до людини та мати достатньо часу на ці розмови.

Важлива оця абсолютна увага до людини й розуміння того, що це не просто синхрон. Ти буквально не маєш права подивитися в телефон під час цієї розмови, бо цим ти показуєш свою неухважність, ти не маєш права переплутати якусь деталь.

Більше немає "просто синхронів", "просто коментарів", бо кожна наша взаємодія з людиною, яка щось пережила, може бути для неї надзвичайно складною та болісною. Ми маємо дуже добре усвідомлювати те, що робимо і навіщо. Для мене сьогодні це одне з найголовніших правил, все решта – побіжні деталі".⁶

Чому під час війни все інакше?

Коли тривають війни, клінічні спеціалісти зазвичай не діагностують у людей розлади, пов'язані з травмою, як-от пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР), бо загроза все ще триває й немає чіткого розмежування часу загрози та часу безпеки, періоду після насильства.

Під час війни багато людей можуть мати порушення сну та концентрації. Відчуття, ніби ти на межі, перебільшені реакції (так зване гіперзбудження) – незручні та неприємні, потребують активного контролю. Але ці реакції мають свою мету й відіграють важливу роль для безпеки людини. Для військового або для журналіста на передовій готовність реагувати швидко може означати різницю між життям та смертю.

Так само погіршення настрою, відчуття відокремленості від самого себе, відчуття себе інакшим, аніж до війни — це поширені прояви тривалих реакцій на надзвичайні події, а ще — періоди раптової сильної емоційності, гніву, сльозливості тощо.

Часто журналісти звертаються за порадами до психологів: така допомога може бути особливо корисною, коли людям стає складно впоратися з повсякденними життєвими задачами. Однак під час війни йдеться радше про поради та підтримку, аніж про лікування.

життям. Однак під час війни йдеться радше про поради та підтримку, аніж про лікування.

6 - Більше порад щодо чутливого до впливу травми проведення інтерв'ю можна знайти на цих двох ресурсах: *стаття Марсели Тураті про роботу з жертвами насильства ось цей розділ* Посібника з розслідування воєнних злочинів, випущеного Глобальною мережею журналістів-розслідувачів (GIJN).

ЯК ПРАЦЮВАТИ У КРАЇНІ, ЩО ПЕРЕБУВАЄ У ВІЙНІ

Одна річ — висвітлювати насильство, що відбувається десь в іншій громаді чи навіть країні, і геть інша — коли ти проживаєш це насильство щодня. Іноземні журналісти, які за редакційним завданням висвітлюють війну в Україні, мають можливість поїхати додому та знову відчувати себе в безпеці. А от українські журналісти позбавлені зони абсолютної безпеки. Навіть якщо немає прямого ризику обстрілів чи ракетних ударів, кожен в Україні щомиті живе в постійному спільному для всіх наративі — війні за виживання народу.

У таких обставинах робота медіа набуває ще більшої актуальності. Інформація допомагає долати страх та об'єднувати громади. Журналістика необхідна для того, щоб боротися з російською пропагандою та прокласти шлях до майбутніх відшкодувань через документування воєнних злочинів.

Багато журналістів зауважували, що саме робота допомагала їм давати раду із суворою реальністю війни. У хаотичних ситуаціях корисно бути активним та зосереджуватися на тому, який найкращий внесок може зробити кожен — ця, здавалося б, очевидна думка насправді підкріплена науковими даними.⁷

Одразу після вторгнення Росії 24 лютого більшість журналістів із головою пірнула в роботу 24/7. У той час така самовіддача була надзвичайно важливою як із професійної, так і з особистої точки зору. Але відтоді чимало журналістів усвідомило, що надмірні зусилля без адекватного відпочинку та відновлення — нежиттєздатна стратегія. І треба шукати баланс між роботою за своїм покликанням та гаруванням, що загрожує емоційним та фізичним вигоранням.



Лише в повоєнний час, коли країна повернеться до відчуття безпеки, клініцисти зможуть визначити, хто потребує відповідного лікування тривалих порушень психічного здоров'я внаслідок впливу війни.⁸

© REUTERS / Marko Djurica

7 - Загальне обговорення взаємозв'язку між активним коупінгом та стійкістю див.: Bonanno, G. A. (2021). *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. (Кінець травми: як нова наука про життєстійкість змінює наші уявлення про ПТСР.) New York: Basic

8 - Інформацію про потреби людей під час тривалих криз, таких як війна, можна знайти тут: Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J. та ін. (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry* (П'ять основних елементів негайного та середньострокового втручання при масовій травмі): Емпіричні дані. *Психіатрія*, 70(4), 283-315.

Ці принципи можна знайти в практичних настановах таких організацій, як НАТО, ВООЗ, МПК (Міжвідомчий постійний комітет) та Європейського товариства травматичних стресових досліджень (ESTSS).

ВІЙНА ТА ВТОРИННИЙ (ВІКАРНИЙ) ВПЛИВ ТРАВМИ

Усім українцям час від часу доводиться бачити страшні фото й відео та стикатися з тривожною інформацією. Однак медіапрофесіонали отримують подвійну дозу цього контенту. У своїй роботі вони змушені читати, переглядати, слухати чимало болісної інформації, а в тих, хто збирає детальні свідчення в розслідуваннях воєнних злочинів, рівень навантаження ще вищий.

Непрямий вплив травми скоріше за все буде менш інтенсивним, аніж прямий, але він може поступово, непомітно накопичуватися та змінювати настрій, здатність до концентрації та загальне самопочуття.

Деякі журналісти кажуть, що їм складніше переглядати зроблені знімки у відносній безпеці великих міст, аніж робити ці знімки в зонах, що зазнали руйнувань та систематичних атак російських окупантів.

Зображення (фото та відео) можуть посилювати вплив насильства, залишаючи за кадром моменти спокою й тиші. Вони можуть залишатися у свідомості та ускладнювати сприйняття і здатність радіти позитивним моментам. З нейробіологічної точки зору мислення, орієнтоване на травму, може бути дуже виснажливим як у фізичному, так і в емоційному сенсі.

Поширений,
але часто невизнаний
наслідок травми – відчуття
ізолюваності. Дуже важливо,
щоб журналісти відчували,
що можуть говорити одне з
одним про складні емоції
та моральні дилеми.



ЩО ДОПОМАГАЄ?

При обговоренні вторинного впливу травми у своїй редакції корисно сприймати його як радіаційне опромінення. Журналісти — так само, як і працівники ядерної індустрії — можуть безпечно працювати з травматичним матеріалом, але для цього мають бути встановлені межі.

Для працівника атомної станції це означатиме вимірювання дози індивідуального опромінення та обмеження часу в найактивніших локаціях об'єкту. Для журналіста це може бути:

- обмеження кількості інтерв'ю в певний період часу;
- застосування у роботі з травматичним контентом гнучких стратегій, які використовують криміналісти;
- скорочення споживання новин у неробочі години;
- цілеспрямоване впровадження у свій день активності, що допомагає відволіктися від травматичного контенту;
- дотримання плану самодопомоги, який містить техніки пом'якшення фізичного впливу стресу на організм;
- пошук можливостей відновити зв'язок із більш позитивними аспектами життя.

Існує багато простих і практичних речей, що їх можуть робити журналісти, щоб зменшити шкоду для самих себе, працюючи над болісними темами. Цей посібник містить конкретні поради щодо роботи з травматичним контентом, а цей детально розповідає про турботу про себе під час розслідувань воєнних злочинів.

