

Mai mult de jumătate din jurnaliștii chestionați într-un **studiu** publicat în acest an au spus că s-au gândit să-și lase lucrul din cauza arderii profesionale. Deși cauzele sunt multiple, acest an electoral a adăugat mai mult stres și volum de muncă. Același studiu mai spune că pe o scară a stresului de la 1 la 10, cei mai mulți s-ar poziționa pe 7. Presiunea e și mai mare pentru jurnaliștii care își fac treaba în medii complicate, scriu despre probleme sociale complexe sau chiar înfruntă riscuri de securitate personală.

Și totuși, **unde tragem linia?** În acest newsletter, pe care ți-l vom aduce lunar în inbox, vom povesti despre provocările de securitate fizică și digitală, dar și despre cele legate de sănătatea mintală a jurnaliștilor. Știm că linia trebuie și poate fi trasă, iar asta ne poate ajuta să ne facem meseria la fel de bine, însă cu grijă față de siguranța și starea noastră de bine.



„Din cauza anonimatului sau a lipsei de consecințe, oamenii cred că pot scrie orice în comentarii”

Când a decis să devină jurnalistă nu i-a trecut niciodată prin cap că jurnalismul ar putea prezenta vreun pericol pentru ea. **Anghelina Chirciu** este jurnalistă de mai bine de cinci ani, iar primii ani din carieră i-a petrecut în redacția portalului independent NOKTA din UTA Găgăuzia, ceea ce i-a adus adesea priviri piezișe sau comentarii critice, inclusiv din partea cunoscuților. Invazia rusă la scară largă în Ucraina i-a făcut cunoștință pentru prima dată cu arderea profesională, și tot de atunci simte că navighează în jurnalism pe un fundal de nesiguranță. „Oamenii au devenit și mai agresivi în comentarii. Probabil din cauza anonimatului sau a lipsei de consecințe, cred că pot scrie orice, inclusiv amenințări cu moartea.” Cu toate acestea, povestește că e mai curajoasă acum, iar asta pentru că a învățat să aibă grijă de sănătatea mintală și siguranța sa, chiar dacă munca pe care o face vizează regiunea transnistreană, o zonă și mai complicată.

La Zona de securitate, portalul pentru care face investigații și fact checking, există instrucțiuni de securitate clare, cu scenarii de reacție în diverse situații, precum și o listă de contacte în caz de urgență: „Când m-am angajat, mi-au vorbit despre aceste aspecte, ca să pot lua o decizie informată. Ne confruntăm constant cu abuzuri în comentarii din partea persoanelor pro-ruse. Există chiar și un canal de Telegram, gestionat de persoane apropiate așa-ziselor servicii speciale transnistrene, care comentează fiecare material al nostru, adesea atacându-ne la nivel personal”.

Fiecare jurnalist ar trebui să învețe să se autosustină în situații dificile, spune jurnalista. Din acest motiv a și decis să participe la o **instruire** practică pe subiectul siguranței psihologice și fizice organizate de Asociația Presei Independente și DW Akademie vara aceasta. A fost interesată în mod special de securitatea digitală. „Mi se pare că este un domeniu care evoluează foarte rapid și nu reușesc să țin pasul.”

Colegilor săi de breaslă le recomandă să-și facă un obicei zilnic din câteva reguli de siguranță. De exemplu, când intră într-o încăpere să identifice toate ieșirile și să fie atenți la lucrurile lor, să nu folosească telefoanele personale în timpul protestelor sau călătoriilor de muncă, dar și să-și actualizeze periodic dispozitivele. La fel de important e ca jurnaliștii să aibă susținere psihologică – întâi de toate din redacție. „Senzația de siguranță este un sentiment foarte individual. Cineva poate continua să lucreze în condiții de stres și anxietate, în timp ce altcineva nu poate. Și asta este în regulă. Cred că senzațiile de nesiguranță ar trebui discutate în redacție. Starea voastră morală este pe primul loc. Limita este acolo unde starea voastră psihologică începe să sufere”, spune Anghelina Chirciu.



