



# Priručnik za bolje razumijevanje psihološkog blagostanja zaposlenih u medijima

Dragana Đokić  
Milorad Ivanović

ISBN: 978-92-9271-391-1

---

### **KLAUZULA O ODRICANJU OD ODGOVORNOSTI**

Stavovi iznijeti u ovoj publikaciji su odgovornost autora i ne predstavljaju nužno stavove OEBS-a, misija ili njenih država članica. Ni OEBS, ni misije, ni njene države članice ne preuzimaju nikakvu odgovornost za posljedice koje mogu proizaći iz upotrebe ove publikacije. Ona se ne bavi pitanjima pravne ili druge odgovornosti za radnje ili propuste bilo koje osobe.

# Priručnik za bolje razumijevanje psihološkog blagostanja zaposlenih u medijima

Dragana Đokić  
Milorad Ivanović

# Sadržaj

<b>UVOD</b> .....	3
<b>I DIO - IZ UGLA PSIHologa</b> .....	4
Uvod u psihološko blagostanje zaposlenih u medijima .....	4
Definisanje osnovnih pojmova.....	5
Šta utiče na psihološko blagostanje zaposlenih u medijima? .....	6
Stres .....	7
Križa .....	9
Trauma.....	10
Burnout sindrom.....	11
Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) .....	14
Psihološka prva pomoć (PPP).....	15
Kako pomoći sebi i drugima?.....	16
Psihoterapija.....	16
Grupe samopodrške .....	17
Tehnike samopomoći .....	18
Preporuke za čitanje i istraživanje .....	20
<b>II DIO - IZ UGLA NOVINARA</b> .....	21
Savjeti za urednike i menadžere .....	21
Razumijevanje traume u novinarstvu .....	21
Prepoznavanje i podrška .....	21
Komunikacija i aktivno slušanje .....	22
Komunikacija s traumatizovanim novinarima .....	24
Promocija koncepta posttraumatskog rasta .....	26
Novinari koji ne priznaju da imaju problem .....	26
Podrška najmlađim novinarima .....	27
Specifične potrebe kamermana i foto-reportera .....	29
Protokoli za upućivanje na profesionalnu pomoć.....	29
Prevenција i upravljanje stresom .....	30
Uspostavljanje profesionalnih granica .....	31
Promocija zdravog života .....	32
Komunikacija u kriznim situacijama.....	34
Samopomoć i profesionalna podrška .....	36
<b>Zaključci i preporuke</b> .....	39

# Uvod

Savremeno doba i razvoj tehnologije umnogome su unaprijedili položaj zaposlenih u medijima, olakšali im pristup informacijama i fizičke uslove u kojima rade. Ipak, zaposleni u medijima se danas, više nego ikada prije, suočavaju s izazovima koji mogu imati negativan učinak na njihovo mentalno zdravlje i opšte psihološko blagostanje. Sve brži tempo rada, zgnusnuti rokovi, stalna i intenzivna izloženost stresnim situacijama, potencijalni traumatični događaji, kao i rastuća potreba za proizvodnjom sadržaja, doprinijeli su i sve prisutnijem sindromu izgaranja (burnout syndrome) i drugim psihološkim poteškoćama.

Ovaj priručnik ima za cilj da pruži konkretne alate, strategije i smjernice kako bi se ova važna tema integrisala u svakodnevnu praksu medijskih organizacija. Njegova svrha nije samo da osnaži zaposlene da se brinu o svom psihološkom blagostanju, već i da podstakne menadžment i liderstvo da prepoznaju važnost ove teme i da aktivno rade na stvaranju radnih okruženja, koja podržavaju psihološko blagostanje zaposlenih. U krajnjem, fokusiranje na psihološko blagostanje nije samo korporativna inicijativa, već i ključni faktor za izgradnju zdravijih, srećnijih i produktivnijih medijskih organizacija, koje doprinose društvu kao cjelini.

# I DIO

## Iz ugla psihologa

### Uvod u psihološko blagostanje zaposlenih u medijima

Psihološko blagostanje zaposlenih u medijima je široka tema i predstavlja ključni aspekt njihovog ukupnog zadovoljstva, produktivnosti i dugoročnog uspjeha. U današnjem digitalnom dobu, mediji su nezaobilazna sila koja oblikuje našu percepciju svijeta, a zaposleni u medijima nose određenu odgovornost za stvaranje, filtriranje i distribuciju informacija koje utiču na javnost u cjelini.

