

შრომის უსაფრთხოება და ფსიქიკური ჯანმრთელობა

ჯანდაცვის ისეთი გლობალური კრიზისის პირობებში, როგორცაა პანდემია, მედიის პასუხისმგებლობა, მიაწოდოს აუდიტორიას ინფორმაცია, კიდევ უფრო კრიტიკულ მნიშვნელობას იძენს. თუმცა, მნიშვნელოვანია, რომ პროფესიული მოვალეობის შესრულებისას დაცული იყოს მედიაორგანიზაციებში დასაქმებული ადამიანების შრომის, ფიზიკური და ფსიქიკური უსაფრთხოება.

სახელმძღვანელოს ამ ნაწილში გთავაზობთ რჩევებს ფიზიკური უსაფრთხოებისთვის, რაც ეყრდნობა ჯანდაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის (WHO)¹, აშშ-ის დაავადებათა კონტროლისა და პრევენციის ცენტრის (CDC)², ჟურნალისტთა უფლებების დამცველი საერთაშორისო ორგანიზაციის (CPJ)³, საქართველოს დაავადებათა კონტროლისა და საზოგადოებრივი ჯანმრთელობის ეროვნული ცენტრისა (NCDC)⁴ და SAFE ინიციატივა IREX-ის⁵ რეკომენდაციებს. გარდა ამისა, გაგაცნობთ ფსიქოლოგების რჩევებს, რაც ფსიქოლოგიური კეთილდღეობის შენარჩუნებაში დაგეხმარებათ.

ფიზიკური უსაფრთხოება

პანდემიის პირობებში მედიაში დასაქმებული პირების ფიზიკური უსაფრთხოებისთვის გარკვეული წესების დაცვა საჭიროა არა მხოლოდ ველზე მუშაობისას, არამედ ოფისებში. ამ ზომების მიღება დიდ ფინანსურ რესურსს არ მოითხოვს, და, შესაძლოა, ერთი შეხედვით რუტინულადაცკი მოგეჩვენოთ, თუმცა, მთავარია, რომ მათი დაცვა მარტივი და ამავდროულად აუცილებელია.

❖ შრომის უსაფრთხოება

რეკომენდაციები, რომელსაც ამ ნაწილში წარმოგიდგენთ, მედიამენეჯერებისთვისაა განკუთვნილი და მომზადებულია SAFE ინიციატივა IREX-ის მიერ.⁶

¹ <https://www.who.int/>

² <https://www.cdc.gov/>

³ <https://cpj.org>

⁴ <https://www.ncdc.ge/>

⁵ <https://www.irex.org/>

⁶ <https://bit.ly/3bDfRxY>

- გახსოვდეთ, რომ თქვენი მედიის მუშაობა დამოკიდებულია თქვენი თანამშრომლების ჯანმრთელობაზე. აუხსენით მათ, რომ გაციების მსუბუქი სიმპტომების შემთხვევაშიც უნდა დარჩნენ სახლში და ეს დრო ჩაეთვლებათ საპატიოდ.
- დარწმუნდით, რომ თქვენს თანამშრომლებს არ შეუქმნის უხერხულობას საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ რეალური ინფორმაციის თქვენთვის გაზიარება.
- შეიმუშავეთ ნათელი გეგმა, თუ როგორ შეუძლია თანამშრომელს იმუშაოს დისტანციურად, სახლიდან, იმ შემთხვევაში თუ გაციების სიმპტომების გამო ვერ მოდის ოფისში ან ვერ გადის გადაღებაზე/ ინტერვიუზე.
- შეეცადეთ სამუშაო ოფისებში ადვილი იყოს ჰიგიენის ნორმების დაცვა: შეამოწმეთ სველი წერტილები, მოიმარაგეთ ანტიბაქტერიული საპნები, სადეზინფექციო დისპენსერები ოფისისთვის და აკონტროლეთ, რომ დისპენსერები რეგულარულად შეივსოს. მოუწოდეთ თანამშრომლებს გაანიავონ ოფისები. ოფისებში ხელმისაწვდომი უნდა იყოს პირბადეები და ერთჯერადი ხელთათმანები, ასევე ერთჯერადი ხელსახოცები მათთვის, ვინც გადაღებაზე/ინტერვიუზე სამედიცინო დაწესებულებებში მიდის.

❖ პირადი ჰიგიენის დაცვა მუშაობის პროცესში

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, მედიაორგანიზაციაში დასაქმებულ ყველა თანამშრომელზე ვრცელდება იგივე რეკომენდაციები, რაც ჯანმრთელობის დაცვის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერაა გაცემული.⁷

- დაიბანეთ ხელები ხშირად, საპნითა და წყლით, სულ მცირე 20 წამის განმავლობაში, განსაკუთრებით, საჯარო ადგილას ყოფნის, ცხვირის მოწმენდის, ხველის ან ცემინების შემდეგ;
- თუ საპონი და წყალი ხელმისაწვდომი არაა, გამოიყენეთ ხელის ანტიბაქტერიული სითხე, რომელიც სულ მცირე 60% ალკოჰოლს შეიცავს. ხელი მთლიანად დაფარეთ სითხით და შეიზილეთ, სანამ სიმშრალეს არ იგრძნობთ;
- მოერიდეთ თვალებზე, ცხვირსა და პირზე დაუბანელი ხელებით შეხებას; სამუშაო ველზე ყოფნისას, შეძლებისდაგვარად, მოერიდეთ თვალების

⁷ <https://bit.ly/3aHhXMk>

საკონტაქტო ლინზების ხმარებას, თვალეზთან შეხებისა და, შესაბამისად, ინფიცირების შანსების გაზრდის გამო;

- მუშაობისას მოიხსენით ყველანაირი სამკაული და მაჯის საათი. თუ სათვალეს ატარებთ, რეგულარულად, ფრთხილად გაწმინდეთ ცხელი წყლითა და საპნით. COVID-19-ის ვირუსი სხვადასხვა ტიპის ზედაპირზე სხვადასხვა დროის განმავლობაში რჩება;
- მჭიდროდ დაიმაგრეთ თმა ისე, რომ მაქსიმალურად შეიზღუდოს თმის სახესთან შეხება;
- მოერიდეთ საკვების და სასმელის ისეთი ჭურჭლიდან მიღებას, რომელთან შესაძლოა კონტაქტი ჰქონოდათ სხვებს;
- მუშაობის დროს, შეძლებისდაგვარად, მოერიდეთ ნაღდი ფულის გამოყენებას. რეგულარულად გაწმინდეთ საკრედიტო ბარათები ან/და საფულე;
- სამოსის შერჩევას გაითვალისწინეთ რომ ზოგიერთი ქსოვილი ბევრად უფრო მარტივი გასაწმენდია, ვიდრე სხვა. მუშაობის დასრულების შემდეგ ტანსაცმელი უნდა გაირეცხოს მაღალ ტემპერატურაზე სარეცხი საშუალებით.

❖ ინტერვიუს ჩაწერისა და გადაღების პროცესი

მიუხედავად იმისა, რომ პანდემიის გამო მედიაორგანიზაციების დიდი ნაწილი მუშაობის დისტანციურ რეჟიმზე გადავიდა, მთელ რიგ შემთხვევებში (მაგ.: ტელემაუწყებლობა, მულტიმედია რეპორტიორები) გადამღებ ჯგუფებს ინტენსიურად უწევთ გადაღებებზე სიარული. გადაღებაზე წასვლამდე დაფიქრდით, სად მიდიხართ და რა დაგჭირდებათ ადგილზე.