Саме керівництво відіграє вирішальну роль у заохоченні журналістів робити перерви та працювати за реалістичним графіком під час складних напружених проєктів, які вимагають максимального занурення в роботу.

Юлія Банкова, головна редакторка онлайн-медіа Liga.net



"У перші два місяці після початку війни я не могла змусити людей узяти вихідні чи відпустку. В якийсь момент я не витримала і сказала: люди, ви вже місяць працюєте без вихідних, будь ласка, відпочиньте хоч трохи. У відповідь я почула таке: я не можу не працювати, бо щойно закриваю лептоп, то ці повітряні тривоги, підвали й постійна стрічка новин у телеграмі викликають у мене паніку.

Зараз уже все трохи стабілізувалося, всі зрозуміли, що це надовго і треба розраховувати сили.

Я намагаюся вибудувати в колективі систему фідбеків, коли кожен керівник спілкується зі своїми підлеглими та моніторить їхній стан. Я сама періодично питаю своїх підлеглих: як ти? чи справляєшся? Чи не треба у відпустку?

Але не всі працівники редакції можуть відкрито говорити про свій стан. Я працювала із журналісткою, яка завжди вела важкі теми. Вона єдина людина на моїй практиці, яка відверто та прямо говорила "мені важко", брала паузу, коли не вивозила, коли їй треба було щось переосмислити. Більш досвідчені журналісти, які регулярно працюють зі складними темами, знають, як такі теми впливають. А ті, на кого це все обвалилося з початком війни, ще не знають, як із цим працювати".

ВІЙНА ДИКТУЄ ВЛАСНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ КЛІМАТ

Одна з визначальних особливостей війни полягає в тому, наскільки сильні емоції вона може викликати. Деякі з цих емоцій бажані – наприклад, посилене відчуття єдності та любові.

Але травма також має властивість збурювати відчуття провини, сорому, гніву, страху та безпорадності. І з цими емоціями значно складніше давати собі раду. Власне кожен із нас міг відчувати щось із цього переліку, не розуміючи цілком, звідки з'явилися ці відчуття, як вони на нас впливають і що робити, щоб керувати ними.

Журналісти, які читають це та мають великий досвід висвітлення злочинів, напевно зауважили, що родичі жертв часто почуваються винними за якісь аспекти подій, які лежать поза межами їхньої відповідальності. Наприклад, якщо дитина загинула в аварії шкільного автобуса під час екскурсії, згорьовані батьки можуть звинувачувати себе за те, що взагалі відпустили її на ту екскурсію. Це відчуття провини може бути нелогічним та непропорційним, але його переживають цілком реально, і воно впливає на те, як люди ставляться до інших.

Ось іще кілька прикладів.

• ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ МОЖЕ БУТИ ВСЮДИСУЩИМ

Часто тут використовується дивна безвирашна логіка. Журналіст, який працює на передовій, може почуватися винним за те, що змушує рідних хвилюватися, але водночас, коли він/вона перебуває вдома, то відчувається винним за те, що облишив/ла передову та не висвітлює важливих подій. Насправді під час таких загальнонаціональних криз цілком природно кожній людині замислюватися, чи може вона/він робити більше. І хоча саме бажання допомагати своїй країні дуже позитивне, можна зауважити, що почуття провини — емоція дуже підступна і може перешкоджати осмисленим діям.

Почуття провини має позитивну природу — воно з'являється із бажання допомогти. Але часом ці емоції настільки поглинають, що починають перешкоджати осмисленим діям. Нереалістичні самозвинувачення ставлять під загрозу фізичні та ментальні ресурси, необхідні для інших дій. Наприклад, досвідчений журналіст-розслідувач, котрий відчуває, що самої журналістики недостатньо, щоб виграти війну, може випускати з уваги, яку важливу роль він відіграє у наставництві молодших колег. Відновлення та відбудова України після війни залежатиме від здатності журналістів контролювати владу та притягувати її до відповідальності.

• ПОЧУТТЯ ІНШИХ МОЖУТЬ БУТИ "ЗАРАЗНИМИ"

Журналісти можуть перебирати на себе травматичні емоції своїх джерел, навіть не розуміючи, як це відбувається. Торттури та сексуальне насильство змушують потерпілих боротися з сильними відчуттями сорому та безпорадності. І зовсім не рідкість, коли журналіст іде з інтерв'ю не лише з думками про сам матеріал, але з відгомонам тих самих глибоких відчуттів та занепокоєння, що з'являються немов самі по собі. Якщо ці наслідки накопичуються, їх не вдається вчасно усвідомити та пропрацювати, вони можуть негативно впливати на здатність журналіста тримати безпечну дистанцію під час розмови із вразливими джерелами.

Зазвичай про це не говорять на тренінгах із журналістики. А ось терапевти по роботі з травмою добре розуміють, як важливо відділяти історії та реакції своїх клієнтів від власних — цим ризиком вони керують через розмови з колегами.

• СИЛЬНІ ЕМОЦІЇ ЛЕГКО СКЕРУВАТИ НЕПРАВИЛЬНО

Гнів — класичний приклад цього. Часом гнів — це позитивна й потрібна емоція, пальне, необхідне для дій. Але його можна скерувати в неправильному напрямку. Цілком виправданий гнів на російську агресію та жорстокі реалії цієї війни, якщо його не спрямувати належним чином, може спливати на поверхню та недоречно скеруватися на інші цілі, наприклад, на колег чи на якусь конкретну групу суспільства, загрожуючи згуртованості редакції та, імовірно, впливаючи на виклад певних матеріалів.

ЩО ДОПОМАГАЄ?

Зважаючи на все це, важливо, аби журналісти почувалися здатними говорити з колегами про складні емоції та моральні почуття – сором, провина та інші, а також важливий їхній вплив на рішення, пов'язані з роботою, та на особисте благополуччя.

Окремі журналісти можуть неохоче обговорювати вплив травми на них особисто, бо вважають це потуранням власним слабкостям. Вони думають, що це становитиме загрозу їхній об'єктивності або лише посилюватиме ці почуття. А ще поширеним є підхід: ми з усім розберемося після війни, бо зараз не час говорити про власні потреби, з огляду на те, що переживають інші люди.

Але насправді, коли ви чітко ідентифікуєте складні почуття, ви трохи зменшуєте їхню силу. Визнання власних почуттів дозволяє журналістам не застрягати в емоційному болоті, а сфокусуватися на тих аспектах, які вони можуть змінити. Таким чином журналістика стає більш емоційно точною та вдумливою.

І йдеться не про психоаналіз. Не про копання в почуттях чи змушування людей говорити про те, про що вони воліли б не говорити. Натомість йдеться про розпізнавання підводних течій та пошук конструктивних шляхів, аби об'єднатися та вирішувати проблеми в команді.

Говорити про це не завжди просто, але ці практичні та проактивні розмови, які ані применшують, ані перебільшують переживання, — дуже помічні.

Редактори відіграють особливу роль у підтримці журналістів, які зазнають залякувань із боку впливових осіб або переслідувань в Інтернеті через їхню журналістську діяльність чи то якийсь аспект їхньої ідентичності. Жінки-журналістки, а також представники меншин і ЛГБТІ-спільнот часто зазнають найжорстокіших нападів.¹⁰

Ключова потреба — це проявляти солідарність. Важливо, щоб журналісти не залишалися наодинці з цим насильством. Якщо не стежити за цим, переживання цієї ворожості може породжувати в журналістів почуття провини та формувати саморуйнівні моделі мислення, що можуть суттєво підірвати їхню стійкість.