Razmatranje psihološkog blagostanja zaposlenih u medijima važno je iz nekoliko razloga:

- Rad u medijima nosi sa sobom visok nivo stresa, određeni pritisak i izazove koji mogu znatno da utiču na mentalno zdravlje zaposlenih. S obzirom na to da se u medijskoj industriji promjene dešavaju velikom brzinom, te da je to okruženje koje je nepredvidivo i veoma zahtjevno, vrlo je važno pružiti podršku zaposlenima kako bi očuvali svoje mentalno zdravlje.
- Psihološko blagostanje zaposlenih takođe može uticati na kvalitet njihovog rada. Kada su zaposleni zadovoljni na radnom mjestu, adekvatno motivisani i mentalno zdravi, njihova produktivnost, kreativnost i angažovanost su na višem nivou. To, s druge strane, doprinosi

kvalitetu sadržaja i reputaciji medija u kojem su zaposleni. Na drugoj strani, zaposleni koji su pod stresom, nezadovoljni radnim mjestom, isprpljeni i u burnoutu, mogu doživjeti određene poteškoće u obavljanju svojih svakodnevnih radnih zadataka.

- Briga o psihološkom blagostanju zaposlenih trebalo bi da bude obaveza svakog poslodavca, u ovom slučaju medijske kuće. Ako uzmemo u obzir uticaj koji mediji imaju na društvo, važno je da medijske kuće prepoznaju svoju ulogu u stvaranju zdravog okruženja za zaposlene, a to nije samo pitanje etičnosti, već i pitanje društvene odgovornosti.

## Definisanje osnovnih pojmova

**Psihološko blagostanje** je postizanje zadovoljstva, s osjećajem kontrole, smisla i svrhe, te sposobnošću održavanja dobrih odnosa, uz izostanak trajnih poteškoća. Psihološka dobrobit na radnom mjestu je kompleksna i zavisi od individualnih razlika i uslova na radnom mjestu.

**Stres** je prirodna pojava koja se događa pri pokušaju organizma da se prilagodi nekoj životnoj nevolji, životnom izazovu, događaju ili situaciji. U tom smislu, stres je svaka neprilagođena, loša reakcija organizma, koja nastaje kao rezultat pokušaja prilagođavanja organizma na neki iznenadni, neprijatni uticaj, a manifestuje se psihičkom i tjelesnom patnjom.

**Kriza** se najbolje može razumjeti kao privremeno, prolazno stanje, koje ponekad može imati i vrlo teške psihičke manifestacije. U tom stanju, koje može zadesiti svakog pojedinca, uobičajeno funkcionisanje osobe je narušeno. Na osnovu obilježja krize, možemo zaključiti da je riječ o subjektivno teško podnošljivom stanju.

**Trauma** je emocionalni odgovor individue na određeno uznemirujuće iskustvo. Samo nekolicina ljudi može da proživi život a da ne doživi bar neku vrstu traume, odnosno traumatičnog iskustva. Za razliku od svakodnevnih nedaća sa kojima se susrećemo, za traumatična iskustva karakteristično je to što su iznenadna, nepredvidiva i što mogu da uključuju i životnu opasnost i doživljaj da su izvan naše kontrole. Koliko će ovakvi događaji za nas biti traumatični, zavisi upravo od stepena u kome ugrožavaju naš osjećaj bezbjednosti u svijetu.

**Burnout sindrom (sindrom izgaranja)** je stanje mentalne, emocionalne i fizičke iscrpljenosti, koje je prouzrokovano dugotrajnim i intenzivnim stresom. U tim trenucima osoba osjeća da ne može da izađe na kraj sa konstantnim zahtjevima koji joj se nameću. Burnout crpi energiju osobe i umanjuje njenu produktivnost, dovodi do osjećaja bespomoćnosti, bezvoljnosti, ozlojeđenosti i, na kraju, potpune iscrpljenosti.

**Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)** je poremećaj koji se može javiti kod ljudi koji su iskusili neki traumatski događaj (npr. prirodna katastrofa, ozbiljna nesreća, teroristički akt, rat/borba, silovanje, prijetnje smrću ili seksualnim nasiljem) ili su bili njegovi svjedoci.