ჟურნალისტთა დაცვის კომიტეტი⁸ რეპორტიორებს ურჩევს, რომ თუ ისეთ ადგილებზე მუშაობენ, სადაც სასწრაფო დახმარების სამსახურიც არის, წინასწარ გაარკვიონ ჰიგიენის რა ზომების მიღებაა საჭირო. და თუ მაინც რაიმეს ეჭვობენ, არ ესტუმრონ ისეთ დაწესებულებებს, როგორცაა: ნებისმიერი სახის სამედიცინო დაწესებულება, ხანდაზმულთა სახლი, ავადმყოფი, ჯანმრთელობის პრობლემების მქონე ან ორსული ადამიანის სახლი, მორგი, კრემატორიუმი, დამკრძალავი სამსახური, კარანტინის, იზოლაციის ან ჩაკეტილი ზონა, მჭიდროდ დასახლებული ურბანული საცხოვრებელი ადგილი (მაგ: ბარაკები);

⁸ <https://bit.ly/2KxXq28>

- შეინარჩუნეთ მინიმუმ 2-მეტრიანი დისტანცია ყველასთან. განსაკუთრებით ფრთხილად იყავით მათთან, ვისაც რესპირატორული დაავადების სიმპტომები აქვს, როგორებიცაა ხველა და ცემინება. მოერიდეთ ხელის ჩამორთმევას, ჩახუტებას ან/და კოცნას;
- ეცადეთ რესპოდენტთან ინტერვიუს დროს არა მის პირისპირ, არამედ გვერდულად დადგეთ. ყოველთვის დაიცავით რეკომენდებული 2-მეტრიანი დისტანცია;
- ყოველთვის ეცადეთ ხალხის ჩაწერას გარეთ, ღია სივრცეში. თუ შიდა სივრცეში გჭირდებათ ჩაწერა, აირჩიეთ ადგილი, სადაც ჰაერი მოძრაობს (მაგ: გახსენით ფანჯრები);
- ჟურნალისტებს განსაკუთრებულად უნდა ჰქონდეთ გაცნობიერებული უსაფრთხო მინიმალური დისტანციის დაცვა ხანდაზმულებთან, ქრონიკული დაავადებების მქონე და ყველა იმ პირთან ინტერვიუს ჩაწერისას, რომლებსაც ახლო შეხება აქვთ ვირუსის სიმპტომების მქონე ადამიანებთან. მათ შორის არიან მედიკოსები, რომელიც კორონავირუსით ინფიცირებულებს უვლიან ან მაღალი რისკის მქონე ადგილზე დასაქმებული პირები.

➤ დამცავი ტანსაცმის და აღჭურვილობა

კორონავირუსით დაინფიცირების მაღალი რისკის მქონე ადგილას, როგორც არის, მაგალითად, სამედიცინო დაწესებულება, აუცილებლად დაგჭირდებათ დამატებითი აღჭურვილობა. გაითვალისწინეთ, რომ შესაძლოა დაგჭირდეთ არა მხოლოდ ხელთათმანები, სახის ნიღბები, ბახილები, არამედ მთლიანი დამცავი სამოსიც.

- გაითვალისწინეთ, რომ ნიტრილის ხელთათმანი გთავაზობთ უფრო მაღალი ხარისხის დაცვას, ვიდრე ლატექსის ხელთათმანი. ორი წყვილის ერთდროულად ჩაცმა კი, კიდევ უფრო ზრდის დაცულობას;
- დამცავი აღჭურვილობის უსაფრთხოდ ჩაცმა და გახდა შესაბამისი უსაფრთხოების წესების ზედმიწევნით დაცვას მოითხოვს. **გახსოვდეთ**, რომ ამ დროს დაინფიცირების რისკი მაღალია;
- ყოველთვის გამოიყენეთ სანდო რეპუტაციის მქონე ბრენდის მიერ წარმოებული დამცავი საშუალებები, ყურადღება მიაქციეთ უსაფრთხოების მინიმალურ მოთხოვნებს. გაითვალისწინეთ რომ მსგავსი პროდუქცია ფალსიფიცირებულიც შეიძლება იყოს;

გახსოვდეთ, არასდროს გამოიყენოთ ერთჯერადი ხელთათმანები, დამცავი კოსტუმი და ბახილები მეორედ.

დარწმუნდით, რომ ვირუსით ინფიცირებული ადგილის დატოვებამდე ყველა დამცავ საშუალებას უსაფრთხო ზომების დაცვით გადააგდებთ.

➤ სახის ნიღბების გამოყენების წესი

თუ სახის ნიღბებს ატარებთ, გაითვალისწინეთ შემდეგი რჩევები:

- საჭიროების შემთხვევაში, სამედიცინო ნიღაბზე მეტად, რეკომენდებულია N95 ნიღბის (ან FFP2 / FFP3) გაკეთება. დარწმუნდით, რომ ნიღაბი მჭიდროდ ერგება ცხვირს, ნიკაპს და შემცირებულია ნაპრალები;
- მოერიდეთ ნიღაბზე ხელით შეხებას. მოიხსენით ის თასმების მეშვეობით. არასდროს შეეხოთ წინა ნაწილს. გადასაგდებად განკუთვნილი უკვე გამოყენებული ნიღაბი ყოველთვის მოათავსეთ დახურულ ურნაში;
- ნიღბის მოხსნის შემდეგ, ყოველთვის დაიბანეთ ხელები ცხელი წყლითა და საპნით. თუ ამის საშუალება არ არის, გამოიყენეთ ხელის ანტიბაქტერიული ხსნარი;
- როგორც კი ნიღაბი ტენიანი გახდება, ჩაანაცვლეთ ის ახალი, სუფთა და მშრალი ნიღბით.

გახსოვდეთ, რომ ნიღბის გამოყენება პირადი დაცვის მხოლოდ ერთი ნაწილია, რომელსაც თან უნდა ახლდეს ხელების ცხელი წყლითა და საპნით დაბანა და თავის არიდება სახის არეზე, მათ შორის თვალებზე, პირზე, ყურებსა და ცხვირზე შეხებისგან.

გაითვალისწინეთ, რომ ნიღბის არასწორად გამოყენებით, ის შესაძლოა ინფიცირების წყაროდ იქცეს. ნიღბის მოხსნა, მეორედ გამოყენება ან ხელით შეხება, როცა გიკეთიათ, ინფიცირების რისკს ზრდის.

➤ აპარატურა

მუშაობის პროცესში მხოლოდ პირადი ჰიგიენისა და უსაფრთხოების წესების დაცვა საკმარისი არ არის. დაინფიცირების წყარო შესაძლოა გახდეს ის ტექნიკაც, რასაც მუშაობისას იყენებთ. შესაბამისად, წმენდისა და დეზინფიცირების წესები ყოველთვის მკაცრად უნდა იყოს დაცული. საქართველოს დაავადებათა კონტროლის ცენტრი⁹ ჟურნალისტებს ურჩევს მიკროფონები გამოიყენონ ე.წ. ქარდამცავი საფარის გარეშე. ჟურნალისტთა დაცვის კომიტეტი¹⁰ კი რეპორტიორებს ურჩევს, მაქსიმალურად მოახდინონ ტექნიკის ადაპტირება შორი მანძილიდან გადაღებაზე.

- სამკერდე მიკროფონის ნაცვლად გამოიყენეთ გრძელ ჯოხზე დამაგრებული მიკროფონი უსაფრთხო დისტანციიდან;
- ეცადეთ მოერიდოთ მიკროფონის ე.წ. ქარდამცავი გარსის გამოყენებას, რომლის გაწმენდაც უფრო რთულია;
- ყოველი დავალების შესრულების შემდეგ მიკროფონის ღრუბელი უნდა დეზინფიცირდეს და გაირეცხოს ცხელი წყლითა და სარეცხი საშუალებით;
- უსაფრთხო დისტანციის დასაცავად გამოიყენეთ შორი ხედვის ლინზები;
- შესაძლებლობის ფარგლებში, სადენიანი ტექნიკის ნაცვლად გამოიყენეთ მობილური ადჰურვილობა;
- მნიშვნელოვანია, როგორ შეინახავთ აპარატურას მუშაობის შემდეგ. არ დატოვოთ ძირს არაფერი, ყველაფერი ჩადეთ ჩანთაში და დახურეთ;
- თუ შესაძლებელია, ტექნიკის გამოყენებისას შეფუთეთ ის პოლიეთილენის პარკით. ასე შემცირდება აპარატურის ზედაპირის ის ფართობი, რომელზეც შესაძლოა ვირუსი მოხვდეს და თან ბევრად მარტივი იქნება აპარატურის გაწმენდა;