Як редактору, вам, можливо, доведеться захищати репортерів від нападок іззовні, щоб вони могли продовжувати роботу. Якщо загроза йде від впливової фігури, це може означати, що вам треба чітко дати зрозуміти, що саме ви відповідальні за висвітлення подій у вашому виданні, і переключити на себе всю комунікацію з агресором. Коли репортер зазнає нападів в Інтернеті, простий лист подяки та підтримки може суттєво вплинути на його моральний дух. (Якщо цькування онлайн містить погрози насильства, потрібно вжити більше заходів. Деякі поради можна знайти в розділі "Підтримка після виконання завдання").

Страх
несе корисну
інформацію. Інтуїція
журналіста повинна
бути частиною
розмови про
безпеку.

ВРАХУВАННЯ СТРАХУ В ОЦІНЦІ РИЗИКІВ

Страх – це емоція, якої ніхто не хоче відчувати, але він може бути й добрим другом, якщо він не надмірний і якщо його реально подолати. Журналісти, які підтримують здоровий контакт зі своєю «чуйкою», тобто здатністю тонко відчувати страх, краще ухвалюють рішення в умовах небезпеки.

І справді, журналісти, які постійно працюють на передовій разом із солдатами, дивуються, наскільки тонко вони вловлюють найменші зміни в навколишньому середовищі, що можуть сигналізувати про небезпеку.

Досвід приносить знання, але трапляються ситуації, коли травма та загрози можуть притупити, а не посилити здатність журналістів до ефективної оцінки ризиків. Наприклад.

- 1 Перебування в постійному стані тривоги втомлює. Коли загрози тривалі або ж виникають знову і знову, журналісти можуть «відключатися» від них, ігнорувати, що ускладнює розрізнення більших і менших ризиків.
- 2 У деяких рідкісних випадках особливо сильна потенційно травматична подія (або серія таких подій) може призвести до того, що людина настільки відокремлюється від своїх почуттів, що вже не здатна адекватно відчувати небезпеку.
- 3 Є люди, які або від природи мають, або набувають із часом більшого потягу до гострих відчуттів та імпульсивної поведінки порівняно з іншими. Якщо це не приборкати, то вони можуть становити небезпеку для себе та колег.
- 4 І наостанок. Деякі люди справляються зі страхом способом стратегічного уникання. Вони відштовхують тривожні думки та не шукають детальної інформації про те, що становить загрозу. Збоку це схоже на сміливість, але на практиці виявляється крихкою стратегією, бо коли настає небезпека, ці люди виявляються неготовими до власних реакцій на неї.

УПРАВЛІННЯ КОМАНДАМИ В УМОВАХ ВИСОКОГО РИЗИКУ

Журналісти можуть неохоче висловлювати свої страхи та побоювання, але з точки зору планування безпеки, чесна комунікація — життєво важлива. Керівники повинні усвідомлювати, який попередній досвід та розуміння ризиків мають їхні підлеглі.

- Переконайтеся, що недосвідчені колеги поінформовані про те, з чим вони можуть зіткнутися (ідеться навіть про картинки, запахи та відчуття).
- Команди, що працюють у небезпечних зонах, повинні вести вільний відкритий діалог. Кожен член команди повинен знати, що має право піднімати важливі питання. Групові обговорення, де думка команди схиляється до найбільш домінантних голосів, — це добре відома загроза під час виконання небезпечних завдань.
- Остерігайтеся людей, що здаються зовсім безстрашними — чи то членів команди, чи сторонніх консультантів із безпеки.
- Використовуйте чек-листи. Військові, коли мають справу з небезпекою, вважають, що солдати та члени екіпажу літаків від постійних відпрацювань та тренувань можуть розслабитися. Тому надзвичайно важливе виконання чітких професійних протоколів – тобто в певних обставинах усі зобов'язані вжити певних запобіжних заходів незалежно від того, схильні вони до цих дій чи ні.
- Зменшення «часу в небезпеці» не лише знижує ризик отримати поранення, а й збільшує ментальний простір, необхідний для ефективної оцінки ризиків.
- Підвищена чутливість до небезпеки, що розвивається в журналістів у місцях підвищеного ризику, не обов'язково легко зникає у відносно безпечнішому середовищі. Журналісти також можуть почуватися збентеженими, не в своїй тарілці, і з цим буває непросто впоратися. Корисно, коли всі в редакції розуміють, що такі реакції поширені та очікувані.

РЕДАКЦІЙНА КОМАНДА З УСВІДОМЛЕННЯМ ТРАВМИ

Відомі медіа-організації – Reuters, BBC чи ABC News в Австралії – уже десять років мають програми психологічної допомоги. Перші ініціативи виникли у відповідь на наслідки воєн в Іраку та в Афганістані й фокусувалися на навчанні персоналу засадам психологічної безпеки та, за потреби, наданні доступу до професійної терапії.

Останнім часом тиск, пов'язаний із висвітленням пандемії COVID-19, кліматичної кризи, а також зростання онлайн-загроз для журналістів розширили цей фокус. Відтепер медіа, такі як Guardian, NBC NEWS, New York Times та інші, стали навчати своїх журналістів більш системно й інших аспектів роботи з травмою, зокрема відповідних підходів до інтерв'ювання вразливих джерел, управління командами, роботи із вторинною травмою та боротьби з онлайн-переслідуванням та залякуванням.

Ваші зусилля, спрямовані на те, щоб допомогти своїй організації дізнатися про травму та її вплив, окупляться у трьох взаємопов'язаних сферах:

- добробут та стійкість персоналу;
- здатність працювати ефективно та чуйно з жертвами та постраждалими;
- підвищення якості вашого продукту з точки зору релевантності його для вашої аудиторії.

Коли бойові дії в Україні остаточно вщухнуть, журналістам, які висвітлюють такі теми, як пошук правосуддя, питання ветеранів, доступ до психологічної допомоги та напруженість у суспільстві, характерну для періоду після війни, знадобиться глибше й точніше розуміння впливу травми, а також і того, що допомагає одужанню.

Завданням журналістів буде глибоке та збалансоване висвітлення, яке ані перебільшує, ані применшує наявні труднощі та їхній вплив. Журналістика, яка не справляється з цим завданням, може ускладнити відновлення людей та призвести до необдуманих політичних рішень на урядовому рівні.

Журналістика відіграватиме вирішальну роль у відновленні та майбутньому процвітанні України. Що краще журналісти розумітимуть травму та певні проблеми психічного здоров'я, які вона породжує, то кращою та релевантнішою буде їхня робота.



РОЗРОБКА ПЛАНУ УПРАВЛІННЯ ТРАВМОЮ

Ви могли б переглянути ваші внутрішні інструкції для персоналу, щоб зрозуміти, чи потрібно їх оновити і як саме. Створення конкретного протоколу щодо підтримання психічного здоров'я та мінімізації впливу травми може допомогти нормалізувати необхідність серйозно ставитися до цих моментів.

