

Более половины журналистов, опрошенных в ходе опубликованного в нынешнем году **исследования**, заявили, что думали бросить работу из-за профессионального выгорания. Хотя причин тому множество, в нынешнем предвыборном году к ним добавилось также еще больше стресса и значительно увеличившиеся объемы работы. Как показало то же исследование, большинство опрошенных считают, что их уровень стресса равен 7 по шкале от 1 до 10. Давление еще больше возрастает в случае журналистов, работающих в опасных условиях, пишущих на сложные социальные темы или даже сталкивающихся с угрозами для своей личной безопасности.

И все же, **где надо провести черту?** В этой рассылке, которая будет приходить тебе на почту ежемесячно, мы расскажем о вызовах, связанных с физической и цифровой безопасностью, а также связанных с психическим здоровьем журналистов. Мы знаем, что черту нужно и можно провести, и это поможет нам делать свою работу так же хорошо, а при этом еще и заботиться о собственной безопасности и своем благополучии.



«Из-за анонимности или безнаказанности люди считают, что могут писать в комментариях все, что захотят»

Когда решила стать журналисткой, ей и в голову не приходило, что журналистика может представлять для нее угрозу. **Ангелина Кирчу** в журналистике уже более пяти лет. Первые годы ее профессиональной деятельности прошли в редакции независимого портала Nokta из АТО Гагаузи. Из-за работы в том медийном учреждении она нередко ловила на себе косые взгляды или слышала язвительные шпильки на свой счет, в том числе от знакомых. После полномасштабного российского вторжения в Украину Ангелина впервые испытала на себе, что такое профессиональное выгорание. И тогда же ощутила, что ее работа в сфере журналистики небезопасна. «Некоторые люди в комментариях стали еще более агрессивные. Возможно, из-за какой-то анонимности или безнаказанности люди считают, что могут писать все, что захотят, в том числе желать кому-то смерти». Вместе с тем, по ее словам, теперь она стала смелее, так как научилась заботиться о своем ментальном здоровье и своей безопасности, хотя ее нынешняя работа и связана с приднестровским регионом, где все обстоит еще сложнее.

В настоящее время Ангелина работает для портала Zona de securitate, где занимается расследованиями и фактчекингом. В их редакции существует свод правил о том, как вести себя в той или иной ситуации, а также составлен список контактов на случай ЧП: «Когда я только пришла, мне сразу об этом рассказали, чтобы я могла принять взвешенное решение. Мы постоянно сталкиваемся с абюзом в комментариях со стороны пророссийски настроенных людей. Есть даже телеграмм-канал, который ведет приближенные к так называемым приднестровским спецслужбам люди, комментирующие каждый наш материал, часто переходя на личности».

У каждого журналиста должны быть навыки самопомощи в тяжелых ситуациях, говорит журналистка. Именно поэтому она и решила принять участие в практическом **обучающем** мероприятии на тему психологической и физической безопасности, организованном нынешним летом Ассоциацией независимой прессы и DW Akademie. Ее особенно интересовали аспекты цифровой безопасности. «Мне кажется, это очень быстро развивающаяся сфера, за которой я не успеваю».

Коллегам по журналистскому цеху рекомендует ввести в свою жизнь некоторые дополнительные правила и сделать их привычкой. Например, при входе в помещение сразу его рассматривать и находить все входы и выходы, быть внимательнее к своим вещам, не использовать личные телефоны во время протестов или поездок по работе, периодически обновлять свои девайсы. Столь же важна и психологическая поддержка, прежде всего в самой редакции. «Ощущение безопасности — очень индивидуальное чувство. Кто-то может продолжать работать в условиях стресса и тревожности, а кто-то — нет. И это нормально. Я думаю, ощущения небезопасности следует обсудить в редакции. Ваше моральное и психологическое состояние на первом месте. Линия там, где ваше психологическое состояние начинает страдать», — подчеркнула Ангелина Кирчу.