⁹ <https://bit.ly/2Y48D2o>

¹⁰ <https://bit.ly/2KxXq28>

- თან იქონიეთ ბოლომდე დატენილი ორი ელემენტი და მოერიდეთ რაიმეს ადგილზე დატენვას. ასე კიდევ ერთი ნივთი დაემატება, რომელზეც შესაძლოა ვირუსი მოხვდეს;
- აპარატურა, მათ შორის ტელეფონები, პლანშეტები, სადენები, ყურსასმენები, ლეპტოპები, მყარი დისკები, კამერები, პრესის ბარათები და სხვ. ყოველთვის გაწმინდეთ ანტიმიკრობული ხელსახოცებით;
- დარწმუნდით, რომ აპარატურა თავიდან გაიწმინდება თავის ადგილზე დაბრუნების შემდეგ. ტექნიკაზე პასუხისმგებელმა პირებმა უნდა იცოდნენ როგორ გაწმინდონ აპარატურა უსაფრთხოდ;
- თუ დავალების შესასრულებლად ავტომობილს იყენებთ, სამუშაოს დასრულების შემდეგ შესაბამისად მომზადებულმა გუნდმა უნდა გაწმინდოს ავტომობილის ინტერიერი. განსაკუთრებული ყურადღება უნდა მიექცეს კარის სახელურებს, საჭეს, გადაცემათა კოლოფს, ხელის მუხრუჭს, გვერდითა სარკეებს, სავარძლის თავებს, ღვედებს, ხელსაწყოთა პანელს, შუშის მამოძრავებელ ღილაკს და სხვ.

გახსოვდეთ: არასდროს არ დადოთ კამერა/მიკროფონი იატაკზე, მიწაზე, კიბეზე - ისეთ ზედაპირებზე, რომლების არ იწმინდება ან იშვიათად იწმინდება.

როცა შეძლებთ გაწმინდეთ კამერის/მიკროფონის/ფოტოაპარატის შტატივი ანტიბაქტერიული ხელსახოცით და ისე შეინახეთ/გადაეციოთ კოლეგას.

➤ სამუშაოს შესრულების შემდეგ

- მუდმივად დააკვირდით საკუთარ ჯანმრთელობას, სიმპტომების ნებისმიერი ნიშნით გამოვლინების თვალსაზრისით;
- თუ ინფიცირების მაღალი დონის მქონე ადგილიდან ბრუნდებით, ცხადია, საჭიროა თვითიზოლაცია. მიჰყევით მთავრობის შესაბამის რჩევებს;
- მონიტორინგი გაუწიეთ COVID-19-ის ბოლო სიახლეებს, ასევე თქვენს ქვეყანასა და დანიშნულების ადგილზე კარანტინისა და იზოლაციის განხორციელებულ პროცედურებს;

- იმ ქვეყანაში, რომელშიც იმყოფებით, ინფიცირების მაჩვენებელზე დაყრდნობით აწარმოეთ ე.წ. ჟურნალი, რომელშიც ბოლო 14 დღის განმავლობაში თქვენთან კონტაქტში მყოფი ადამიანების სახელებს/ნომრებს ჩამოწერთ. სიმპტომების გამოვლენის შემთხვევაში, ეს "ჟურნალი" ინფიცირების შესაძლო კონტაქტის მოძიებაში დაგეხმარებათ.

➤ რეკომენდაციები სიმპტომების გამოვლენისას

აუცილებელია გაითავისოთ, რომ უსაფრთხოების წესების დაცვა მხოლოდ ამცირებს კორონავირუსით ინფიცირების რისკს და ის არ იცავს სრულად.

იმ შემთხვევაში, თუ სიმპტომები გამოგივლინდათ:

- თუ სიმპტომების დაგეწყით, არ გახვიდეთ სახლიდან. მაქსიმალურად დამორდით მოწყვლად ჯგუფებს, მაგალითად, მოხუცებსა და ქრონიკული დაავადებების მქონე პირებს;
- წინასწარ დაგეგმეთ და სთხოვეთ სხვებს დახმარება. დამსაქმებელს, მეგობრებს, ოჯახის წევრებს სთხოვეთ, თქვენთვის საჭირო მარაგი კარის წინ დაგიტოვონ;
- თუ საცხოვრებელს სხვებთან იზიარებთ, ყველამ უნდა დაიცვას იზოლაციის 14-დღიანი პერიოდი. აბაზანის, ტუალეტისა და სამზარეულოს გამოყენებისას, ინფიცირების თავიდან ასაცილებლად, საჭიროა განსაკუთრებული სიფრთხილე;
- თვითიზოლაციის დასაწყებად საჭირო არ არის ჯანდაცვის წარმომადგენლებთან დარეკვა, თუ, რა თქმა უნდა, იზოლაციის პერიოდში სიმპტომები შესამჩნევად არ გაუარესდა.

ფსიქიკური ჯანმრთელობა

შრომისა და ფიზიკური უსაფრთხოების დაცვა, იმ ჟურნალისტებისთვის, რომლებიც კორონავირუსის თემას აშუქებენ, ერთადერთი გამოწვევა არ არის. პანდემიის გამო სრულიად შეცვლილმა საცხოვრებელმა გარემომ და პირობებმა ადამიანების ფსიქოლოგიურ კეთილდღობაზე დიდი გავლენა იქონია. პანდემია ყველასთვის შფოთის გამომწვევია, რეპორტიორებისთვის კი, რომლებიც საზოგადოების ინფორმირების მიზნით COVID-19-ის შესახებ ყოველდღიურად კითხულობენ და ამ თემას განახლებად რეჟიმში აშუქებენ, რისკები კიდევ უფრო მაღალია. დიდი დოზით ინფორმაციის მიღებამ, შესაძლოა, მათი "გადაწვა" გამოიწვიოს.

ჟურნალისტიკისა და ტრავმის დართ ცენტრის აღმასრულებელი დირექტორის, ბრიუს შაპიროს შეფასებით, პანდემიის გაშუქება ფსიქოლოგიურ წნეხს წარმოადგენს. ამბის შინაარსის გარდა, როცა რეპორტიორებს გამოჯანმრთელებულებისა და მათი ოჯახის წევრებისგან ინტერვიუების აღება, მსხვერპლის გადაღება და მძიმე მონაცემების გაცნობა უწევთ, თემაზე მუშაობამ, შესაძლოა, მათზე პირდაპირი გავლენა იქონიოს¹¹.

ბრიუს შაპირო ამბობს, რომ კვლევების თანახმად, ჟურნალისტებს სხვებზე მეტად გამოსდით ტრავმასთან გამკლავება, თუმცა მიუხედავად ამისა, მედია ინდუსტრიაში დასაქმებულები ყოველთვის არიან ფსიქიკური პრობლემების განვითარების რისკის წინაშე.

„ჟურნალისტები მიყვებიან, რომ ისინი მთელ დღეს ატარებენ საუბარში ექსპერტებთან, რომლებიც ამბობენ, რომ ყველაზე უარესი კიდევ წინაა და ადამიანებთან, რომლებიც დარდობენ, საკუთარი და ოჯახის წევრების ჯანმრთელობაზე. ისინი აშუქებენ იმ უარყოფით შედეგებს, რაც კორონავირუსის გავრცელებამ გამოიწვია“¹², - ამბობს ამერიკელი ჟურნალისტი და ტრენერი ალ ტომპკინსი, რომელმაც ცოლთან, ფსიქოთერაპევტ სიდნი ტომპკინსთან ერთად, ჟურნალისტებისთვის, რომლებიც პანდემიის თემაზე მუშაობენ, სტრესსა და ტრავმასთან გამკლავების შესახებ ვიდეორჩევები მოამზადა.