Gavin Rees
Dart Center for
Journalism and Trauma

Patru sfaturi (și un bonus) pentru bunăstarea mintală a jurnaliștilor

Gavin Rees, de la Dart Center for Journalism and Trauma, lucrează cu jurnaliștii pe subiecte ce țin de conștientizarea traumei. La instruirea API și DW Akademie, Gavin le-a vorbit jurnaliștilor din Moldova despre siguranța psihologică și a observat că aceștia sunt preocupați îndeosebi să facă față hărțurii online și dificultății de a face jurnalism într-o societate polarizată. Mai jos, lăsăm un scurt ghid de navigare a acestor provocări.

Să înțelegi stresul și cum funcționează

Este important să nu te surprindă reacțiile tale, să știi că e normal să te simți agitat și că durează ceva timp până te liniștești. Dacă jurnaliștii nu sunt buni în a-și monitoriza propria stare de bine când lucrează cu traume, pot apărea tot felul de probleme, cum ar fi situații în care, prin interviurile lor, ar putea crește suferința intervievaților. Acest lucru poate fi foarte duros pentru cei intervievați, dar are și implicații asupra sănătății și bunăstării mintale a jurnalistului. Este foarte important ca jurnaliștii să aibă instrumente, resurse și o înțelegere clară a ceea ce înseamnă să lucrezi într-un mediu amenințător, înainte de a ajunge într-un astfel de mediu.

Să ai susținere de la colegi și manageri

Problema nu este atât volumul traumei, cât modul în care oamenii simt că sunt sprijiniți de organizația pentru care lucrează. Un jurnalist izolat, care este atacat, poate avea gânduri contradictorii. O parte din el poate crede că atacul este nefondat, dar cealaltă parte poate începe să se îndoaie de propria muncă. În acel moment, este crucial să intervină un coleg și să-l liniștească că articolul lui este bun și că acei oameni doar îl atacă nejustificat. Avem nevoie de validare unii de la alții pentru a ne proteja și a ne întări.

Să-ți cunoști limitele

Dacă te confrunți cu situații care te depășesc, trebuie să te retragi și să înveți lucrurile de care ai nevoie pentru a crește. În același timp, trebuie să-ți clarifici responsabilitățile. Dacă intervievi oameni vulnerabili, trebuie să fii sigur de ceea ce poți face și de ceea ce nu poți face, pentru a nu promite cumva un ajutor pe care nu-l poți oferi de fapt.

Să faci o diferență între tipurile de comentarii pe rețele

Unii actori cu adevărat rău intenționați doresc să le facă rău jurnaliștilor. În același timp, există oameni care, fără intenția de a face rău, nu știu cum să comunice, sunt furioși și frustrați și nu percep jurnaliștii ca pe ființe umane. Dacă te confrunți cu actori răuvoitori, nu te implica în conversații și nu le răspunde – protejează-te. Însă, în același timp, nu trebuie să-ți vezi pe ceilalți membri ai publicului ca pe dușmani. Ca jurnaliști, nu trebuie să condamnăm publicul pentru opiniile sale. Poate că nu suntem de acord cu ei, dar trebuie să fim deschiși la umanitatea lor pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă în societate. În schimb, nu trebuie să fim deschiși la umanitatea fabricilor de trol, controlate de crima organizată. Trebuie să facem o distincție.

Dreptul de a te deconecta

Jurnaliștii trebuie să simtă că au dreptul să ia o pauză de la materialul negativ și că nu trebuie să-și verifice constant telefonul sau să urmărească știrile non-stop. Trebuie să stabilim limite, iar dacă decidem să le schimbăm, să înțelegem de ce o facem și să discutăm în redacție despre soluții etice adecvate.



Colectează mesajele pozitive primite pe rețele, imprimă-le și pune-le pe peretele din fața mesei tale de lucru. Revino la ele ori de câte ori te copleşesc comentariile negative.

Sfat practic!



Redacțiile din Moldova pot beneficia de granturi de până la 2 500 de euro pentru activități de team building și asistență legală. Poți afla [aici](#) detalii.

Oportunitate!



Cere ajutor!

Dacă te confrunți cu stres constant și anxietate, poți solicita o consultație gratuită și confidențială cu un psiholog [aici](#). Vei fi pus(ă) în legătură cu un specialist în decurs de 48 de ore.

Dacă ți-a plăcut ce ai citit, recomandă newsletterul nostru unui coleg/collega de breaslă. Feedbackul ne va ajuta să devenim mai buni. Scrie-ne ce crezi despre newsletter la adresa api@api.md.