Гэвин Риис
Дарт-центра журналистики и травм

Четыре совета (и бонус) для психического благополучия журналистов

Гэвин Риис из Дарт-центра журналистики и травм (Dart Center for Journalism and Trauma) учит журналистов осознать травмы. В ходе совместного обучающего мероприятия, организованного API и DW Akademie, он рассказал молдавским журналистам о психологической безопасности. Эксперт заметил, что их особенно волнует, как справиться с оскорблениями в сети и трудностями журналистской работы в сильно поляризованном обществе. Предлагаем вашему вниманию краткое руководство, которое поможет вам преодолеть все эти сложности.

Понять, что такое стресс и как он работает

Важно не удивляться своей реакции, необходимо знать, что чувствовать беспокойство вполне естественно, понимать, что пройдет некоторое время, прежде чем ты сможешь успокоиться. Если журналисты не умеют держать под контролем собственное душевное состояние, когда работают с травмами, то это чревато всевозможными проблемами. К примеру, может случиться так, что интервью только усилят страдания собеседников. А это может не только болезненно сказаться на интервьюируемых, но и подорвать психологическое здоровье и благополучие самого журналиста. Для журналистов очень важно располагать нужными инструментами и ресурсами, четко понимать, что значит работать в небезопасной среде, еще до того, как они в ней окажутся.

Пользоваться поддержкой сослуживцев и начальства

Сложность заключается не столько в величине травмы, сколько в том, в какой мере люди ощущают поддержку организации, на которую работают. Находящийся в одиночестве журналист может неосознанно отреагировать на нападки. С одной стороны он подумает, что нападки были беспочвенными, но где-то в душе у него могут зародиться сомнения в его работе. Именно в такой момент очень важно, чтобы на помощь пришел коллега, который успокоит, скажет, что его статья хорошая, что люди необоснованно набросились на него. Мы нуждаемся в одобрении других, чтобы защититься и стать крепче.

Знать предел своих возможностей

Если сталкиваешься с обстоятельствами, которые оказываются тебе не под силу, надо отступить на шаг и научиться тому, что тебе необходимо для роста и развития. Также надо определиться с кругом своей ответственности. Во время интервью с уязвимыми людьми надо четко знать, что ты можешь, а что ты не можешь сделать для них. Так ты не рискуешь пообещать помощь, которую на самом деле не сможешь предоставить.

Четко различать типы комментаторов сети

Некоторые могут действительно преследовать злой умысел и хотят навредить журналистам. Но при этом есть и люди, у которых не было плохих намерений — они просто не умеют общаться, они озлоблены и разочарованы, они не воспринимают журналиста в качестве человека. Если довелось столкнуться с недоброжелателями, не вступай в ними в спор и не отвечай им — подумай о себе. Однако не нужно видеть в остальных комментаторах врагов. Тебе как журналисту не стоит осуждать представителей аудитории (зрительской, слушательской, читательской) за их взгляды. Возможно, мы с ними не согласны, но, тем не менее, должны проявлять открытость к их человечности, чтобы лучше понимать происходящее в обществе. При этом не стоит проявлять открытость к гуманности фабрик троллей, которые контролирует оргпреступность. Необходимо четко разграничивать и различать категории.

Право отключаться

Журналисты должны чувствовать, что у них есть право на передышку от негатива, что они не обязаны постоянно проверять свой телефон или круглосуточно следить за новостями. Необходимо обозначать определенные границы, а когда мы решаем изменить их, надо понимать, почему мы это делаем, и обсудить в редакции надлежащие этические решения.



Практический совет!

Собирай положительные отзывы, которые получаешь в соцсетях, распечатывай их и вывешивай над своим рабочим столом. Смотри на них каждый раз, когда на тебя нахлынет очередной шквал отрицательных комментариев.



Возможность!

Редакции в Молдове могут получить гранты в размере до 2 500 евро на проведение тимбилдингов и на юридическое сопровождение. Подробности можно узнать [здесь](#).



Приси о помощи!

Если ты постоянно находишься в состоянии стресса и тревожности, можешь обратиться за бесплатной и конфиденциальной консультацией к психологу [здесь](#). В течение 48 часов с тобой непременно свяжется специалист или специалистка.

Если эти материалы тебе понравились, тогда рекомендуем нашу электронную рассылку и своим коллегам по журнальному цеху. Отзывы и обратная связь помогут нам стать лучше. Напиши свое мнение об электронной рассылке и отправь его нам на следующий адрес ari@api.md.