„კოლექტიური სტრესი გვაქვს“, - ამბობს ქართველი ფსიქოლოგი, ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორი ჯანა

¹¹ How to stay mentally well while reporting on the coronavirus, 17.03.2020, <https://bit.ly/2ZBgxkz>

¹² How journalists can fight stress from covering the coronavirus, 15.03.2020, <https://bit.ly/3gsvMSX>

ჯავახიშვილი. ამ სტრესს იგი ხსნის იმ საშიშროებით, რაც ადამიანებს ემუქრებათ პანდემიის პირობებში ბევრი მიმართულებით:

„ეს სტრესი დაკავშირებულია სასიცოცხლო მუქარასთან, რომელსაც მოიცავს ეს ვირუსი, მისი გადადების საშიშროებასთან, შიშთან, რომ კორონავირუსი საყვარელ ადამიანებს დაემართებათ, გამოწვევებთან, რომლებიც ეკონომიკურ უსაფრთხოებას ეხება, - ბევრმა სამსახური დაკარგა, არის სოციალური, ბიოლოგიური და ფსიქიკური ჯანმრთელობის საფრთხეებიც იზოლაციისა და კარანტინის გამო.“

„ჟურნალისტიკაში ბევრი ასპექტია, რაც ჯანმრთელ ადამიანში სტრესს, შფოთვისა და დეპრესიის შეგრძნებას გამოიწვევს და ეს ნორმალურია“, - ფილიპ ეილი, ამერიკელი ფრილანსერი ჟურნალისტი

ჯანა ჯავახიშვილის აზრით, საყოველთაო საშიშროებასთან ერთად, პანდემიის პირობებში ჟურნალისტებისთვის ბევრი სხვა სტრესორიც არსებობს, მათ შორის, პროფესიული გადაწვა: „პროფესიული გადაწვა არის ხანგრძლივი პროფესიული სტრესის, მისი აკუმულაციის (დაგროვების) შედეგი. განსაკუთრებით, რისკ ფაქტორად ითვლება, როდესაც ჟურნალისტი ქაოტურ გარემოში მუშაობს“.

მისივე მოსაზრებით, მედიის წარმომადგენლები ხშირად ხდებიან აგრესიის სამიზნეები და ეს მათთვის დამატებითი სტრესორია. აგრესია და ბრაზი კი, მსგავს კრიზისულ ვითარებაში, როდესაც ბევრი საშიშროებაა, უხვად გროვდება.

„ამ განსაკუთრებულ ვითარებაში, გადაწყვეტილებები, რომელსაც უფლებამოსილი პირები იღებენ, ხანდახან შესაძლოა სწორი არ იყოს. ეს ჩანს, ამას ყველა ვხედავთ და ასეთ დროს, მათკენ საზოგადოების რისხვა მიემართება, თუმცა ვერ სწვდება. ეს რისხვა, თავის მხრივ, ამ პირებში თავდაცვით აგრესიას იწვევს და ვინ არის პირველი ეშელონი თავდაცვითი აგრესიის? რა თქმა უნდა, ჟურნალისტი. ამგვარად, ჟურნალისტი ხდება აგრესიის იოლი სამიზნე როგორც საზოგადოების, ასევე გადაწყვეტილებების მიმღები პირების მხრიდან. ის ადვილად ხელმისაწვდომი სამიზნეა იმიტომ, რომ ხილვადია, ყოველდღე ხედავ ტელეეკრანებზე, ვიდეოებში, სოციალურ ქსელში და ადვილია “მის თვალში ბეწვი შეამჩნიო, როცა შენს თვალში დირეს ვერ ხედავ”, - ამბობს ჯანა ჯავახიშვილი.

„ჟურნალისტიკაში ბევრი ასპექტია, რაც ჯანმრთელ ადამიანში სტრესის, შფოთვისა და დეპრესიის შეგრძნებას გამოიწვევს“, - აღნიშნავს ამერიკელი ფრილანსერი ჟურნალისტი ფილიპ ეილი, რომელსაც ჟურნალისტიკისა და ფსიქიკური ჯანმრთელობის გადაკვეთის შესახებ წერის ხანგრძლივი გამოცდილება აქვს, - „და ეს სრულებით ნორმალურია“ - ფიქრობს იგი.

„ჟურნალისტს, განსხვავებით სხვა ადამიანისგან, სამსახური არ დაუკარგავს, მისთვის ეკონომიკური მუქარა ისეთი მაღალი არ არის. ასევე, მნიშვნელოვანია, რომ მას აქვს მისია ჩვენს საზოგადოებაში და ეს მისია მას იცავს. ის პირველი იგებს ამა თუ იმ ინფორმაციას და მეტად არის ორგანიზებული, ვთქვათ, ვიდრე რიგითი მოქალაქე. ამიტომ, კი, ბატონო, რისკის ფაქტორები არის გარკვეულ საზოგადოებრივ ჯგუფებზე მეტადაც, მაგრამ შენი პროფესიული როლი, დანიშნულება, შენი ინფორმირებულობა და შენი სასარგებლოება ამ სიტუაციაში, დიდი დაცვითი ფაქტორებია“, - **ჯანა ჯავახიშვილი, ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორი.**

მიუხედავად ამ მაღალი რისკებისა, ფსიქოლოგების აზრით, ახლა ჟურნალისტები, ისევე როგორც ის ადამიანები, რომელთა პროფესიული როლი ძალიან მნიშვნელოვანია, სხვებთან შედარებით უპირატეს მდგომარეობაში არიან.

„ერთი მხრივ, ყველასთვის გაზრდილია ფსიქოლოგიური რისკები და მითუმეტეს ე.წ. “ფრონტის ხაზის მუშაკებისთვის”. ჟურნალისტები სწორედ რომ წინა ხაზის პროფესიონალები არიან, რომლებიც პირველები მიდიან, ხედავენ რა ხდება და გადასცემენ საზოგადოებას ინფორმაციას. ანუ, რისკი გაზრდილია, გარკვეულწილად, მაგრამ, ამავე დროს, ამ ვითარებაში, სტრესთან გამკლავებაში ძალიან გვეხმარება ჩვენი პროფესიული დანიშნულების გაცნობიერება“, - ამბობს **ჯანა ჯავახიშვილი.**

მისი განმარტებით, ჟურნალისტი, ამ შემთხვევაში, მუშაობს იმისათვის, რომ საზოგადოებამ ინფორმირებული გადაწყვეტილებები მიიღოს, ფსიქოლოგი მოსახლეობის ფსიქიკური ჯანმრთელობის საჭიროებების დაკმაყოფილებაზე ორიენტირებული, მედპერსონალი კი მოსახლეობის ჯანმრთელობაზე ზრუნავს, - „ანუ, ვისაც ამ სიტუაციაში არ დაეკარგა პროფესიული მუშაობის სამუალება, უნდა ჩავთვალოთ, რომ პრივილეგირებულები ვართ, გარკვეული თვალსაზრისით. დიახ, რისკები მაღალია, მაგრამ, ამავე დროს, დაცვითი ფაქტორიც ძალიან მაღალია - ინფორმირებულობა, პროფესიულ როლში ყოფნა, საკუთარი მისიის გაცნობიერება“.

საკუთარი მისიის გაცნობიერება სტრესთან საბრძოლველად ერთ-ერთ პირველ ნაბიჯად მიაჩნია "ეთიკური ჟურნალისტიკის ქსელის" (EJN) დირექტორ ჰანნა სტორმს.

„პირველ რიგში, მნიშვნელოვანია იმ ღირებულებების აღიარება, რომელსაც ჟურნალისტიკა ასრულებს კრიზისის შედეგად დაზარალებული მოსახლეობისთვის სასიცოცხლოდ მნიშვნელოვანი ინფორმაციის მიწოდებაში, იქნება ეს კორონავირუსის შემთხვევები, ჯანდაცვასთან დაკავშირებული სხვა კრიზისული სიტუაციები, კატასტროფები თუ კონფლიქტები“.¹³

„ისინი, ვისაც ზუსტად ესმით, როგორი მნიშვნელოვანია ჟურნალისტიკის როლი კრიზისულ სიტუაციებში, უფრო ადვილად დაძლევენ სტრესს“, - ამბობს თიკო ცომაია, საქართველოს საზოგადოებრივ საქმეთა ინსტიტუტის (GIPA) პროფესორი, რომელიც ფლობს მაგისტრის ხარისხს მედიცინასა და ჟურნალისტიკაში.

მიუხედავად ამის მასშტაბურობისა და ჟურნალისტიკის მნიშვნელობისა, ყველა თანხმდება, რომ მასზე მუშაობა ჟურნალისტების ჯანმრთელობის ხარჯზე არ უნდა მიმდინარეობდეს.

