

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

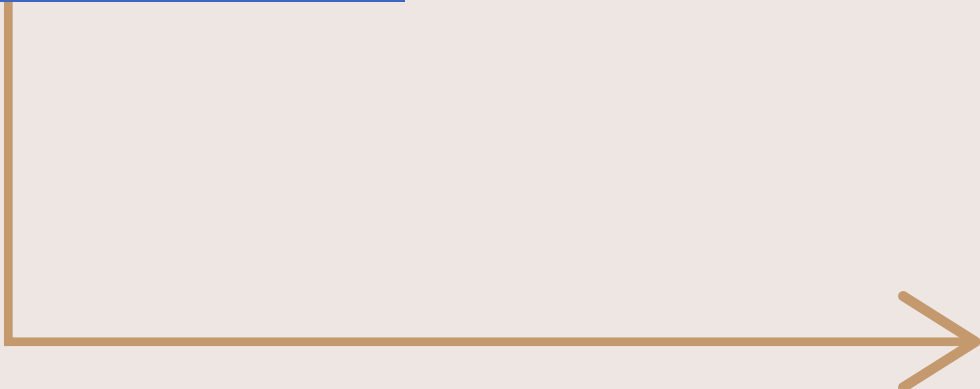
#8

እባክዎን በግራጫ መደብ ላይ የሰፈረውን ጽሑፍ ብቻ ያትሙ

አደጋን የማያሰክትሉ ሦስት አሰፈላጊ አሰራሮች

የእራሰዎ ስሜታዊ ደህንነት እንዴት የዚህ አካል እንደሆነ ይረዱ

#6.



#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

አደጋን የማያሰክትሉ ሦስት አሰፈላጊ አሰራሮች

የአራስዎ ስሜታዊ ደህንነት እንዴት የዚህ አካል እንደሆነ ይረዱ

#6.

ለጭካኔ መጋለጥ በሚዲያ ባለሙያዎች ላይ ስሜታዊ ጫና ይፈጥራል። አራስዎን መንከባከብ ለራስዎ - እና ለምንጮችዎ ያለዎት ግዴታ ነው።

ከግጭት ጋር የተያያዘ ወሲባዊ ጥቃት (CRSV) መሸፈን ስሜትን የሚያደክም ስራ ነው። ይህም በአደገኛ እና ባልተረጋገጡ አካባቢዎች ለሚሰሩ የሚዲያ ባለሙያዎች የግል አደጋዎችን ያሰክትላል። የአራስዎን ጭንቀት ችላ ለማለት ሊያዳሉ ይችላሉ። ምክንያቱም ደግሞ መጠኑ ተገጂዎችን እያጋጠሟቸው ካሉት ጋር ሲነጻጸር ትንሽ እንደሆነ ስለሚሰማዎት ነው። ቢሆንም፣ እነዚያ ትናንሽ ተጽእኖዎች ከጊዜ ወደ ጊዜ ሊጨመሩ እና የበለጠ ችግር ሊፈጥሩ እንደሚችሉ ይገነዘቡ፤ ይህም ከስራ ባልደረቦችዎ እና ከአደጋ ከተገጂዎች በሚኖራቸው ግንኙነት ላይ ተጽዕኖ ሊያሳድሩ ይችላሉ።

ለአንድ ተጋላጭ ምንጭ ለወደፊት የማይጠበቁ ስሜታዊ ወይም የተግባር ድጋፍ እንዲሰጡ መገፋት፣ አንድ ጋዜጠኛ ወይም ፊልም ሰሪ መረጃው ከአቅሙ በላይ እንደሆነበት እንዲማሳያ ነው። ጉዳዮችን ከሌሎች ጋር ይነጋገሩ፤ የታሰበበት ራስን የመንከባከብ ስልት ይከተሉ እና ሌሎችን በመርዳት ረገድ ምን ማድረግ እንደሚችሉ እና እንደማይችሉ ግልጽ ይሁኑ።

ጥቁር አሜሪካዊው የዜጎች መብት ተሟጋች ኦድሬ ሎርድ በአንድ ወቅት እንዲህ ሲል ጽፏል፡

አራስን መንከባከብ ራስ መውደድ አይደለም። ራስን ማዳን ነው...