**Psihoterapija** se često definiše kao skup mentalnih tehnika koje se koriste za tretiranje i liječenje psiholoških poremećaja ili mentalnog bola. Međutim, psihoterapija je nešto mnogo više od toga – živ odnos između dvoje ljudi (u slučaju grupne psihoterapije, više ljudi), u kome se mijenjaju i razvijaju i psihoterapeut i klijent. Korišćenje određenih terapijskih tehnika, koje su se pokazale kao ljekovite, svakako je poželjno i pozitivno, ali ove tehnike su samo dio jednog mnogo šireg i većeg procesa u kome se ispituju dubinska značenja koja svaka osoba pridaje sebi i svijetu koji je okružuje.

**Psihološka prva pomoć (PPP)** znači pružanje psihološke pomoći osobi u nevolji, osobi pred nerješivim problemom ili bolnim gubitkom.

## Šta utiče na psihološko blagostanje zaposlenih u medijima?

Mnogo je faktora koji mogu uticati na psihološko blagostanje zaposlenih u medijima, ali jedan od najznačajnijih jesu radni stres i pritisak. Konstantna trka s vremenom, nerealni rokovi i zahtjevi za brzim reagovanjem često dovode do visokog nivoa stresa među zaposlenima. Pored toga, radno okruženje i organizaciona kultura igraju ključnu ulogu u doživljaju svoje pozicije u organizaciji. Takođe, nedostatak podrške, adekvatne motivacije, nedovoljno plaćen posao, nevalidiranje obavljenih zadataka mogu dovesti do osjećaja izolacije i demotivacije. Uz sve to, rad u medijima čes-



to zahtijeva od zaposlenih fleksibilnost i posvećenost, ali prekomjerni rad može dovesti do iscrpljenosti i gubitka životne homeostaze. Objasnićemo neke od najvažnijih faktora koji mogu uticati na psihološko blagostanje zaposlenih u medijima.

## Stres

Skoro pa svakodnevno imamo priliku da čujemo da neko kaže da je pod stresom, šta je zapravo stres, kako se manifestuje i šta doprinosi pojavi stresa. Psiholozi često vole da kažu da je stres normalna reakcija na „nenormalan“ događaj. Dakle, na svaki događaj koji prevazilazi naše lične kapacitete za prevladavanje stresnih situacija.

### Šta je stres?

Definiciju stresa dali smo na prethodnim stranicama, a sada ćemo malo bolje objasniti kako i zašto stres nastaje. Riječ stres dolazi od latinskog *strictus*, a u engleskom jeziku upotrebljava se od početka 14. vijeka u značenju „zategnut“, „napet“. Pod stresom se podrazumijeva ono stanje koje nastaje u nekom predmetu, organizmu ili osobi usljed djelovanja neke spoljašnje sile koja se naziva stresor. Da bi osoba bila pod stresom, potrebno je da neku situaciju ili događaj doživi kao negativne, suprotne njenim vrijednostima i uvjerenjima. Ne samo da tu situaciju ili događaj osoba treba da doživi kao ugrožavajuće, već treba da ih doživi i kao važne. A upravo je ovaj kontekst u kojem nastaje stres identičan kontekstu u kojem nastaju neprijatna osjećanja. Ovakva osjećanja osjećamo onda kada procijenimo da se nalazimo u situaciji koja ugrožava neku našu vrijednost – koja je važna na negativan način. Ona nas pokreću na akciju šticevanje date vrijednosti i prilagođavanja. Dakle, stres nije ništa drugo do doživljavanje neprijatnih osjećanja.

Stresori mogu biti:

- fizički: izloženost jakoj buci, vrućini, hladnoći i bolu;
- psihološki: sukobi s članovima porodice, prijateljima ili kolegama na poslu;
- socijalni: ekonomske krize i ratovi.

## Simptomi stresa

Reagovanje na stresnu situaciju odvija se na fizičkom i psihičkom planu. Stres ima ulogu da nas zapravo zaštiti i održi u životu. Naš nervni sistem na stres reaguje reakcijom „bori se ili bježi“, odnosno pojačanim lučenjem adrenalina i pripremom cijelog tijela za akciju, borbu i savladavanje nastalih opasnosti i prepreka. Problem nastaje upravo iz razloga što naš nervni sistem u stresnim okolnostima uvijek reaguje kao da je posrijedi pitanje života ili smrti, i u prvi mah ne razlikuje emocionalnu od stvarne ugroženosti. Tako, na primjer, kada imamo konflikt sa nekim na poslu, u porodici, ili kada imamo finansijske probleme, na fiziološkom planu naš organizam reaguje kao da je neposredno ugrožen. Potpuno je jasno da učestale reakcije ovog tipa slabe naše sveukupne psihofizičke snage i, prije ili kasnije, dovode do njihovog sloma, izazivajući psihičke smetnje, anksioznost, psihosomatska oboljenja i sl.