„თქვენი სამუშაო მნიშვნელოვანია, მაგრამ მნიშვნელოვანია თქვენი ჯანმრთელობაც. ჩამოწერეთ სია - რისი გაკონტროლება შეგიძლიათ და რისი არა. მაგალითად, თქვენ ვერ გააკონტროლებთ ვირუსს, მთავრობის რეაგირებას, საფონდო ბირჟებს, სხვების ქცევებს. თუმცა, თქვენ შეგიძლიათ აკონტროლოთ თქვენი ქმედებები“,¹⁴ - ამბობს ჰანნა სტორმი.

„განათლებას შეუძლია შეამციროს შიში და შფოთვა. მნიშვნელოვანია ისიც, რომ საკუთარ თავზე ზრუნვის სახელმძღვანელოები ვერ აღმოფხვრიან რისკებს, მაგრამ მნიშვნელოვანად შეამცირებენ მას“, - თიკო ცომაია, საქართველოს საზოგადოებრივ საქმეთა ინსტიტუტის (GIPA) პროფესორი

ჯანა ჯავახიშვილის აზრით, მნიშვნელოვანია წინასწარი მომზადება. მისი განმარტებით, არსებობს ემოციური რეგულაციის ტექნიკა და ეს უნდა იყოს ჟურნალისტიკის მომზადებისა და სწავლების ნაწილი. ფსიქოლოგი მიიჩნევს, რომ კრიზისის გაშუქება შესაძლებელია მატრამვირებელი გამოცდილება იყოს, იმიტომ,

¹³ Media ethics, safety and mental health: reporting in the time of Covid-19, 12.02.2020, <https://bit.ly/2WZsazZ>

¹⁴ Media ethics, safety and mental health: reporting in the time of Covid-19, 12.02.2020, <https://bit.ly/2WZsazZ>

რომ ერთია რომ ბრაზის სამიზნე ხარ და მეორეა - ადამიანური ტრაგედიები და ტკივილები, რომელსაც აშუქებ.

„კრიზისის გაშუქებისას, ჟურნალისტი, უპირველეს ყოვლისა, უნდა მოემზადოს, რომ ის შეიძლება გახდეს ბრაზის, აგრესიისა და დამამცირებელი მოპყრობის სამიზნე და გალანძვის ობიექტი. ეს უნდა გაითვალისწინოს და არ უნდა იყოს დამოკიდებული ამ შეფასებებზე. და მეორე, მნიშვნელოვანია ჟურნალისტმა გაიაზროს, რომ კრიზისის გაშუქებისას იგი პირისპირ შეხვდება ადამიანურ ტკივილსა და ტრაგედიებს და მზად უნდა იყოს ამისთვისაც. მას საკუთარი ემოციების მართვა უნდა შეეძლოს, უნდა იყოს ამაში გამოცდილი“.

„იზრუნო საკუთარ თავზე - ნიშნავს, იყო კარგი ჟურნალისტი“ - ფილიპ ეილი, დამოუკიდებელი ჟურნალისტი

ფსიქოლოგი საუბრობს, რამდენად მნიშვნელოვანია კარგად იცნობდეთ საკუთარ თავს, ასევე, ერკვეოდეთ საკუთარ ემოციებში და გავარჯიშებული იყოთ ემოციური რეგულაციის უნარ-ჩვევებში: „ეს არის ის ფაქტორები, რითაც ინდივიდუალურად შეუძლია ჟურნალისტს თავი დაიცვას. ვთქვათ, ჟურნალისტს პანდემიამდე პირადი პრობლემები ჰქონდა და ამის გამო მას ემოციური წონასწორობა აქვს დარღვეული. ასეთ დროს, მნიშვნელოვანია, მან დაზოგოს საკუთარი თავი და არ წავიდეს რთულ საქმეზე. მან საკუთარი ემოციური ლიმიტები უნდა გააცნობიეროს. ასევე, უნდა იცოდეს ე.წ. „ტრიგერების“ (ჩამრთველი მექანიზმი - რაზე ვრეაგირებთ ძალიან ემოციურად) ამოცნობა/გაცნობიერება. თუ ვიცი, რა იწვევს ჩემში მძაფრ ემოციებს (რა მატრიგერებს), ან მოვერიდები, ან მივმართავ ემოციური რეგულაციის ტექნიკას, რათა ჩემი ემოციური მდგომარეობა ვაკონტროლო“.

„იცოდეთ თქვენი „ტრიგერები“ და არ შეგეშინდეთ ითხოვოთ დახმარება“, - ამბობს ჟურნალისტიკისა და ტრამვის დართ ცენტრის აღმასრულებელი დირექტორი ბრიუს შაპირო¹⁵.

¹⁵ How to stay mentally well while reporting on the coronavirus, 17.03.2020, <https://bit.ly/2ZBgxkz>

ნიშნები, რომლებიც შესაძლოა სტრესზე მიუთითებდეს

ფსიქოლოგების აზრით, თუ ჟურნალისტი საკუთარ თავს კარგად იცნობს, მას სტრესის ნიშნების ამოცნობა არ გაუჭირდება. პირველი ნიშანი ჩნდება მაშინ, როდესაც ქცევა იცვლება, ჩნდება გამოფიტვის განცდა, მატულობს გაღიზიანებადობა, იცვლება ძილის ჩვევა - გიჟირს დაძინება, ან/და ძილი მშფოთვარე და წყვეტილი ხდება, დილით კი დაღლილი იღვიძებ და სამსახურში წასვლა არ გეხალისება, უფუნებოდ ხარ.

სტრესის მანიშნებელია, როდესაც პრობლემები გექმნება პარტნიორთან თუ ოჯახის წევრთან ურთიერთობაში, გაღიზიანებს სამსახურებრივი ვითარება, ცდილობ ნაკლები კონტაქტი გქონდეს ადამიანებთან, ან დაიწყე ალკოჰოლის ჭარბად მოხმარება...

„თუ ქცევები და ზოგადი მდგომარეობა შეეცვალა, ეს უკვე იმის ნიშანია რომ რაღაც არის შესაცვლელი, რათა მდგომარეობა არ გაუარესდეს და პირიქით, გამოკეთდეს“, - ამბობს ჯანა ჯავახიშვილი.

ასეთ ვითარებაში მთავარ გამოსავალს იგი არ ხედავს ჟურნალისტის ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტთან გადამისამართებაში, პირიქით, ამას სტერეოტიპულ მიდგომად მიიჩნევს. იგი თანადგომის, ურთიერთდახმარების, ყურადღებისა და მხარდაჭერის მნიშვნელობაზე საუბრობს.

„თუ შევამჩნიეთ, რომ კოლეგას ქცევა შეეცვალა, ვკითხოთ, ხომ არ სჭირდება დასვენება, ზოგადად, მნიშვნელოვანია, ერთმანეთის მიმართ ყურადღებიანი და მგრძნობიარე ვიყოთ, მხარდაჭერა გამოვხატოთ. თუ კოლეგიალური ურთიერთმხარდაჭერის სისტემა მოქმედებს, შესაძლოა, ფსიქოთერაპევტთან მისვლა არც გახდეს საჭირო“, - ამბობს იგი.

ამ კუთხით მედიამენეჯერების როლზე ამახვილებს ყურადღებას თავის პუბლიკაციაში SAFE Initiative IREX-ის ფსიქოლოგი ეკა ჯავახიშვილი.

„თუ თქვენ მენეჯერი ხართ, გაითვალისწინეთ, რომ შეუქმნათ თანამშრომლებს მიმდებლური და დაცული გარემო საკუთარ ემოციებზე და პრობლემებზე საუბრისათვის, რათა დროულად შესძლოთ მათი დახმარება. ეცადეთ, წახალისოთ გუნდი, ხშირად უთხარით კომპლიმენტები, თითოეულ დღეს აღნიშნეთ პოზიტიური მომენტები მათ შესრულებულ საქმეში - ეს მოქმედებს როგორც მათ, ასევე თქვენს სტრესისგან გათავისუფლებაზე. გაითვალისწინეთ, რომ პანდემიის პირობებში თითოეული თქვენი თანამშრომელი “ოქროდ ფასობს”, რადგან მან პროფესიის სასარგებლოდ გააკეთა არჩევანი გადარჩენის რეჟიმის დროს. ისინი გამოფიტვის

მაღალი რისკის წინაშე არიან და სჭირდებათ როგორც მხარდაჭერა, ასევე იმის შეხსენება, რომ დაიცვან მუშაობის და დასვენების სწორი რეჟიმი“.¹⁶

„სოციალური მხარდაჭერა ზრდის მედეგობას (resilience). ეს ეხება როგორც მხარდაჭერის გაწევას, ისე მიღებას“, - ამბობს თიკო ცომაია.