ከግጭት ጋር የተያያዘ ወሲባዊ ጥቃት (CRSV) መሸፈን ማለት የሰው ልጆች በሌሎች ላይ ሊያደርጓቸው የሚችሏቸውን አንዳንድ በጣም አስከፊ ነገሮችን መጋፈጥን ያካትታል። ጋዜጠኞች ራስን የመንከባከብ እና የስሜት-ቀውስ ግንዛቤን ለመወያየት ብዙ ጊዜ አያጠፋም፤ ምንም እንኳን ለህክምና ባለሙያዎች እና ሌሎች ከአደጋ ጋር ለሚሰሩ ሰዎች ቁልፍ አርእስት ቢሆንም።

መርሳት የሌለብዎት ነገር- እነዚህን ታሪኮች ለመዘገብ የሚፈልጉ ጋዜጠኞች እና የፊልም ባለሙያዎች ተነሳሽነት ያላቸው እና በጣም ጠንካራ ግለሰቦች መሆናቸውን ነው። ነገር ግን ይህ የሥራ መስክ ለድካም፣ ለድባቱ (ዲፕሪሽን)፣ አደንዛዥ እዎች አላግባብ ለመጠቀም እና ከአስቀድሞ ሁኔታ በኋላ ለሚከሰት ጭንቀት ከፍ ያለ ስጋቶችን አሉት። ሆተጽዕኖዎቹ ብዙም ከባድ ባይሆኑም እንኳ፣ የሥራውን አስቀድሞ ይዘት በማወሃድ ላይ ያለው ችግር ቀድሞውኑ ተጋላጭ በሆኑ ምንጮች ላይ ተጽዕኖ ያሳድራል።

ርህራሄ እንደ ባለ ሁለት መንገድ ድልድይ

ከሌሎች ጋር በርህራሄ የመገናኘት ችሎታ እና ያሉበት የስሜታዊነት ደረጃ መለካት ውጤታማ ጠያቂ የመሆን አሰፈላጊ ችሎታ ነው። ሰዎች ልምዳቸውን ለመካፈል በቂ ግንዛቤ እና ደህንነት የሚሰማቸውን ሁኔታ የምንፈጥረው ርህራሄ በምናሳይበት ወቅት ነው። እንዲሁም በአንድ ታሪክ ውስጥ አሰፈላጊ የሆነውን የምንረዳው እንዴት ነው - ነገሮችን በሌላ ሰው ጫማ [ሁኔታ] ውስጥ መቆም በመሞከር።

ርህራሄ በጠያቂውና ተጠያቂው መካከል ያለውን የሁለትዮሽ ግንኙነት ይከፍታል፤ ይህም ነገሮች ድልድዩን ተሻግረው ወደ ኋላ እና ወደ ፊት የሚሉበት መንገድ ይፈጥራል። ቃለ-መጠይቅ አድራጊ እንደመሆንዎ፣ እየሆነ ያለውን ነገር ሙሉ በሙሉ ሳያውቁ እንዳንድ ጊዜ ራስዎን

ሀ. የጥናት ዝርዝር እዚህ ማግኘት ይቻላል፡ <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>.

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

የሌሎችን ስሜት ወስደው ሊያገኙት ይችላሉ። እንደ እፍረት፣ አቅመ ቢስነት እና ፍርሃት ያሉ ጠንካራ ስሜቶች ሰው ለመከታተል በሚከብዱ መንገዶች ተላላፊ ሊሆኑ ይችላሉ። ጋዜጠኞች ከአስጨናቂ ቃል መጠይቅ በኋላ በራሳቸው ላይ በድንገት ማዘን ያልተለመደ ነገር አይደለም።

በተመሳሳይ፣ ሰዎች እንዴት እንደሚጠቁ ወይም እንደሚሰቃዩ ተደጋጋሚ ምስክርነቶችን በመስማት ወይም በማንበብ ያልተጠበቀ ጊዜ ውስጥ ጣልቃ የሚገቡ አስተሳሰቦች እና ምሳሌዎች ወደ ጭንቅላት ውስጥ እንዲገቡ ያደርጋል። እነዚህ ተፅዕኖዎች አብዛኛውን ጊዜ ለአጭር ጊዜ እና በአንጻራዊነት ቀላል እና በተወሰነ ደረጃም ከሰው ጋር ተያይዞ የሚመጡ ናቸው - ነገር ግን ከጊዜ ወደ ጊዜ እየጨመሩ እና ሥር ከገቡ የአእምሮ ጤና መዘዝ ሊያስከትሉ ይችላሉ። ይህ ክስተት 'ቪካሪየስ (vicarious) ወይም 'ሁለተኛ ስቃይ' ተብሎ የሚጠራ ሆኖ ግጭትን በቀጥታ ከማየት ወይም ስለባ ከመሆን ጋር ከሚመጡ ተጽእኖዎች ጎን ለጎን የሚከሰት ነው።

