

Câte secunde îți ia să răspunzi cu o replică tăioasă unui comentariu abuziv care te-a jignit și te-a atacat personal pe rețelele sociale? Ce ar fi dacă te-ai opri și ai încerca să faci un exercițiu de respirație care să te aducă din viitorul copleșitor înapoi în prezent, așa încât mintea ta să-și revină din șocul emoțional și să se concentreze pe soluții raționale? Discursul de ură la care suntem supuși frecvent pe online poate deveni o traumă, dacă nu învățăm să-l moderăm și să-i gestionăm corect impactul.

În ediția de azi, vorbim despre efectele expunerii jurnaliștilor în mediul online, dar și despre moduri de a face față consecințelor.

## „Nu are sens să încercăm să-i convingem pe toți că nu suntem ceea ce cred ei despre noi”

În „echipa de vis” a Nataliei Melnic roiesc idei, planuri, dar și multă susținere reciprocă atunci când videoclipurile produse de jurnalistele Glossa primesc comentarii negative sau absurde. În chatul cu acest nume, Natalia și colegile sale au gândit un proiect media unic în Moldova, o platformă de știri și explicații economice publicate exclusiv pe rețelele sociale. Proiectul a fost lansat în luna aprilie a anului 2024, iar pentru Natalia, care are o experiență bogată de mai bine de 25 de ani în presa din Moldova, a fost o provocare enormă.

În cariera sa Natalia a lucrat cu mai multe redacții din Moldova, timp în care a înțeles că îi place să scrie despre teme economice. Și-a făcut o misiune personală din a educa oamenii în aceste subiecte complicate, pentru că, spune ea, cu cât oamenii vor înțelege mai bine aceste lucruri, cu atât deciziile lor vor fi mai informate. **Glossa** publică știri și explicații economice în limba rusă într-un format simplu și accesibil pe Facebook, Instagram, Telegram, TikTok, YouTube. „Această comunicare constantă cu audiența este cu totul diferită de ceea ce am făcut până acum. **Te deschizi mult mai mult, te arăți pe tine însuți, iar asta este o provocare mare.** La început, a fost înfricoșător, dar acum lucrurile sunt mai ușoare”, povestește Natalia.

**Interacțiunea instantanee cu publicul și feedback primit în comentarii e una dintre provocările de a face jurnalism pe rețelele sociale,** mai ales că următorii Glossa sunt diferiți. „Cei mai în vârstă dintre spectatori ne urmăresc pe YouTube și Facebook. Pe YouTube, de exemplu, audiența este preponderent vorbitoare de limba rusă și formată din nostalgici ai trecutului sovietic, probabil pensionari care urmăresc și alte canale rusești, inclusiv prorusești. Dar nu ne descurajăm și continuăm să le arătăm ce se întâmplă cu adevărat. Pe TikTok avem cea mai tânără audiență, formată din persoane cu vârste între 25 și 44 de ani. Este o provocare să înțelegem interesele lor, deoarece sunt foarte diferite.”

Deși este un proiect online, expunerea jurnaliștilor de la Glossa a ajuns să prindă contur în realitate, odată ce oamenii au început să le recunoască în public. „Pe de o parte, mă simt mândră că munca noastră este apreciată, pentru că toți cei care ne-au recunoscut ne-au mulțumit pentru conținutul educativ și informativ pe care îl facem. Pe de altă parte, simt o responsabilitate uriașă. Trebuie să verificăm informația de zeci de ori, pentru că oamenii au încredere în noi.”

Au existat, desigur, subiecte care au generat valuri de ură la adresa redacției, în special, în timpul campaniei electorale prezidențiale. Natalia a fost și ținta unor atacuri personale atunci când a criticat vizitele organizate la Moscova pentru tineri de către un partid politic. După mai multe interacțiuni de acest fel, jurnalistele au înțeles că trebuie să evite comentariile negative sau absurde și **să se concentreze doar pe întrebările constructive, care ajută la clarificarea informațiilor.** „De exemplu, pe Telegram, în perioada de dinaintea alegerilor, au apărut multe persoane care se insultau între ele în comentarii. Astfel de utilizatori erau blocați, după ce le ofeream un avertisment că nu respectă regulile comunității.”

„Unii ne acuză că suntem finanțați de guvernare, alții cred că suntem pro-Kremlin. Nu are sens să încercăm să-i convingem pe toți că nu suntem ceea ce cred ei despre noi. Această abordare ne ajută să ne menținem un anumit confort psihologic. **Am decis că nu vom reacționa la aceste acuzații.** Ne concentrăm pe munca noastră: să educăm oamenii treptat, să le explicăm știrile economice într-un limbaj simplu.” **În schimb, echipa se bucură de comentariile pozitive.** „Le evidențiem întotdeauna, le copiem și le distribuim în grupul nostru. Ignorăm discursul de ură și ne concentrăm pe aprecieri. Le punem pe primul loc, pentru a ne oferi puterea morală de a continua ceea ce facem.”