“სოციალური იზოლაცია სტრესის ერთ-ერთი რისკ ფაქტორია, სოციალური კომუნიკაცია და კოლეგიალური მხარდაჭერა კი სიცოცხლის ხალისის მნიშვნელოვანი ფაქტორებია“, - განმარტავს ბრიუს შაპირო¹⁷.

ფილიპ ეილის თქმით, ამ პერიოდში ჟურნალისტებისთვის ერთ-ერთი საუკეთესო რესურსი - ერთმანეთის ყოლაა: "ჩვენი არაჟურნალისტი მეგობრებისა და მეუღლეებისთვის რთულია იმ სტრესის სპეციფიკის გაგება, რასაც შეიძლება განვიცდიდეთ. ძალიან თერაპიული შეიძლება იყოს კოლეგასთან საუბარი, რომელმაც იცის რას ვაკეთებთ“.

იგი ჟურნალისტებს ურჩევს, როცა შეძლებენ, დაუკავშირდნენ კოლეგებს და უთხარან, თუ სტრესს განიცდიან: „მოიკითხეთ ერთმანეთი და ეცადეთ ისეთ თემაზე ისაუბროთ, რაც კორონავირუსს არ ეხება“.¹⁸

მედიაორგანიზაციაში პროფესიული გადაწყვეტილების საპრევენციო სტრატეგიის შემუშავება და დანერგვა, ზოგადად, თანამშრომლებზე ზრუნვაზე ორიენტირებული ორგანიზაციული კულტურა, მნიშვნელოვნად მიაჩნია ჯანა ჯავახიშვილსაც.

„თუ ჟურნალისტი რთულ პირობებში მუშაობს, საჭიროა ამის აღიარება, დასვენების რეჟიმის უზრუნველყოფა, შტატზე ზრუნვის სხვადასხვა მეთოდების დანერგვა. სტრესისგან დაცვის უაღრესად მნიშვნელოვანი დაცვითი ფაქტორი არის, ასევე, მადლიერება. BBC-ის ჟურნალისტებში შესწავლილ იქნა პოსტ ტრავმული სტრესული აშლილობის სიმპტომები მათ მიერ ერაყის ომის გაშუქების მერე. აღმოჩნდა, რომ პოსტ ტრავმული სტრესული აშლილობის სიმპტომები სტატისტიკურად ბევრად უფრო ნაკლებად იყო გამოხატული იმ ინგლისელ ჟურნალისტებში, რომელთა “ლაინ-მენეჯერები” (უშუალო მენეჯერები) აღიარებდნენ, რომ მათ რთულ პირობებში მოუწიათ მუშაობა (ბრძოლის ველზე), და მადლობას გამოხატავდნენ ამისთვის“.

¹⁶ არაყოველღიურობის ფსიქოლოგია, 21.03.2020, <https://bit.ly/2z14du3>

¹⁷ How to stay mentally well while reporting on the coronavirus, 17.03.2020, <https://bit.ly/2ZBgxkz>

¹⁸ How to stay mentally well while reporting on the coronavirus, 17.03.2020, <https://bit.ly/2ZBgxkz>

და თუ, მიუხედავად პრევენციული ღონისძიებებისა, ადამიანი მაინც გრძნობს, რომ უკვე ვეღარ უმკლავდება საკუთარ ემოციურ მდგომარეობას, მაშინ, რასაკვირველია, საქმეში ფსიქოლოგიური დახმარება უნდა ჩავრთოთ.

„ადამიანებს, და მათ შორის ჟურნალისტებსაც, გვაქვს სტრესთან გამკლავებისა და აღდგენის უნარი. მთავარია, ვიცოდეთ პროფესიული სტრესისგან თავის დაცვა და ვიზრუნოთ საკუთარ თავსა და ერთმანეთზე“, - ამბობს ჯანა ჯავახიშვილი.

“ჟურნალისტები მიდრეკილები არიან პერფექციონისტობის, ამბიციურობისა და ბევრი შრომისკენ (ე.წ. ვორკაჰოლიკობა). მაგრამ ჟურნალისტებისთვის მნიშვნელოვანია, რომ თანაგრძნობით მიუდგნენ საკუთარ თავს. ამ უჩეულოდ სტრესულ და საშიშ პერიოდში ნორმალურია თუ თავს შეშინებულად და სტრესის ქვეშ იგრძნობთ. ეს სრულიად ნორმალური რეაქციაა ამ ნამდვილად უპრეცედენტო კრიზისში. ნუ იქნებით მკაცრი საკუთარი თავის მიმართ, იმიტომ, რომ ეს ნამდვილად რთული ვითარებაა“, - აღნიშნავს ფილიპ ეილი¹⁹.

რეკომენდაციები სტრესთან გასამკლავებლად

- **განაცალკევით სამსახური და პირადი ცხოვრება**

ამ რთულ დროს, ექსპერტები შფოთვის მქონე ადამიანებს ურჩევენ, რომ ახალი ამბების გაცნობისგან თავი შეიკავონ. ეს კი ჟურნალისტებისთვის, თითქმის, შეუძლებელია. თუმცა, შესაძლებელია სამუშაოსა და პირად ცხოვრებას შორის მკაფიო ხაზის გავლება.

“როცა მეგობრებთან ან ოჯახის წევრებთან ხართ, დაადგინეთ დროის გარკვეული პერიოდები, როდესაც სამსახურის შესახებ საუბარი არ იქნება დაშვებული, ან რა დროსაც ვირუსის შესახებ ნებისმიერი დისკუსია აკრძალული გექნებათ”,²⁰ - აცხადებს ჰონგ-კონგში AFP Fact Check-ის უფროსი რედაქტორი რეიჩელ ბლანდი, რომელიც თავის გუნდთან ერთად კორონავირუსის შესახებ დეზინფორმაციის გადამოწმებაზე მუშაობს და მათთან ერთად ვირუსის გაშუქებისგან გამოფიტვის თავიდან აცილების გზებზე გამუდმებით საუბრობს.

¹⁹ How to stay mentally well while reporting on the coronavirus, 17.03.2020, <https://bit.ly/2ZBgxkz>

²⁰ How to stay mentally well while reporting on the coronavirus, 17.03.2020, <https://bit.ly/2ZBgxkz>

სამუშაო საათების შემდეგ ნაკლები კონტენტი იკითხეთ. თუ მობილურში breaking news-ის შეტყობინება აუცილებლად უნდა გქონდეთ, მაშინ აირჩიეთ მხოლოდ ერთი გამოცემა და არა - ათზე მეტი. გამოწერა გაუუქმეთ საინფორმაციო ბიულეტენებს, რომლებიც საგანგაშო სათაურებს იყენებენ ან შფოთვის შეგრძნებას გიტოვებენ, როცა თქვენს ელ-ფოსტაზე მოგდით.

“სალამოები და შაბათ-კვირა ნამდვილად ჩვენია.... მიწადა ყველამ იგრძნოს, რომ როცა სამსახურში არ არიან, შეუძლიათ "გამოირთონ", - რეიჩელ ბლანდი, AFP Fact Check-ის უფროსი რედაქტორი, ჰონგ-კონგი

ჟურნალისტ ფილიპ ეილს სჯერა, რომ პერსონალური დროის საკუთარი თავის მოვლისთვის გამოყენება და სამსახურის საქმეებისგან მოწყვეტა "საუკეთესო ჟურნალისტად ყოფნის ნაწილია": „ჟურნალისტებს არ უნდათ, ჩამორჩნენ პულსს, მაგრამ ტოპ ჟურნალისტობისთვის აუცილებელია, საკუთარ გონებასა და სხეულს გაუფრთხილდნენ. წინააღმდეგ შემთხვევაში, ის დაზიანდება. ეს [საკუთარ თავზე ზრუნვა] არის ინვესტირება საკუთარ თავში, როგორც ჟურნალისტში“.