ወደ ሌሎች ሰዎች ጭንቅት መሳብ

ጋዜጠኞች በፍፁም ስሜታዊነት እንዲኖራቸው አይገባም የሚል ንድፈ ሃሳብ አለ። ይህ ቀልብ የሚሰብ ሀሳብ ቢሆንም፣ ነገሮች ግን እንደዚህ አይሠሩም። በተወሰነ ደረጃ ላይ ጠንካራ የመጨነቅ ስሜት እና የመርዳት ፍላጎት ሊሰማዎት ይችላል። ያ ከሆነ፣ እንደ ጋዜጠኛ ገደብ ማወቅና እና ድጋፍ ከማድረግ አንጻር ምን ማድረግ እንደሚችሉ እና እንደሚያችሉ መወሰን በጣም አስፈላጊ ነው። ድንበሮች በሚጎዱ መንገዶች ሊደበዘዙ ይችላሉ።

- ከሞያነት ይልቅ፣ የበለጠ ወዳጅነት ወዳለው አቅጣጫ መሳብ ሊሰማዎት ይችላል። የመርዳት ፍላጎት መኖር ችግር አይሆንም ነበር፤ ነገር ግን ሚናውን ለመወጣት የማይችሉ ከሆነ ከእውነታው የራቀ ነው። አደጋው፣ በማትወጣው እና የማያቋርጥ ስሜታዊ እና ቁሳዊ ድጋፍን ለማድረግ የውሸት ተስፋዎችን መገንባት ላይ ነው። ያስታውሱ፣ ባለማወቅ የሰዎችን ተስፋ መገንባት ቀላል ነው። የስሜት ቀውስ ባለበት ሁኔታ፣ እንደ መተሳሰር እና ክህደት ያሉ ጠንካራ ስሜቶች ሳይታዩ በውስጥ ነው የሚቆዩት። እንደ ጓደኛ ሳይሆኑ ሰብአዊነት ያለው ሰው መሆን እና በሥነ ምግባር መምራት ፍፁም ይቻላል።
- የወሲብ ጥቃት በራስዎ ላይም የተፈጸመ ሊሆን ይችላል። ይህ ጠቃሚ ግንዛቤን ሊሰጥዎት ይችላል ነገር ግን የደረሰዎት ጥቃት ምንጭም ከደረሰባቸው ጋር የሚጣበቅበት ቦታ ላይ ሊጥልዎት ይችላል። ይህም ግን ሌላውን እንደ የተለየ ልዩ ሰው እንደሆነ የመረዳት ማስተዋልን እንዲያጠጉ ያደርጋቸዋል።
- ቃል መጠይቁ ለምንጭም በሆነ መንገድ የሚፈውስ (ቴራፒዩቲክ)፣ ስነልቦናዊ እርዳታ የሚሰጥ (ካታርቲክ)፣ ወይም ኃይልን የሚሰጥ ሂደት ሊሆን እንደሚችል ለማመን በመፈለግ ወጥመድ ውስጥ ሊወድቁ ይችላሉ። እውነት ነው ተጎጂዎች በመናገር መፅናናትን ያገኛሉ፣ ሰዎችን ግራ ከሚያገባ እና የሚያስቃይ አጋጣሚ የሚወጡበት እንዲሁ መንገድ ሊሆን ይችላል። ነገር ግን እንደ ሚዲያ ባለሙያ ይህንን ሊያረጋግጡ የሚችሉበት ምንም መንገድ የለም። በእርዳታ ማህበረሰቡ ውስጥ፣ ይህ 'የአዳኝ ውስብስብ' ተብሎ ይጠራል፣ እና ከባድ ችግር ሊሆን የሚችል ነገር ነው።

የራስዎን ስሜት የመቆጣጠር ችግር ቃለ-መጠይቆችን ከሃዲዲ አስወጥቶ ወደ ሌላ አቅጣጫ ሊወስድ ይችላል። ለምሳሌ፣ ሰዎች እራሳቸውን ለመርዳት ብዙ ባለማድረጋቸው ልንበሳጭ እንችላለን፣ ወይም የሌሎችን ስቃይ ደረጃ መስጠት ልንጀምር እንችላለን፣ ይህ ደግሞ በጣም የከፋውን ብቻ ትኩረት ሊሰጠው የሚገባ ሆኖ እንዲታይ የሚያደርግ ነው።

ለዚህ ሁሉ ምን ማድረግ ነው የሚሻለው?