Neki od simptoma stresa su:

- pad imuniteta;
- nesanica;
- hormonski poremećaji, gubitak libida;
- poremećaj funkcije sistema za varenje, dijareja ili zatvor, grčevi u stomaku;
- poremećaj kardiovaskularnog sistema (infarkt miokarda, hipertenzija, vaskularne glavobolje);
- smetnje u disanju i bol u grudima, zamaranje;
- bolovi u mišićima i osjećaj trnjenja u rukama;
- smetnje u ravnoteži, osjećaj nestabilnosti i vrtoglavice;
- konstantna prisutnost negativnih misli i brige;
- „prazna glava“– misaona blokada koja uslovljava teškoće u odlučivanju;
- ishitreno donošenje odluka bez promišljanja o posljedicama;
- pad koncentracije, zaboravnost, rasijanost;
- nesposobnost da se govori o osjećanjima;
- napetost i anksioznost;
- osjećaj bespomoćnosti, pad volje, pesimizam i depresivnost;
- nesigurnost i pad samopouzdanja;
- negativan samogovor i samokritika;
- upotreba psihoaktivnih supstanci;
- povećan unos hrane, naročito slatkiša u vidu prejedanja ili pak izglednjanje;
- pretjerano spavanje;

- povlačenje i osamljivanje, pasivna agresija ili suprotno – iniciranje kontakta u namjeri da se izazove konflikt sa ljudima iz okoline;
- prokrastinacija – nedostatak inicijative i odlaganje da se urade poslovi koje je racionalnije uraditi odmah.

Većina ovih simptoma jasan je pokazatelj psihičke boli koju ličnost trpi usljed stresa. Međutim, kako je svaka ličnost jedinstvena i neponovljiva, moguće je ispoljavanje stresa i na drugačije načine, a gorenavedeni simptomi su najzastupljeniji među populacijom.

## Kriza

Pojam kriza potiče od grčke riječi *krisis* i vezuje se za neka izuzetno nepovoljna stanja, koja proizvode loše i opasne situacije kako po jedinku tako i po veći broj ljudi. Osnovne karakteristike krize su: iznenadno i neočekivano javljanje, snažan doživljaj gubitka kontrole, narušena ravnoteža, ranjivost i brojne promjene na misaonom, emocionalnom, tjelesnom i ponašajnom planu, preplavljenost osjećanjima bespomoćnosti i snažne ranjivosti.

Za razliku od stresa i traume, koji se mogu smatrati uzrocima, okidačima, tj. antecedentima krize, svaki stresor ili traumatski događaj ne mora izazvati krizu. Pored postojanja kritičnog događaja, da bismo govorili o krizi, neophodna su još dva dodatna uslova: subjektivna procjena događaja, kao uzroka intenzivne uznemirenosti i pometnje, i nesposobnost osobe da to razriješi uobičajenim mehanizmima prevladavanja.

### Šta može dovesti do krize?

Situacije koje mogu predstavljati okidače za krizne reakcije mogu biti različite. Nekada su to događaji koji se dešavaju samo nama (poput bolesti ili smrti člana porodice, razvoda braka, gubitka posla) ili događaji koji mogu imati globalni karakter i pogađati veći broj ljudi ili čitavo društvo. Dakle, da bi situacija mogla da izazove kriznu reakciju kod nas, potrebno je da je mi percipiramo kao ugrožavajuću po naše blagostanje.