- მიჰყევით ოფიციალურ სახელმძღვანელო წესებს / რეკომენდაციებს

ჟურნალისტებს, რომლებსაც ისედაც აქვთ შფოთვის, ობსესიურ კომპულსიური აშლილობის (OCD), სამსახურით გამოწვეული სტრესისადმი მიდრეკილება, დიდი ალბათობით, ვირუსზე მსოფლიო ყურადღება ჯანმრთელობის მხრივ სირთულეებს უქმნის.

ხელების დაბანიდან და სახეზე არ შეხებიდან დაწყებული და ზედაპირების დეზინფექციით დამთავრებული, ოფიციალური რეკომენდაციები, შესაძლოა, ობსესიურ კომპულსიური აშლილობისთვის (OCD) დამახასიათებელ ფიქრებად ქდერდეს. საკუთარი თავისა და სხვების დაცვის მიზნით, მნიშვნელოვანია, ეს რჩევები დაიცვათ, თუმცა უნდა იცოდეთ, რომ აუცილებელი არაა რეკომენდაციების ზღვარს გასცდეთ. იყავით ინფორმირებული ძირითად ფაქტებზე, სიმპტომების შესახებ ზედმეტი ფიქრისა და გადამეტებული სიფრთხილის გარეშე.

“ფხიზლად და მომზადებული უნდა იყოთ, მაგრამ უნდა შეინარჩუნოთ ნორმალური ფსიქიკაც”, - აღნიშნავს ფილიპ ეილი²¹.

- **გააცნობიერეთ საკუთარ თავზე ზრუნვის მნიშვნელობა**

ჯანა ჯავახიშვილის თქმით, რედაქციაში უნდა არსებობდეს რეკომენდაციები - რას ვაკეთებთ ველზე გასვლამდე, ველზე ყოფნისას და ველიდან დაბრუნების მერე. ეს უნდა იყოს საკუთარ თავზე ზრუნვა, ემოციური რეგულაციის უნარ-ჩვევები, საკუთარი თავის გააცნობიერება, საკუთარი ლიმიტების ცოდნა, და ასევე, გააცნობიერება, რომ საკუთარ თავზე ზრუნვა შენი პროფესიული საქმიანობის შემადგენელი ნაწილია, იმისათვის, რომ ხარისხიანად იმუშაო.

“ამ პერიოდის დასაძლევად, ყველა ჟურნალისტს სჭირდება საკუთარი თავის მოვლის გეგმა. საქმის კარგად შესასრულებლად, თავის მოვლის საბაზისო საჭიროებები უნდა დაგაკმაყოფილოთ”,²² - ამბობს შაპირო.

"გააცნობიერეთ თქვენი ლიმიტები - კარგად უნდა იცოდეთ, რა ზღვარს არ უნდა გადახვიდეთ, რადგან იმ ზღვარს მერე ავად გახდებით. თავის დაზოგვა და თავის სიყვარული აუცილებელია", - ჯანა ჯავახიშვილი, ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორი.

ფილიპ ეილის რეკომენდაციით, ჟურნალისტებმა პრიორიტეტი უნდა მიანიჭონ საკუთარ თავზე ზრუნვას, დღის გრაფიკში უნდა ჩასვან ეს აქტივობები და შეასრულონ ისინი: „რთულია, თუმცა, ჟურნალისტებმა, შეძლებისდაგვარად, თავი უნდა აარიდონ ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან კორონავირუსზე გადაჭარბებულ საუბარს. თუ შფოთავთ, ხმა გამოურთეთ WhatsApp-ის ჯგუფებს“.

²¹ How to stay mentally well while reporting on the coronavirus, 17.03.2020, <https://bit.ly/2ZBgxkz>

²² How to stay mentally well while reporting on the coronavirus, 17.03.2020, <https://bit.ly/2ZBgxkz>

რიჩარდ ბლანდი რეპორტიორებს სამუშაო დღის განმავლობაში შესვენებასა და, შეძლებისდაგვარად, ვირუსის გარდა სხვა სიახლეების წაკითხვისკენ მოუწოდებს: „ჰონგ-კონგში რეგულარულად ვიღებთ შესვენებას და ვცდილობთ, ზედმეტი საათები არ ვიმუშაოთ. თუ შესაძლებელია, ერთი საათი გამოყავით ლანჩის პერიოდში, რათა ისეთი საქმით დაკავდეთ, რაც სამსახურს არ უკავშირდება. ნაკლები დრო გაატარეთ Twitter-ზე - მისი გამოყენებისას ისეთი შეგრძნება გექნებათ თითქოს გამუდმებით მუშაობთ, მაშინაც კი როცა უნდა ისვენებდეთ. როცა სამუშაო დღე დასრულდება: სახეზე წყალი შეისხით, გაისერნეთ, ირბინეთ, დაწერეთ თქვენი დღის შეჯამება, გააკეთეთ ნებისმიერი რამ, რაც სამსახურიდან გონებრივად "გამოგრთავთ"²³.

- **არ დაივიწყოთ მხარდაჭერა, თანადგომა, აღიარება და მადლიერება**

ეკა ჯავახიშვილი, SAFE Initiativa, IREX-იდან ჟურნალისტებს ურჩევს, ყოველდღიურ წესად აქციონ განცდებისა და შეგრძნებების შესახებ საუბარი და ემოციების გაზიარება.

„ნუ გამოუკეტავთ კარს საკუთარ თავს - ეკონტაქტით ადამიანებს, რომლებთანაც თავს უსაფრთხოდ გრძნობთ, რომლებთანაც შეინარჩუნებთ კომუნიკაციას სოციალური ქსელის ან პირადი შეხვედრის საშუალებით. დისტანციურად დარეგისტრირდით და დაესწარით ფსიქოლოგიური მხარდაჭერის პლატფორმების მიერ წარმოდგენილ ჯგუფურ სესიებს. ყოველდღიურ წესად აქციეთ თქვენი განცდებისა და შეგრძნებების შესახებ საუბარი და ემოციების გაზიარება კოლეგებთან და მეგობრებთან, რომლებიც თქვენი მხარდამჭერები არიან აქ და ახლა.“

„მედიაორგანიზაციას უნდა შეეძლოს აღიაროს თანამშრომლის წვლილი და არ შეეშინდეს მადლობის გადახდის. მხოლოდ მატერიალური ფაქტორი არ არის მნიშვნელოვანი, მნიშვნელოვანი არის აღიარება, რომ შენ რთულ პირობებში მუშაობ და მე, ორგანიზაცია, შენი მადლიერი ვარ“, - ამბობს ჯანა ჯავახიშვილი

მისივე რეკომენდაციით, მედიაორგანიზაციას უნდა ჰქოდეს ურთიერთდახმარების და მხარდაჭერის პრაქტიკა, შეიძლება ეს იყოს ერთად შეკრება, რთული შემთხვევების და სიტუაციების გაზიარება: „თუ კარგად იცნობენ ჟურნალისტები ერთმანეთს, შეიძლება, ერთგვარი არაფორმალური გუნდები შეიქმნას ერთმანეთის ემოციური მხარდაჭერისთვის. თუ, მაგალითად, შეამჩნიეს, რომ შეიცვალა კოლეგის ქცევა,

²³ How to stay mentally well while reporting on the coronavirus, 17.03.2020, <https://bit.ly/2ZBgxkz>

ჰკითხონ, ხომ არ სჭირდება დასვენება. დასვენება უნდა იყოს მუშაობის პირობა - თუ არ დაისვენებ, ვერ იმუშავებ ნორმალურად“.

„მედიაორგანიზაციას უნდა შეეძლოს აღიაროს თანამშრომლის წვლილი და არ შეეშინდეს მადლობის გადახდის. მხოლოდ მატერიალური ფაქტორი არ არის მნიშვნელოვანი, მნიშვნელოვანი არის აღიარება, რომ შენ რთულ პირობებში მუშაობ და მე, ორგანიზაცია, შენი მადლიერი ვარ“, - ჯანა ჯავახიშვილი, ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი, ილიას სახელმწიფო უნივერსიტეტის პროფესორი.