መፍትሔው ርህራሄን ወይም ተልእኮውን መተው አይደለም። ሰው ስራሽ በሆነ መንገድ የግል ስሜቶችን ማፈን አይጠቅምም። በተጨማሪ፣ ሁለቱም እራሳቸው የመቋቋም አቅም አካላት ናቸው። ይልቁንም ርህራሄን ከስልታዊ ዕረፍት የሚጠቀም ጠንቻ እንደሆነ አድርገው ያሰቡ። ከሰው ገለል ብሎ መቆየት አይታን ያስፋል፣ እንዲሁም ራስዎን ጉልበት እንዲያገኙና ከሚያስቅቅ መረጃ ራቅ እንዲሉ የሚያስችል ዕድል ይሰጣል። ከአዎንታዊ የሕይወት ገጽታዎች ጋር እንደገና መገናኘት አስፈላጊ ነው። በዚህ ረገድ የሚከተሉት እንዳንድ ነገሮች ሊያግዙ ይችላሉ።

- አራስዎን ከአስከፊ ነገሮች (እና በአጠቃላይ ስራን የሚያስታውሰዎትን ማንኛውንም ነገር) እንዲያርቁ የሚያስችሉዎትን እንቅስቃሴዎችን በየቀኑ ይገነቡ። መሳጭ የትርፍ ጊዜ ማሳለፊያ፣ መጽሃፍ ማንበብ ወይም ጭንቅላትን ከርዕሱ የሚያወጣ ማንኛውም ነገር፣ ሁሉም ጥሩ ምርጫዎች ናቸው። ጎቃተ-አእምሮ ለብዙዎች የሚሰራ ሌላው አማራጭ ነው።
- መደበኛ እረፍቶችን እና የእረፍት ክፍለ-ጊዜዎችን ያቅዱ። በማንደክምበት ጊዜ የሚያስጨንቁን ነገሮች በተሻለ መንገድ መቋቋም እንችላለን።
- የሰውነትን ሚዛን ይጠብቁ። የአካል ብቃት እንቅስቃሴ፣ ዘርጋ ማለት፣ የአተነፋፈስ ልምዶች፣ በቂ እንቅልፍ እና ተገቢ አመጋገብ ሁሉም እየተወጠረ እና እየጨመረ ያለው የጭንቅት መከማቸትን የማስወገድ ውጤታማ መንገዶች ናቸው።
- ስለሚያስጨንቁ ጉዳዮች ከባልደረባ፣ አማካሪ ወይም ጓደኛ ጋር ይነጋገሩ። እንዳንድ ጊዜ ድምፅ የሚያሳል ከሌለ ነገሮችን በግልፅ ማየት ከባድ ነው። ተመሳሳይ እርዳታ የሚፈልጉ ሌሎች ሰዎች ወደ እርስዎ የሚመጡ የሥራ ባልደረባ ከሆኑ፣ ችግሩን ለመመርመር ዕድል ከማግኘታቸው በፊት ችግራቸውን ለመፍታት ከመቸኮል ይልቅ ጥሩ አድማጭ ይሁኑ። ማስታወሻ እና ሌላ

#1

#2

#3

#4

#5

#6

#7

#8

ግላዊ ጽሑፍ መጻፍም ሊረዱ ይችላሉ።

- **ከተፈጥሮ ጋር ግንኙነት ያድርጉ።** በተለይ ይህ ብዙ ሰዎች ጠቃሚ ሆኖ አግኝተውታል።
- **ከሰህተት-መማር የሚለውን አዎንታዊ አመለካከት ይከተሉ።** ነገሮች ከተሳሳቱ፣ ከአደጋዎች እና ደካማ ውሳኔዎች ከመድገም ይልቅ ለመማር ይወስኑ።

ከላይ ከተዘረዘሩት ውስጥ አብዛኛው የመከላከያ ልማዶችን ስለመፍጠር እና ውጥረቶች በሚጨምሩበት ጊዜ እነሱን አለመተው ነው። በመሰክሩ ላይ ሆነው እና መደበኛ ባልሆኑ ሰዓታት በሚሰሩበት ጊዜ እንዲሁ፣ በዕለት ተዕለት እንቅስቃሴዎ ውስጥ እንዲገኙ መለማመድ ይችላሉ። ጥናቶች እንደሚያሳዩት፣ ማህበራዊ ድጋፍ ለመቋቋም ትልቁ አስተዋፅዖ ምክንያት ሊሆን ይችላል።⁽⁴⁾ ከመጠን በላይ ገለልተኛ ከመሆን እና ማንኛውም አይነት ከልክ ያለፈ ራስን የመፈወስ እርምጃዎች፣ በመድኃኒት ይሁን ወይም ከመጠን በላይ በመሰራት ይጠንቀቁ።

