



بروشور آموزشی

* راهنمای حفظ سلامت روانی خبرنگاران در شرایط جنگی

ویژه خبرنگاران، عکاسان خبری و فعالان رسانه‌ای

دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

فروردین ۱۴۰۵

در شرایط جنگی، خبرنگاران از نزدیک‌ترین شاهدان وقایع هستند. حضور در صحنه، ثبت تصاویر، گفتگو با افراد آسیب‌دیده و انتقال سریع اطلاعات، آن‌ها را در معرض فشارهای روانی مداوم قرار می‌دهد. این مواجهه مکرر با رنج، مرگ، تخریب و نااطمینانی، می‌تواند اثرات عمیقی بر سلامت روان داشته باشد؛ حتی اگر فرد در ظاهر عملکرد حرفه‌ای خود را حفظ کرده باشد. این راهنما با هدف کمک به خبرنگاران برای حفظ تعادل روانی در چنین شرایطی تهیه شده است.

ماهیت خاص فشار روانی در کار خبری در جنگ

فشار روانی در حرفه خبرنگاری در شرایط جنگی با سایر مشاغل تفاوت دارد. برخی ویژگی‌های این وضعیت عبارت‌اند از:

- مواجهه مستقیم و مکرر با صحنه‌های شدید آسیب و مرگ
 - نیاز به حفظ تمرکز و عملکرد دقیق در همان لحظه
 - محدود بودن زمان برای پردازش هیجانی وقایع
 - احساس مسئولیت برای انتقال واقعیت به جامعه
 - قرار گرفتن بین «درگیر شدن عاطفی» و «حفظ فاصله حرفه‌ای»
- این تعارض‌ها می‌تواند به خستگی روانی تدریجی منجر شود.

تجربه‌هایی که ممکن است برای خبرنگار اتفاق بیفتد

برخی واکنش‌ها در این شرایط قابل انتظار هستند مانند:

- بازگشت مکرر تصاویر یا صحنه‌های دیده‌شده در ذهن
 - بی‌حسی یا کاهش واکنش عاطفی
 - تحریک‌پذیری یا زودرنجی
 - احساس خستگی عمیق حتی بدون فعالیت جسمی زیاد
 - دشواری در فاصله گرفتن ذهنی از صحنه‌های کاری
 - کاهش تمرکز در فهاالیت‌های روزمره خارج از محیط کار
- این تجربه‌ها معمولاً نتیجه مواجهه مداوم با فشارهای روانی هستند.

تنظیم فاصله حرفه‌ای با صحنه‌های خبری

یکی از مهارت‌های مهم در کار خبری در شرایط جنگی، ایجاد مرز روانی است. بهتر است:

- بین «مشاهده و ثبت» و «درگیر شدن کامل عاطفی» تفاوت قائل شوید
 - پس از ترک صحنه، آگاهانه از فکر کردن مداوم به آن فاصله بگیرید
 - خود را ملزم ندانید که همه جزئیات را بارها مرور کنید
- این فاصله‌گذاری به معنای بی‌تفاوتی نیست، بلکه یک راهکار برای حفظ سلامت روان است.

مدیریت مواجهه مکرر با تصاویر آسیب‌زا

تماشای مکرر تصاویر خشونت‌آمیز، حتی در مرحله تدوین یا انتشار، می‌تواند اثر تجمعی داشته باشد. برای کاهش این اثر:

- از بازبینی غیرضروری تصاویر خودداری کنید
 - در صورت امکان، زمان کار با تصاویر ناراحت‌کننده را محدود کنید
 - بین کارهای مرتبط با این تصاویر، وقفه ایجاد کنید
- مواجهه کنترل‌نشده با این محتوا می‌تواند فشار روانی را افزایش دهد.

بازگشت از فضای بحران به زندگی روزمره

یکی از چالش‌های مهم خبرنگاران، انتقال از فضای بحران به زندگی عادی است. برای تسهیل این گذار:

- پس از پایان کار، زمانی را برای فاصله گرفتن ذهنی در نظر بگیرید
 - از ورود فوری به فضای خبری مجدد خودداری کنید
 - فعالیت‌های ساده و غیرمرتبط با کار انجام دهید
- این کار به ذهن کمک می‌کند از وضعیت آماده‌باش خارج شود.
-

نقش همکاران در کاهش فشار روانی

در محیط‌های رسانه‌ای، همکاران بهترین منبع درک متقابل هستند.

- گفت‌وگوی کوتاه درباره تجربه‌های کاری می‌تواند کمک‌کننده باشد
 - اشتراک‌گذاری احساسات، بدون ترس از قضاوت، اهمیت دارد
 - توجه به خستگی یا تغییر حال همکاران می‌تواند از فرسودگی جلوگیری کند
- حمایت حرفه‌ای بین همکاران نقش مهمی در حفظ سلامت روان دارد.

نشانه‌هایی که نیاز به توجه جدی دارند

در برخی موارد، فشار روانی ممکن است از حد قابل تحمل فراتر رود. نشانه‌هایی که بهتر است جدی گرفته شوند:

- بازگشت مداوم و آزاردهنده تصاویر در ذهن
- بی‌خوابی مکرر
- احساس بی‌حسی شدید یا قطع ارتباط عاطفی
- تحریک‌پذیری شدید یا واکنش‌های غیرمعمول
- دشواری در ادامه فعالیت حرفه‌ای
- افکار آسیب به خود

در چنین شرایطی، استفاده از خدمات تخصصی سلامت روان می‌تواند مفید باشد.

جمع‌بندی

کار خبرنگاری در شرایط جنگی، فراتر از یک شغل، مواجهه‌ای مستمر با واقعیت‌های سخت انسانی است که برای آگاه‌سازی جامعه و انتقال حقایق بسیار مهم و ارزشمند است.

حفظ سلامت روان این افراد در این مسیر، نه تنها برای فرد، بلکه برای جامعه نیز ضروری است.

ایجاد فاصله روانی، مدیریت مواجهه با صحنه‌ها و استفاده از حمایت همکاران می‌تواند به حفظ تعادل در این مسیر کمک کند