რუტინა სტრესის ასაცილებლად

ჟურნალისტ ალ ტომპკინსისა და ფსიქოტერაპევტ სიდნი ტომპკინსის ვიდეო რეკომენდაციებში საუბარია მარტივ, რუტინად გადასაქცევ ჩვევებზე, რაც რეპორტიორებს სტრესის ასაცილებლად გამოადგებათ.²⁴

- **შეისვენეთ**

შესაძლოა, ეს სულაც არ ჩანდეს ისეთ რჩევად, რომელიც მედიაში მომუშავე ადამიანს შეიძლება მისცეთ, თუმცა, აუცილებელია, ცოტა ხნით მაინც შეისვენოთ ვირუსის გაშუქებისგან. კორონავირუსის შესახებ ამბები თან გდევთ ყველგან, სამსახურშიც და პირად ცხოვრებაშიც, ამიტომ, საჭიროა, დღის კონკრეტულ პერიოდში შეისვენოთ ახალი ამბებისგან.

- **გამოიძინეთ**

სავარაუდოდ, დაძინებამდე ტელეფონს ამოწმებთ, შესაძლოა, შუა ღამესაც და გაღვიძებისთანავეც. ნუ წაიკითხავთ ან უყურებთ კორონავირუსის შესახებ მასალებს ძილის წინ და დილით გაღვიძებისთანავე. ამასთანავე, აუცილებელია სრულყოფილად გამოიძინება, მინიმუმ 7 საათიძინეთ.

²⁴ How journalists can fight stress from covering the coronavirus, 15.03.2020, <https://bit.ly/3gsvMSX>

- **გაიაზრეთ, რასთან გაქვთ საქმე**

შესაძლოა, ფიქრობთ, რომ კორონავირუსის გაშუქება ტრავმული სტრესის გამომწვევი არ არის, თუმცა თქვენ ყოველდღიურად კითხულობთ, წერთ და ჰყვებით იმ ადამიანებზე, რომლებიც ავადმყოფობენ, შეშინებულები არიან, ნერვიულობენ იმაზე, რომ საკვები და საპირფარეშოს ქაღალდი გამოელევათ, ასევე ინფორმაციას ავრცელებთ ადამიანებზე, რომლებიც ილუპებიან.

აცნობიერებთ ამას თუ არა, რეალურად, ეს ისტორიები ტრავმულია. ყურადღება მიაქციეთ იმას, რამდენად ხშირად გიწევთ ამ თემებზე საუბარი. რა თქმა უნდა, ამას თავს ვერ აარიდებთ, რადგან თქვენი სამუშაო უნდა შეასრულოთ, თუმცა ცნობიერების ამალგება და იმის გააზრება, რომ ტრავმულ სტრესთან გაქვთ საქმე, დადებითად იმოქმედებს თქვენს ფსიქიკურ მდგომარეობაზე.

- **დაუბრუნდით ნორმალურ ცხოვრებას**

რაც ახლა ხდება, არ არის ცხოვრების ჩვეული რიტმი. ასეთი პანდემიის დროს ზოგჯერ გვავიწყდება კიდევ, რა არის ნორმალური. სტრესის შესამცირებლად ერთ-ერთი ხერხია ტრავმული ამბების გაშუქების შემდეგ ფოტოების ნახვა, რომელიც ნორმალურ ცხოვრებას შეგახსენებთ. ეს შეიძლება იყოს თქვენი საყვარელი ადამიანების, ცხოველების, ადგილების ფოტოები. ამ მეთოდს ხშირად მიმართავენ ჯარისკაცები, რომლებიც ჩაფხუტის შიგნით თავიანთი ოჯახის წევრების ფოტოებს ინახავენ ხოლმე. ეს გავრცელებული პრაქტიკაა პოლიციელებშიც.

რატომ აკეთებენ ამას? რადგან, რაც არ უნდა ნახონ იმ დღეს, ფოტოების დახმარებით ახსოვთ, ვისთვის მიდიან სახლში და რატომ ასრულებენ თავიანთ საქმეს. ასე საკუთარ თავს შეახსენებთ, რომ რაც ნახეთ და გააშუქეთ ცხოვრებისთვის დამახასიათებელი ნორმალური მოვლენა არ არის. ამ მომენტში, შესაძლოა, ნორმად იქცა, მაგრამ ეს ყველაფერი დროებითია და სამუდამოდ არ გაგრძელდება.

- **გააცნობიერეთ თქვენი სამუშაოს მნიშვნელობა**

მკვლევრების ინფორმაციით, თქვენი საქმის მნიშვნელობის გააზრება ხელს უწყობს სამსახურებრივ სტრესთან გამკლავებას. თუ ჟურნალისტები დაიჯერებენ, რომ ისინი მნიშვნელოვან საქმეს აკეთებენ, მაშინ ტრავმისგან უფრო სწრაფად განიკურნებიან.

- **ყურადღება მიაქციეთ ალკოჰოლისა და საკვების მოხმარებას**

თავი აარიდეთ ზიანის მომტან ჩვევებს. ყურადღება მიაქციეთ ალკოჰოლისა და საკვების მოხმარებას. როდის აკეთებთ ამას, როცა დაღლილი და სტრესის ქვეშ ხართ? არიდებთ თუ არა თავს სხვებთან კონტაქტს? ოჯახის წევრებს? ხომ არ გინდათ მარტო ყოფნა, რადგან ფიქრობთ, რომ ვერავინ გაგიგებთ? - ეს არ არის კარგი. აღნიშნული პრობლემა, განსაკუთრებით, რეალურია სახლიდან მომუშავე ჟურნალისტებისთვის. ოფისში ბევრს არ ჭამთ, სავარაუდოდ, სამუშაო მაგიდიდან რამდენიმე ნაბიჯში მაცივარი არც გაქვთ. სახლში კი ყველაფერი სხვაგვარდაა. საკუთარ სტრესს ალკოჰოლითა და სხვა საშუალებებით არ 'ებრძოლოთ'.

- **ესაუბრეთ საყვარელ ადამიანებს**

მოუყევით თქვენს ოჯახის წევრებს და მეგობრებს როგორ ხართ და რა გაწუხებთ.

თუ ბავშვები გყავთ, შეახსენეთ მათ, რომ შეუძლიათ თავის დაცვა ვირუსისგან. ბავშვები ისმენენ ახალ ამბებს მიმდინარე მოვლენებზე, ჭორებს და ბევრ არასანდო ინფორმაციას იღებენ მეგობრებისგან და სოციალური მედიიდან. ნება მიეცით მათ, შეიტყონ სიმართლე თქვენგან და სწორედ თქვენ იყოთ მათი ინფორმაციის სანდო წყარო. გაითვალისწინეთ ისიც, რომ ბავშვები სწავლობენ დამაბულ ვითარებაზე რეაგირებას ისე, როგორც თქვენ რეაგირებთ ასეთ მოვლენებზე.

- **ნუ დაელოდებით თქვენ უფროსს**

ნუ დაელოდებით თქვენი ხელმძღვანელის შეკითხვას იმაზე, გჭირდებათ თუ არა დასვენება. განსაკუთრებით, მაშინ, როდესაც დისტანციურად მუშაობთ, თქვენს უფროსს, შესაძლოა, წარმოადგენა არ ჰქონდეს როგორ გრძნობთ თავს. ასეთ დროს მნიშვნელოვანია თანამშრომლების გამხნევებაც. ყურადღება მიაქციეთ იმათ, ვინც მძიმე თემებზე მუშაობენ. უთხარით, რომ თუ საუბარი მოუნდებათ, მის გვერდით იქნებით. დისტანციურად მუშაობისას სასურველია ჩვეულებრივზე მეტი კომუნიკაცია. შესაძლოა, არ გყავდეთ გვერდით ვინმე, ვისაც მომხდარს გაუზიარებთ, ამიტომ მხოლოდ მიმოწერას ნუ დასჯერდებით, აიღეთ ტელეფონი და ესაუბრეთ ადამიანებს.