ሚዛን መጠበቅ ቁልፍ ነው።

ሽግግሮችን ማስተዳደር

የእገር ውስጥ ጋዜጠኛዎ ሆኑ ወይም ወደ አንድ እገር የሚገባ እና የሚወጣ የውጭ እገር ዜጋ፣ በሕይወትዎ ባለው አንጻራዊ የተሻለ መብትና እና ሌሎች ባሉበት ሁኔታ መካከል ያለው ልዩነት በተለይ ሽግግርን አስቸጋሪ እንደሚያደርግ ሊሰማዎት ይችላል።

በዚህ ርዕስ ላይ ከሚሰሩ የሚዲያ ባለሙያዎች መካከል የአቅም ማነስ (ሰቃይ ለማስቆም የሆነ ነገር ማድረግ ባለመቻል) እና የጥፋተኝነት (ወደ ቤት መመለስ በመቻላቸው) ሰሜት መኖር የተለመዱ ናቸው። ለእነዚህ አስቸጋሪ ሁኔታዎች ምንም ቀላል መልሶች የሉም፤ ነገር ግን እነሱን መገደብ ተጠቃሚ መሆን ይችላል። ምናልባት እራስዎን እንዲህ ብለው ይጠይቁ፡- “ስለማልቆጣጠራቸው ነገሮች በራሴ ላይ ጫና መፍጠር ምንጮቼን መርዳት ወይም የበለጠ አስፈላጊነት ያለው ስራ መፍጠር ነው?”

ለራስዎ ርህራሄ ሳይኖርዎት ለሌሎች ርህራሄ መሆን ከባድ ነው። ርዕሱ በጨለመ ቁጥር፣ ወደ ኋላ መግፋት እና እርስዎን ብርታት የሚሰጡ ትናንሽ አዎንታዊ ነገሮችን ለማግኘት መሰራት የበለጠ አስፈላጊ ነው። እንደገናም፣ እነዚህን ጉዳዮች ከሚረዱ ሰዎች ጋር መነጋገር ሊረዱ ይችላሉ።

ተጨማሪ መረጃዎች: ራስን መንከባከብ

የዳርት ማእከል **ከአስቃቂ ምስሎች** ያካተተ ስራ በሚመለከት ዝርዝር መመሪያ አለው። **ጠለቅ ባሉ ምርመራዎች ወቅት አስቃቂ ምስክርነቶችን** ስለመቆጣጠር እና በህፃናት ወሲባዊ ጥቃት ታሪኮች ላይ በስሩ ጋዜጠኞች እና የፊልም ሰሪዎች መካከል ስለራስ እንክብካቤ የተደረገ **ውይይት** ይህንን የታመቀ ጠቃሚ ምክር ይመልከቱ። በክፍል **ቁ.1** እንደተጠቀሰው ሥራ አስኪያጆች **ይህንን መመሪያ** ሊመለከቱ ይችላሉ። **ይህ የድረ-ገጹ ክፍል** የአቻ ድጋፍን ሚና ጨምሮ ድርጅታዊ ጉዳዮችን በበለጠ ዝርዝር ይመለከታል።

እነነጋገር፡- የግል ድንበሮች፣ ደህንነት እና ሴቶች በጋዜጠኝነት (**Personal Boundaries፣ Safety and Women in Journalism**) ለሴት ጋዜጠኞች ጾታዊ ትንኮሳን ስለመቆጣጠር ምክር ይሰጣሉ። ለድንበር-የለሽ ጋዜጠኞች (ሪፖርተርስ ሳንስ ፍሮንትይየርስ) ተብሎ በዳርት ሴንተር የተዘጋጀው ይህ **ጠቃሚ ምክር** በግጭት ቀጠና ውስጥ ለሚሰሩ ጋዜጠኞች የተለየ የራስ እንክብካቤ ምክር ይሰጣል። በመጨረሻም፣ የወሲባዊ ጥቃት ታሪኮች ብዙ ጊዜ በአንተርነት መረብ ላይ ለሚገኙ በጥባቤዎች (ትሮልስ) እና ለሌሎች ክፉ ተዋናዮች የሚሰብ ማግኘት በመሆናቸው፣ **በዲጂታል ራስን-መከላከል** ላይ እንዲሁ ሀሳቦች እዚህ አሉ።



4. ይመልከቱ፡ S. M. Southwick and D. S. Charney፣ Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges (Cambridge: Cambridge University Press፣ 2012)፣ especially chapters 4፣ 6 and 7. (Cambridge: Cambridge University Press, 2012), especially chapters 4, 6 and 7.