Такий протокол — це документ, що пояснює політику вашої організації щодо психологічної безпеки. Він може включати такі розділи:

- основну інформацію про те, що таке травма та як вона впливає на людей;
- що таке стійкість і активний коупінг;
- що повинні робити журналісти, якщо вони переживають труднощі;
- якої психологічної та фінансової допомоги можуть очікувати працівники;
- посилання на політику компанії щодо булінгу та харасменту;
- як менеджери мають реагувати на кризу;
- відповідні зовнішні джерела допомоги та підтримки.

Такий документ повинен чітко пояснювати, що ніхто не буде дискримінований, якщо визнає, що має психологічні труднощі. Він також має регулювати, як правила працюють для фрілансерів і чи мають вони можливість отримати таку ж допомогу, як і штатні працівники.

Катерина Сергацкова, співзасновниця онлайн-медіа Заборона, висвітлювала військові конфлікти, як в Україні, так і за її межами. У перші дні війни вона взяла участь у створенні Фонду 2402 (2402 Foundation), який допомагає журналістам з відповідним навчанням та захисним обладнанням. З огляду на попередній досвід її команда мала розроблену матрицю оцінку ризиків ще до лютого 2022 р. Нижче Катерина пояснює, як ця матриця допомогла Забороні швидко відреагувати на кризу.



"— Коли вторгнення почалося, у нас уже був загальний план. Ці протоколи суттєво зменшують рівень стресу і змушують тебе діяти, коли події паралізують твоє мислення та волю.

Через масштаб вторгнення та всеосяжний кошмар не кожен член команди був готовий дотримуватися цих протоколів, тому ми регулярно проводили групові та індивідуальні дзвінки, щоб зрозуміти, що відбувається з людьми і як ми можемо їм допомогти.

Усіх, хто не був задіяний у зборі інформації «у полі» ми вивезли у безпечніше місце. Зокрема всіх редакторів та менеджерів, для того щоб люди, які ухвалюють рішення, могли зберігати ясність мислення та не переживати емоційних перевантажень.

Зараз у нас теж є чек-листи підготовки до поїздок у зону високого ризику, обговорення з редактором різних аспектів, зокрема фізичного та ментального здоров'я.

Ну й ми ніколи не відправляємо у такі поїздки людей без підготовки до роботи у небезпечному середовищі, журналісти проходять певні тренінги та курси.

Кожній організації потрібен системний підхід до питань безпеки"

КРОКИ, ЩО ДОПОМОЖУТЬ СФОРМУВАТИ РЕДАКЦІЙНУ КОМАНДУ З РОЗУМІННЯМ ВПЛИВУ ТРАВМИ

Як менеджер ви самі можете зробити багато чого, аби зменшити ймовірність тривалих впливів потенційно травматичних подій. Але це завдання не повинне лягати тільки на ваші плечі.

Ідеться про ширшу культурну зміну: поширення знань, заохочення культури навчання на проблемах і помилках та створення систем, що допоможуть вам і вашій організації керувати цими ризиками та реагувати на них. Тут потрібен постійний довгостроковий підхід і активна участь колег.

Зокрема:

- 1** Запровадження в редакції навчання або заохочення журналістів отримувати знання та навички в зовнішніх організаціях із таких тем:
 - розпізнавання загальних реакцій на травму;
 - розуміння стійкості та активного коупінгу;
 - робота з вразливими джерелами;
 - робота з травматичними зображеннями та відео;
 - лідерські та управлінські навички;
 - турбота про себе та підтримка колег;
 - фізична безпека;
 - власне будь-яке навчання, що посилює відчуття ефективності.
- 2** Запровадження внутрішніх робочих груп, що досліджують вищезгадані теми та презентують свої знахідки в редакції.
- 3** Залучення журналістів із вашої організації, які мають особливу проникливість та досвід у цих темах. Наприклад, вони можуть проводити короткі презентації. Власне робити будь-що, що може допомогти розвиткові розмови на ці теми.
- 4** Заохочення внутрішнього менторства та системи підтримки, у якій журналісти можуть спілкуватися з колегами (а не лише з редактором), щоб звірити свої рішення. Це маленькі прості кроки, що допоможуть зменшити ізоляцію.
- 5** Заохочення журналістів брати участь у конференціях на інших форумах, де вони представлятимуть свою роботу іншим журналістам зі сторонніх організацій, а також в інших подіях, що посилюють відчуття спільноти та спільної місії.
- 6** Упровадження підсумкових обговорень після виконання завдань за форматом:
 - що ми зробили добре?
 - що не зовсім удалося?
 - що зробимо інакше наступного разу?

А найголовніше: постійні меседжі від лідерів, зацікавлених у цих темах та готових показувати власний приклад чутливого до впливу травми менеджменту.

Ви не відправите журналіста висвітлювати футбольний матч, якщо він не знає правил гри. Тоді чому ми відправляємо журналістів висвітлювати травматичні історії без розуміння, що таке травма та як вона впливає на людей.

УПРАВЛІННЯ ЖУРНАЛІСТАМИ, ЯКІ ВИСВІТЛЮЮТЬ ТРАВМАТИЧНІ ТЕМИ

Розділ «ДО, ПІД ЧАС та ПІСЛЯ» описує конкретні управлінські дії, які можна вчиняти, працюючи над конкретними завданнями чи матеріалами. Тут зауважимо більш загальні речі, про які треба пам'ятати, а саме:

- Ніхто не знає, як він відреагує на травму, аж поки цього не станеться. Журналіст може добре справлятися з травматичними темами й раптом зрозуміти – він не в силі дати раду чомусь простому, що раніше вважав рутиною. Тут немає чітких закономірностей, окрім загальних факторів ризику.
- Пам'ятайте, що всі люди, які беруть участь у зборі та обробці матеріалу, можуть зазнати впливу травми — не лише ті, що на передовій. Фото та відеоредактори, звукорежисери та інші теж працюють із травматичним матеріалом. Вони також можуть мати певні потреби в навчанні та тренінгах, відповідно до своєї спеціалізації.
- Розбудовуйте вільну комунікацію з командою на всіх рівнях. Фрілансери та інші новинарі постійно підкреслюють, що відкрита та регулярна комунікація з редакцією – надзвичайно важлива умова для того, щоб вони могли якісно виконувати свою роботу. Якщо ви зосередитеся на розбудові цієї культури, вона стане міцною основою, до якої можна додати розмови про вплив травми та контрольні бесіди (аби перевірити, як журналіст почувається).
- Розповідайте колегам про вплив травми та вживайте заходів для зменшення стигми, пов'язаної з проблемами з психічним здоров'ям.
- Пам'ятайте, коли журналісти працюють із травматичними темами, у них може загострюватися сприйняття несправедливості. Це може бути особливо вірогідно, якщо журналісти розслідують випадки жорстокого поводження, наприклад, катування чи переслідування — контент, із яким вони працюють, може впливати на те, як вони тлумачать інші відносини ієрархії та влади.
- Зважаючи на загрози, з якими журналісти стикаються в зовнішньому світі, булінг та харасмент у самій редакції вдвічі токсичніші. Усі компанії повинні підтримувати політику нульової толерантності до такої поведінки.
- Пам'ятайте, люди вбачають у вас лідера й наслідують ваш приклад. Якщо ви перепрацьовуєте й залишаєте офіс останнім, вони, імовірно, робитимуть так само.
- Робіть усе можливе, щоб ваші працівники відчували, що їх цінують. Ніколи не нехтуйте можливістю нагадати колегам, що працювати з ними — це честь для вас, що ви пишаєтеся тими результатами, яких удалося досягти разом. Прості слова мають велику силу.