**Doina Ipatii**  
psihoterapeută de orientare  
catatim-imaginativă, în  
formare

## Sfaturi pentru a gestiona mai bine stresul cauzat de mesajele primite pe rețelele sociale

### Cum să controlăm dorința constantă de a verifica comentariile și reacțiile care ne sunt adresate online?

E important ca reacțiile din online să nu ne fie unica „oglinză”. Dacă acest lucru se întâmplă, atunci stîmna noastră de sine va depinde foarte mult de ceea ce primim acolo. Sfatul este să avem **un grup de referință în viața reală format din prieteni, colegi de muncă, familie,** care să poată oferi validare și sprijin. În mod ideal, oamenii au o structură internă care le permite autovalidarea, însă există persoane dependente de părerea externă, astfel că îi va afecta foarte mult ceea ce se spune despre ei pe rețele. Prin urmare, tendința de a verifica mereu ce se întâmplă în acest mediu poate fi un semn că de fapt nu prea sunt alte „oglinzi”.

### Cum să reacționăm sănătos la comentariile negative?

**Când primim un comentariu negativ, vrem să reacționăm imediat,** simțind o nevoie urgentă de a răspunde. În acest moment se activează sistemul nervos simpatic pentru a ne apăra și a lupta într-o situație periculoasă pentru noi. Din cauza faptului că multă energie este concentrată pe supraviețuire, partea rațională funcționează mai puțin eficient în acele momente. În acest context, este important să ne calmăm corpul așa încât mintea noastră să reușească să metabolizeze ceea ce i se întâmplă. Trebuie să înțelegem că **nu toate mesajele care vin au nevoie de o reacție urgentă.** Putem face în acest timp exerciții de respirație și de concentrare pe propriul corp, pentru ca să revenim din gândurile anxioase despre viitorul care nu s-a întâmplat. Sarcina este să aduci mintea ta în prezent, aici și acum. Când revii acolo unde ești, cu picioarele pe pământ, apar și soluțiile. Un exercițiu util de ancorare în prezent este să numești cinci obiecte pe care le vezi în jur, patru lucruri pe care le auzi, trei senzații corporale din exterior, două mirosuri și un gust.

### Putem să tragem o linie între viața personală și profesională pe rețelele sociale?

Activitatea profesională pe care o facem publică este o parte de care noi avem mare grijă. În spatele unui material este de regulă o echipă, iar comentariile pe care le primim sunt așteptate. Atunci însă, când atacurile ne vizează viața privată, noi nu suntem gata să o apărăm, pentru că nu suntem pregătiți să va fi atacată, iar asta ne face vulnerabili. Din acest motiv, **e important să facem postări publice care țin de viața noastră personală într-un mod asumat** și să înțelegem cât de vulnerabili ne poate face o informație sau alta. Pe termen scurt, acest lucru ne poate ridica nivelul de anxietate, de stres, ne poate impune autocenzura pentru a evita comentariile nepotrivite, putem simți că imaginea noastră publică este în pericol, iar asta ne poate da o senzație permanentă de frică. Pe termen lung ne poate afecta somnul, poate duce la depresii, dependențe, probleme de sănătate mintală.

### Cum să ajute managerii de presă jurnaliștii afectați de abuzurile în mediul online?

În redacții se promovează ideea că jurnaliștii trebuie să fie oameni ideali, care nu pot să greșească, iar asta este o mare vulnerabilitate. Toți jurnaliștii trec prin momente complicate, în care greșesc sau lucrurile nu le ies așa cum și-ar dori. Dacă aceste momente sunt criticate mereu, jurnalistul rămâne fără un spațiu sigur în care să se poată simți vulnerabil. Managerii trebuie să ofere sprijin și spațiu pentru greșeală. **Oamenii trebuie să simtă că ei sunt valoroși nu doar atunci când sunt ideali, dar și atunci când fac greșeli.** Adicional, ar fi bine ca moderarea comentariilor să fie făcută de o altă persoană decât de autorul materialului. De asemenea, e foarte important ca, în momentele complicate, jurnalistului să i se ofere timp liber ca să-și revină. **Abuzul online poate duce la traume psihice.** În general, psihicul nostru este suficient de puternic pentru a depăși momentele complicate, **cu condiția să nu fim singuri și să ne oferim suficient timp pentru a procesa toate emoțiile.** Pauzele după aceste situații complicate sunt, așadar, foarte importante. În plus, managerii ar putea încuraja sau facilita și întâlnirea jurnalistului cu un specialist în sănătate mintală.



#### Sfat practic

Încearcă **acest** exercițiu de relaxare recomandat de Doina Ipatii, util pentru reducerea atacurilor de panică, a gândurilor intruzive și disocierilor care apar după evenimente traumatizante.



#### Oportunitate!

Oportunitate! Jurnaliștii și instituțiile mass-media pot obține granturi de până la 2 500 de euro pentru activități de team building, inclusiv consultații psihologice și activități antiepuizare. Află  **aici** detalii.



#### 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 îți-a plăcut ce ai citit, recomandă newsletterul nostru unui coleg/colege de breaslă. Feedbackul ne va ajuta să devenim mai buni. Scrie-ne ce crezi despre newsletter la adresa [api@api.md](mailto:api@api.md).**