Розуміння психологічних ризиків впливу травми лише зміцнює впевненість кожного журналіста під час виконання складних завдань, що своєю чергою призводить до того, що їхні матеріали стають кращими.



Євгенія Моторевська очолює відділ розслідувань воєнних злочинів у Kyiv Independent. Нижче вона розповідає, як їй та її колегам удалося інтегрувати розуміння травми у свою роботу.



"У нас у редакції є програма психологічної підтримки, у рамках якої кожен журналіст, якщо відчуває потребу, може звернутися до психолога та отримати професійну допомогу. Ця ж програма час від часу проводить онлайн-сесії для журналістів на різні теми, наприклад, як давати собі раду із стресом, як не допустити вигорання тощо.

У нас невелика команда, частина журналістів раніше займалася темами прав людини, інші – висвітленням корупції. Ми регулярно ділимося труднощами, які виникають у процесі роботи. Ми обговорюємо й сам матеріал, і супутні складнощі емоційного плану.

Як редактор я стежу за своїми колегами, дбаю, щоб вони мали час на відпочинок та відновлення, бо це дуже важливо.

Важливими для нас є протоколи проведення інтерв'ю зі вцілілими та свідками. Зараз ми працюємо з юристами ІРРП над розробкою універсальної форми інформованої згоди на інтерв'ю. Людина, яка погоджується на розмову з журналістом, має розуміти, як і де будуть оприлюднені її слова. Вона має вирішити, давати або не давати згоду на наступну передачу інформації у правоохоронні органи. А також людина має право знати, який вигляд вона матиме у відео, наскільки ми приховуватимемо її ідентичність, якщо це необхідно."

ТРАВМА ТА ФРІЛАНСЕРИ

Фрілансери стикаються зі специфічними проблемами, які можуть збільшити ймовірність тривалих наслідків травми. Менеджери, які розуміють та розпізнають ці додаткові стресові фактори, матимуть кращі можливості для надання фрілансерам належної підтримки із усвідомленням впливу та наслідків травми.

НЕНАДІЙНІ ВЗАЄМИНИ З ОРГАНІЗАЦІЄЮ-ЗАМОВНИКОМ

Часто фрілансери перебувають у непевному становищі щодо організації-замовника. Вони можуть почуватися нездатними говорити про потенційні ризики або негативні реакції на їхні матеріали через страх, що це призведе до усунення від завдання або до відмови щодо майбутньої співпраці.

Часто в медіа-організації немає ані чіткого розуміння, ані визначеної процедури, як справлятися з впливом травми на співробітників, а тим паче на фрілансерів. Через цю невизначеність і відсутність відповідних процесів репортери можуть почуватися невпевненими, що отримають підтримку та турботу. Таким чином підсилюється стрес.

РОБОТА У ВЛАСНИХ ГРОМАДАХ

Фрілансери часто працюють у громаді, в якій живуть. Тому травматична подія, яку вони висвітлюють, може торкнутися їх безпосередньо або вплинути на близьких друзів чи родичів. Імовірно, історія, яку вони висвітлюють, довго їх триматиме, незалежно від того, чи продовжуватимуть вони працювати над нею для замовника. Психологічна близькість до травматичної історії збільшує психологічне навантаження, що його переживає репортер.

РОБОТА НА САМОТІ

Найчастіше фрілансери працюють не з редакції. Багато хто діє сам по собі, не маючи доступу до колегіальної підтримки, і відчувається ізольованим. Як відомо, ізоляція руйнує стійкість і соціальні зв'язки, а підтримка покращує психологічне благополуччя.

ФАКТОРИ РИЗИКУ

Стійкість, або резильєнтність можна собі уявити як терези. На одній шальці — професійні та особисті ресурси, а на іншій — виклики різного масштабу, з якими стикається людина. Зазвичай, навіть під час війни, баланс упевнено тримається на боці благополуччя. Але якщо змінюються обставини, шальки терезів можуть рухатися. Існує низка факторів ризику, що можуть збільшити вразливість до впливу травми. До них належать:

- Вплив більшої кількості травматичних подій;
- Тривалість часу, протягом якого має вплив травматична подія чи події;
- Травматичні події в найближчому оточенні чи спільноті;
- Особистий зв'язок із травматичною подією;
- Попередні стресові фактори;
- Негативні думки, пов'язані із завданням.

Те, що змушує рухатися ці терези — дуже індивідуальна річ. Хтось легше за інших справляється зі складними, травматичними робочими завданнями, але вразливіший до проблем в особистих стосунках.

УПРАВЛІННЯ ЗАВДАННЯМИ

Потреба в оцінці ризиків стосується не лише ситуацій, пов'язаних із прямою травмою, а й тих завдань, які включають тривале занурення у травматичні деталі, наприклад, розслідування тортур або домашнього насилля.

ПІДТРИМКА ДО ЗАВДАННЯ

Готуючи будь-яке завдання, керівники повинні розглядати психологічну безпеку як частину комплексної оцінки безпеки.

Така оцінка могла б починатися з розмови між вами та членами команди, щоб краще зрозуміти, що може статися під час виконання завдання, який досвід члени команди мали в минулому, яке навчання щодо впливу травми та її наслідків вони пройшли, чи відомі їм практики самопомоги, чи мають вони відповідний досвід. Практичні поради можна знайти в Додатку.

Найкращі практики відповідної підтримки можуть включати наступні дії:

- Проведіть базову перевірку психологічного здоров'я та благополуччя або оцінку ризику. Шаблон для такої перевірки міститься в Додатку.
- Окрім логістики та мети самого завдання обговоріть також можливі емоційні ризики. Нагадайте команді, що переживати через травму — це нормальна реакція людини, а не слабкість. Це може навіть покращити висвітлення історій. Менеджери, які розуміються на травмі, можуть суттєво зменшити ймовірність тривалих наслідків від потенційно травматичних подій.
- Запевніть, що якщо журналіст визнає, що відчуває дистрес, це не вплине на майбутні завдання. І дотримуйтеся своєї обіцянки.
- Визнайте та цінують готовність людини виконати завдання. Почуття того, що вас цінують, допомагає людям залишатися емоційно врівноваженими та вкладати більше зусиль у роботу.
- Переконайтеся, що журналісти, а особливо фрілансери, мають прямий контакт із редактором чи менеджером — кимось, до кого вони можуть звернутися під час виконання завдання. Цей контакт має бути доступним і надійним.
- Переконайтеся, що у вас є найсвіжіші списки особистих контактних номерів для екстрених випадків для всієї вашої команди, зокрема фрілансерів.
- Нагадайте своїй команді, фрілансерам зокрема, турбуватися про себе під час роботи. Попросіть їх визначити найкращі стратегії, що допомагають їм у разі стресу або дистресу (дихальні техніки, прослуховування музики тощо). Якщо ви знатимете такі стратегії, то зможете згадати про них пізніше, коли виникне потреба. Ви можете скористатися оцінкою ризиків для психологічного здоров'я та благополуччя, щоб визначити та занотувати для себе індивідуальні практики самопомоги.



ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ

Під час виконання завдання регулярний контакт із кожною особою, яка бере участь у зборі інформації для матеріалу, має вирішальне значення для створення безпечного, чутливого до впливу травми середовища, у якому можуть працювати ваші співробітники.

- Підтримуйте регулярний зв'язок – хай навіть це буде швидкий телефонний дзвінок, щоб запитати «як справи»?
- Підбадьорюйте своїх співробітників, а критикуйте з обережністю – чутливість людей посилюється, коли вони зазнають впливу травми.
- Нагадуйте їм про важливість турботи про себе. Здорове харчування, фізичні вправи та сон – життєво важливі. Надмірне «самолікування» алкоголем має протилежний ефект. Нагадайте їм про ті речі, які вони раніше визначили як ефективні стратегії, що мають ефект персонально для них. Нагадуйте, що турбота про себе покращує якість журналістики, а хороший сон допоможе їм створити гарну історію наступного дня.
- Підкреслюйте, що нормально відчувати дистрес, якщо люди переживають стресові події. І говорити про це теж нормально. Такі реакції є людськими, вони зовсім не демонструють слабкості чи непрофесійності, не становлять загрози кар'єрі. Наполегливо повторюйте, що ознаки дистресу НЕ вплинуть на наступну роботу з вашим медіа.
- Керуйте контактами зі співробітниками вашої організації – телефонний дзвінок у невдалий час посилить рівень стресу (особливо щодо фінансів!)
- Допомогайте їм справлятися з іншими стресовими факторами, пов'язаними з роботою (наприклад, логістика, проживання тощо), і, де можливо, не додавайте стресу нереалістичними або нездійсненними запитами.
- Подумайте про заміну або відкликання людини, яка переживає сильний дистрес, але не забувайте обговорити з цією людиною причини відкликання, і зробіть це делікатно. Майте на увазі, що виконання завдання має фінансові наслідки для фрілансера – переконайтеся, що ви вдаєтеся до такої міри лише в тих випадках, де це абсолютно необхідно. Майте на увазі, що такий ваш крок потенційно може додати новий стресовий фактор (фінансовий вплив).

ЧЕРВОНІ ПРАПОРЦІ: НА ЩО ЗВЕРТАТИ УВАГУ

Як редактор, який намагається оцінювати потреби колег, ви, мабуть, замислюєтеся про те, як же відрізнити той дискомфорт, що потребує розуміння та управління, але не несе приводу для занепокоєння, від того, що направду його несе.

Військовий час та періоди тривалої кризи ускладнюють розпізнавання незвичних проявів дистресу. Під час війни контекст вимагає більшої готовності до небезпеки, а це означає, що базовий рівень стресу в людей буде вищим. Людські емоції можуть бути більш мінливими або, навпаки, більш плоскими та приглушеними, ніж раніше.

Візьміть за правило стежити за реакціями, які помітно та постійно відрізняються від недавнього базового рівня людини, а особливо – якщо вони суттєво погіршують його/її щоденне функціонування, наприклад:

- вибуховий гнів, який виникає без очевидної причини, та складається у стійкий патерн упродовж певного періоду часу;
- інші помітні зміни характеру, наприклад, нетипова покірність;
- образи чи думки про робочий проєкт, що виникають у небажаний час, є надзвичайно стійкими та не стихають з часом. (Флешбеки, під час яких люди переживають події, ніби вони відбуваються знову і знову, теж сюди належать);
- відчуття, що життя стало беззмістовним і дуже коротким;
- постійне та загальне відчуття внутрішнього оніміння чи змертвіння;
- незвична ізоляція та уникання людей;
- часте вживання алкоголю, наркотичних засобів, надмірне перевантаження себе роботою;
- надмірна схильність до ризику — як щодо самого себе, так і щодо колег.

Усі ці знаки свідчать про те, що людині необхідна додаткова допомога. Це не означає, що такі працівники мусять припинити працювати. Власне це може стати дестабілізуючим фактором. Але очевидно – якщо журналіст може нести небезпеку собі чи іншим, це треба враховувати, призначаючи йому завдання. Такі журналісти не повинні мати можливості ухвалювати рішення щодо безпеки інших колег.

ПІДТРИМКА ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ

Важливо, щоб менеджери контактували з кожним членом команди, який пережив травматичний досвід. Така практика в будь-якому разі — ознака хорошого керівництва, але особливо це важливо після наслідків травми. Цей крок частенько залишається поза увагою, коли редактори чи менеджери мають справу із фрілансерами, але це неправильно, цього не можна ігнорувати.¹¹

• КОНТРОЛЬНА БЕСІДА

Обговоріть із журналістом процес виконаної роботи – поговоріть про те, як усе пройшло з матеріально-технічного, а також із емоційного боку. Не бійтеся говорити про емоції – переживати їх цілком нормально. Пам'ятайте: проводити ці бесіди потрібно як з журналістами у штаті, так і з фрілансерами.

• ОЦІНІТЬ ПРАКТИЧНІ ПОТРЕБИ ТА БЕЗПЕКУ

Чи журналісти перебувають у безпеці? Чи треба їм кудись переміститися, чи є в них потреба в чомусь?

• СТАБІЛІЗАЦІЯ

Перевірте, хто справляється добре, а кого «ковбасить». Найвищий пілотаж — уміти зробити це по телефону чи електронною поштою. Зверніть увагу на тих, хто демонструє дуже сильні або незвичні (для них) емоції. Перевірте, чи немає таких серйозних симптомів, як дисоціація або гіпервентиляція. Запропонуйте консультацію спеціаліста, якщо журналісти здаються приголомшеними, або ви відчуваєте, що самі не дасте з ними ради.

• НАВЧАЙТЕ

Нагадайте їм, що будь-який дистрес – типова реакція людини після потенційно травматичної події – пояснить, що більшість почувається набагато краще через 3-4 тижні. Перевірте типові реакції, наведені на сторінці [7](#). Використовуйте гумор. Заохочуйте їх зосередитися на тому, що вони можуть контролювати.

• СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ТА ЗВ'ЯЗОК ПІСЛЯ ЗАВДАНЬ

Заохочуйте колег шукати підтримки в сім'ї, серед друзів та в соціальних колах. Висловлюйте вдячність – усно, у листах та публічно: подяка значною мірою впливає на благополуччя та кращу продуктивність праці

ВАЖЛИВО зв'язатися з людиною через 3-4 тижні, щоб перевірити, чи він/вона все ще переживає якісь реакції на травму. Пам'ятайте, що під час війни «базовий» емоційний рівень кожного трохи вищий, а значить реакції кожної людини, ймовірно, будуть дещо яскравішими за умовну норму. Звертайте особливу увагу на реакції, які є незвично інтенсивними й заважають людині нормально функціонувати. (Див. вставку вище «Червоні прапорці: на що звернути увагу»).

Ви також можете скористатися цією нагодою, щоб ще раз подякувати за роботу, яку фрілансер виконав для медіа. Якщо людина все ще має тривожні реакції, скеруйте його/її до спеціаліста з травми або до клінічного психолога, який розуміється на психологічній травмі.

Пам'ятайте, що вас також стосується «хвиля травми». Відстежуйте власні емоції та не дивуйтеся, якщо помітите якісь реакції, що видадуться вам незвичними. Турбуйтеся про себе та говоріть із кимось про своє самопочуття.

11 - Англійською ці п'ять пунктів формують акронім C.A.S.E.S.: Check-in, Assess practical needs and safety, Stabilisation, Educate, Social support and follow-up

Артем Джепко, журналіст проєкту «Ми — Україна»¹²



"Емоційно дуже важко. Зараз мені не потрібен фахівець, щоб зберігати здоровий глузд, але я не виключаю, що він мені знадобиться в майбутньому. Як я справляюся? Спілкуюся з родиною, дзвоню дружині, розповідаю майже все. І вона мене підтримує. А ще – розповідає про те, що відбувається вдома, як кіт гасав усю ніч і не давав спати – перемикає мене на щось буденне, домашнє та тепле. Думаю, мені допомагає лише сім'я.

Коли я приїжджав із відрядження, ми з дружиною дуже багато гуляли, сідали в парку в тіньочку й розмовляли. А ще я ходив по магазинах інструментів, щось купував. Робота руками, коли ти весь у пилюці й деренчиш перфоратором, ефективно переключає мізки. Ну й кіт-антистрес. Я його дуже люблю, залюбки з ним граюся. Можливо, ще спорт. Але коли ти у відрядженні, спорт відходить на другий план, бо спочатку робота та сон.

Я прекрасно розумію людей, які, говоритиму відверто, бухають. Пройти через усе це — навіть якщо ти сам не був в окупації, а лише слухав про це, навіть коли загинув не твій побратим, а людина, яку ти знаєш лише кілька днів — дуже важко. Я не п'ю, бо це не вихід."

12 - Коли ми спілкувалися з Артемом, він працював журналістом та висвітлював перебіг війських дій. Зараз Артем — керівник пресслужби Об'єднаної штурмової бригади Національної поліції України «Лють»

ПІКЛУВАННЯ ПРО СЕБЕ ДЛЯ РЕДАКТОРІВ ТА МЕНЕДЖЕРІВ

Як керівник ви зобов'язані піклуватися про своїх співробітників, виявляти ризики та підтримувати їхній добробут.

Але ваша турбота про себе також життєво важлива. Турбуючись про себе, ви захищаєте себе від довготривалих наслідків стресу та вторинної травми. А також демонструєте вашій команді, що готові бути прикладом для наслідування.

Пам'ятайте, що як редактор ви також стикаєтеся з травматичним контентом – у цифровому форматі або під час роботи з командою — і це може створювати для вас ризики.

Ось кілька порад, які допоможуть вам бути уважними та стійкими до травми:

• БАЗОВІ ПОТРЕБИ

Переконайтеся, що ви даєте собі найнеобхідніше: сон, харчування, фізичні вправи. Не відмовляйтеся від щорічної відпустки, робіть перерви впродовж дня. Не стежте за новинами 24 години на добу.

• СТЕЖТЕ ЗА ТРИВОЖНИМИ ЗНАКАМИ

Звертайте увагу на ті ж ознаки, які ви моніторите у своїй команді: нехарактерна поведінка, замкнутість, нервовість, спалахи гніву, незвична байдужість до роботи, надмірне вживання алкоголю або інших речовин. Зверніть увагу на тривожні ознаки — зверніться за підтримкою до інших менеджерів чи редакторів у вашій організації або у вашому соціальному колі. За потреби зверніться за професійною допомогою.

• ЗНАЙТЕ, КОЛИ ЗУПИНИТИСЯ

Ви можете відчувати тиск "здати матеріал за будь-яку ціну". Переконайтеся, що ваша редакційна команда обговорила різні варіанти перебігу подій, і ви знаєте, коли треба відкликати вашу команду із завдання заради їхньої безпеки та благополуччя. Такі попередні обговорення спростять для вас ухвалення такого рішення в потрібний момент.

• УСВІДОМЛЮЙТЕ СВОЇ РЕАКЦІЇ Й МЕЖІ СВОЄЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

Коли ви відправляєте інших людей у потенційно небезпечні ситуації, на вас лягає тягар лідерства. Треба усвідомити, що, попри ваші найкращі старання, усе може піти не так, як ви планували. Реагуйте на такі ситуації професійно, але пам'ятайте, що ви можете відчувати надмірну відповідальність за результати. Ваше завдання — подавати приклад, і це особливо актуально, коли щось іде не так, а не тільки коли все гладко.

• БУДЬТЕ В КУРСІ ПОДІЙ

Продовжуйте вивчати травму та її вплив на журналістів. Розвивайте в редакції культуру розуміння травми та прагнення до досконалості у висвітленні травматичних тем – як заради самих журналістів, так і заради героїв їхніх матеріалів.¹³

13 - Більше порад щодо піклування про себе можна знайти в цьому короткому посібнику, опублікованому Глобальною мережею журналістів-розслідувачів (GIJN) та Дарт Центром журналістики та травми:

ДОДАТКИ

**оцінка ризиків для
психічного здоров'я та
благополуччя**

практичні поради

ОЦІНКА РИЗИКІВ

Оцінка ризиків для психічного здоров'я та благополуччя – частина обов'язку медіа піклуватися про команди журналістів, але цей інструмент може бути корисним у плануванні підтримки та дій у випадку реалізації ризику. Перед кожним завданням проводьте таку оцінку для кожної особи. Будьте особливо пильними, якщо йдеться про дітей.

Перш ніж призначити журналістам редакційні завдання чи навіть одразу після цього, менеджери можуть скористатися цим інструментом та просто поставити галочки у відповідних комірках. Якщо позначено якийсь із пунктів, менеджер має пункт для наступного контролю та спілкування з журналістами щодо їхнього самопочуття, оскільки кожна з цих подій часто (але не завжди) потенційно має вищий рівень емоційного впливу.

Оцінка ризику	Особиста загроза	Прямий свідок	Вплив, що повторюється (перегляд матеріалів чи проведення інтерв'ю)
Смерть			
Загроза насильства чи власне насильство			
Загроза сексуального насильства чи власне насильство			
Чи доводилося члену команди раніше неодноразово переживати травматичні події?			

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

Нижче наводимо контрольний список, що допоможе вам підтримати фрілансерів та інших членів команди, які можуть зазнати впливу травми під час роботи. Ви можете роздрукувати цей чек-лист і тримати під рукою.

ДО ЗАВДАННЯ, ЯКЩО Є ПОЗНАЧЕНІ КОМІРКИ В МАТРИЦІ ОЦІНКИ РИЗИКІВ

- Обговоріть потенційний вплив травми.
- Чітко та відверто розповідайте, які реакції можуть настати — як емоційні, так і фізіологічні.
- Домовтеся про реалістичні способи підтримання зв'язку.
- Заохочуйте турботу про себе — обмеження контакту з травмою, перерви, спілкування з колегами та взаємну підтримку.
- Обговоріть потенційні стратегії виходу.
- Поінформуйте, що робитимете на підтримку команди — створіть плани ротації персоналу на випадок перевтоми та впливу травми, контактуйте з командою, перевіряйте їхнє самопочуття та справи.
- Переконайтеся, що ви маєте найсвіжіші особисті контакти кожного, а також інформацію, з ким насамперед зв'язатися у найгіршому випадку.
- Нотуйте корисний досвід та практики турботи про себе, які використовують журналісти, щоб мати змогу потім нагадати їм про них.

ПІДТРИМКА ПІД ЧАС ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ

- Будьте на зв'язку.
- Переконайтеся, що ви дослухаєтеся до всіх скарг та занепокоєння через фізичну безпеку / подолання втоми / дистрес.
- Дозволяйте та заохочуйте тісні контакти з членами сім'ї та друзями.
- Лідери повинні показувати приклад турботи про себе — переконайтеся, що ви як керівник берете необхідні вихідні та практикуєте турботу про себе.
- З обережністю підбирайте час і тональність будь-якої критики або ротації. Захисні сили людей будуть ослаблені, а чутливість — підвищена.
- Узгоджуйте з партнерами та членами сім'ї журналістів тривалі проєкти та завдання.

ПІДТРИМКА ПІСЛЯ ВИКОНАННЯ ЗАВДАННЯ

- Підтримуйте зв'язок.
- Перевіряйте, як справи у ваших журналістів.
- Перевірте практичні потреби: чого люди потребують (наприклад, ротація, відпочинок від складних травматичних завдань).
- Заохочуйте взаємну підтримку в колективі та підтримку сім'ї.
- Нормалізуйте посттравматичні реакції.

ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ

ОЗНАКИ, НА ЯКІ ТРЕБА ЗВЕРТАТИ УВАГУ (це не виключний список)

- Нехарактерна поведінка;
- Ізоляція;
- Постійні розмови про подію;
- Надмірний гнів, нервовість, дратівливість;
- Почуття провини, сорому, самозвинувачення, надмірне звинувачення інших;
- Розгубленість, зниження здатності вирішувати, більша схильність до нещасних випадків, ризиковість;
- Нехарактерна зацікавленість на роботі, відсутність інтересу чи концентрації;
- Очевидне збільшення вживання психоактивних речовин;
- Нехарактерні порушення строків, недотримання дедлайнів.

СТРАТЕГІЇ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

- Виконуйте прості дихальні вправи та рухайтесь під час виконання завдання.
- Визнайте те, через що ви проходите чи вже пройшли.
- Добре спіть та смачно їжте. Займайтесь фізичною активністю.
- Дотримуйтеся звичного графіку, якщо це можливо. Раннє повернення до роботи сприяє одужанню.
- Поговоріть із колегами, з партнером або другом.
- Якщо ви не схильні розмовляти, корисно нотувати свої думки та почуття.
- Приділяйте час сім'ї та друзям.
- Виділіть час на те, щоб обмірковувати та рефлексувати все, що відбулося.

БІЛЬШЕ РЕСУРСІВ

Уже понад двадцять років веб-сайт Дарт Центру акумулює інформацію від журналістів, документалістів та експертів у сфері психічного здоров'я. Хоча більшість цих ресурсів англомовні, зараз українською мовою доступні такі:

ЯК ПИСАТИ ПРО ВІЙНУ

Ця брошура за редакцією Шерон Шмікл об'єднує досвід міжнародних репортерів, які висвітлювали війну в Іраку. [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)

ПОРАДИ З ІНТЕРВ'ЮВАННЯ ЖЕРТВ ТРАГЕДІЙ, СВІДКІВ ТА ПОТЕРПІЛИХ

Поради мексиканської журналістки Марсели Тураті щодо ефективного та делікатного інтерв'ювання. Ресурс Глобальної мережі журналістів-розслідувачів, опублікований Дарт Центром. [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)

ЯК ЕТИЧНО ВИСВІТЛЮВАТИ ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ В УКРАЇНІ НА ДІТЕЙ

Поради журналістки Ірен Каселі, яка спеціалізується на висвітленні тем раннього дитинства. [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)

РОБОТА З ТРАВМОВАНОЮ ДИТИНОЮ: СТВОРЮЄМО РАМКУ ТА МІНІМІЗУЄМО ШКОДУ

Поради Кейт Портерфільд щодо технік інтерв'ю відповідно до віку дитини. [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)

ПОСІБНИК ДЛЯ ЖУРНАЛІСТІВ ІЗ РОЗСЛІДУВАННЯ ВОЄННИХ ЗЛОЧИНІВ ВІД ГЛОБАЛЬНОЇ МЕРЕЖІ ЖУРНАЛІСТІВ-РОЗСЛІДУВАЧІВ (GIJN)

містить розділи авторства Дарт Центру:

- Інтерв'ювання з усвідомленням впливу травми [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)
- Турбота про себе [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)

ВИСВІТЛЕННЯ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА В ЗОНІ КОНФЛІКТУ

Детальний посібник про те, як висвітлювати сексуальне насильство, пов'язане з конфліктом. Він також буде корисним у ситуаціях, коли джерела зазнали катувань або нелюдського поводження [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)

РОБОТА З ТРАВМАТИЧНИМИ ЗОБРАЖЕННЯМИ ТА ВІДЕО: РОЗРОБКА СТАНДАРТНОЇ РОБОЧОЇ ПРОЦЕДУРИ

Інструкція щодо роботи з травматичними зображеннями. [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)

КОЛИ ПОМИРАЄ КОЛЕГА

Стаття містить конкретні поради для редакторів. [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)

НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УКРАЇНСЬКИМ ЖУРНАЛІСТАМ

Документ, підготований спільно з Глобальним форумом розвитку медіа, у якому обговорюється, як організації можуть підтримати журналістів, що працюють в Україні. [\[Uk\]](#) [\[En\]](#)

Навесні 2024 року Дарт Центр журналістики та травми оприлюднить спеціалізований ресурсний портал українською мовою, доступний за лінком www.dartcenter.org.ua.

БІБЛІОГРАФІЯ

І оригінальна версія цього посібника, написана 2020 року, і ця версія, оновлена для України, базується на наступних джерелах. Ця версія також спирається на низку інтерв'ю та розмов із українськими журналістами та медіа-експертами.

- **American Psychiatric Association (2013).** *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*. American Psychiatric Association Publishing.
- **Bonanno, G. A. (2021).** *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. New York: Basic Books.
- **Dworznic, G. (2011).** "Factors Contributing to PTSD and Compassion Fatigue in Television News Workers." *International Journal of Business, Humanities, and Technology*, 1(1), 22–32.
- **Feinstein, A., Pavisian, B., & Storm, H. (2018).** "Journalists Covering the Refugee and Migration Crisis Are Affected by Moral Injury, Not PTSD." *JRSM Open*, 9(3).
- **Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., et al. (2007).** "Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence." *Psychiatry*, 70(4), 283-315.
- **McMahon, C. (2018).** "Psychological First Aid for Journalist Peer Supporters—CASES." Presentation to Australian Broadcasting Corporation (ABC) 2018 Peer Support Conference, Brisbane, Australia.
- **Ricketson, M. (2017).** "Taking Journalism and Trauma Seriously: The Importance of the AZ Case." *Australian Journalism Review*, 39 (2).
- **Shalev, A. (2022).** "Surviving Warfare Adversities. A Brief Survival Advice for Civilians Under War Stress." *Psychosomatic Medicine and General Practice*, 7(1).
- **Shay, Jonathan.** "Moral Injury." *Psychoanalytic Psychology* 31.2 (2014): 182.
- **Smith, R., Nelson, S., & Newman, N. (2017).** "Covering Traumatic News Stories: Factors Associated with PTSD Among Journalists." *Stress and Health*. doi: 10.1002/smi.2775
- **Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018).** "Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges." Cambridge University Press.
- **Weidmann, A., Fehm, L., & Fydrich, T. (2008).** "Covering the Tsunami Disaster: Subsequent Post-Traumatic and Depressive Symptoms and Associated Social Factors." *Stress and Health*, 24, 129–35.
- **Williamson, V., Stevelink, S., & Greenberg, N. (2018).** "Occupational Moral Injury and Mental Health: Systematic Review and Meta-Analysis." *The British Journal of Psychiatry*, 212(6), 339–46.