### Kako reagujemo na krizu?

Kriza nije bolest niti psihički poremećaj. Ipak, tokom krizne situacije mogu se javiti različite reakcije koje za nas nijesu uobičajene ili se mogu poja-

čati neke naše uobičajene reakcije i stanja. Tako je, na primjer, očekivano da se tokom trajanja krize osjećamo uznemireno, depresivno i bezvoljno, da smo često nervozni, kao i da imamo učestale smjene raspoloženja. Takođe, očekivano je da ne spavamo ustaljenim ritmom (spavamo ili previše ili ne možemo zaspati), da poremetimo režim ishrane, da imamo impulsivne reakcije ili da smo svadljiviji češće nego inače. Nijesu neuobičajene ni glavobolje, bolovi u vratu i leđima (pogotovo u situaciji karantina, usljed slabijeg kretanja) i sl.

Dva su ključna simptoma koja dominiraju kliničkom slikom kriznog stanja: anksioznost i depresivnost. Anksioznost se može manifestovati kao zabrinutost, napetost, unutrašnji nemir, preplašenost, osjećanje ugroženosti, neizvjesnosti, dok se depresivni afekat može ispoljiti padom voljno-nagon-skih dinamizama, socijalnim povlačenjem pojedinaca, slabljenjem njegove socijalne funkcionalnosti, odustajanjem od svakodnevnih obaveza, mrzovoljnim raspoloženjem, poremećajem spavanja. Mogu se javiti i funkcionalne smetnje organa, hipohondrijski odnos prema vlastitom stanju itd. Iz takvog stanja može se razviti i psihološka potreba pojedinca za negiranjem postojećeg stanja ili umanjivanjem, poricanjem i nevjerovanjem u realnost aktuelnog dešavanja. Kod osobe koja je zapala u krizu vrlo često se može javiti i agresivno, odnosno antisocijalno ponašanje, koje je dinamski povezano sa anksioznošću i pojavom depresivnosti. Ljutnja u ovom slučaju predstavlja neku vrstu zamjene za postojeća teška i nepodnošljiva emotivna stanja. Pomoću nje osoba uspostavlja kakav-takav osjećaj kontrole i djelimično rekonstruiše svoje psihološko polje. Međutim, više je faktora koji utiču na to kako će neko reagovati na kriznu situaciju, a to najviše zavisi od toga kakav se značaj pridaje toj situaciji i kako je osoba percipira.

## Trauma

### Šta je trauma?

Trauma je snažan fizički i emocionalni odgovor na stresan događaj ili situaciju opasnu po život, kao što je prirodna katastrofa, nesreća ili seksualni napad. Kada neko doživi traumatičan događaj, njegov mozak i tijelo često prelaze u režim preživljavanja. Kratkoročno, ovo može dovesti do simptoma kao što su šok, intenzivna tuga ili bijes, anksioznost ili emocionalna utrnulost.

## Šta može izazvati traumu?

Prema najrasprostranjenijem shvatanju, traumatski događaji, za razliku od uobičajenih stresnih događaja, uglavnom ugrožavaju život, tjelesni ili psihički integritet ili pak predstavljaju blizak susret sa nasiljem ili smrću. Ovi događaji najčešće su izolovani, dešavaju se jednom ili nekoliko puta u relativno kratkom periodu. Dovoljan je jedan ovakav događaj da ostavi dugotrajne posljedice na osobu i stvori psihološku ranu (traumu). Primjeri ovakvih traumatskih događaja su saobraćajne nesreće, fizičko, psihičko i seksualno nasilje, svjedočenje nečijoj nasilnoj smrti, iskustvo rata, iskustvo zatočeništva i slično.

## Simptomi psihološke traume

Prema Međunarodnoj klasifikaciji bolesti, jedini prepoznati poremećaji, čiji je poznati i direktni uzročnik trauma, jesu posttraumatski stresni poremećaj (PTSD) i akutna stresna reakcija. Pored glavnog uzročnika – same traume, razvoj ovih poremećaja zavisi i od individualne otpornosti, kao i od socijalne podrške.

Neki od simptoma su:

- ponovno proživljavanje traume kroz snove i flešbekove;
- nametljive slike i misli;
- izbjegavanje svih stimulusa koji podsjećaju na traumu – aktivnosti, mjesta, ljudi;
- osjećaj povišene nadražljivosti, otupjelosti, derealizacije, disocijacije.

## Burnout sindrom (sindrom izgaranja)

### Šta je burnout sindrom?

Burnout sindrom se javlja kao prolongirani odgovor na hronični stres na poslu. Postepeno se razvija i teško ga je otkriti, naročito u početnoj fazi. Brojni su simptomi koji mogu ukazati na burnout: umor, obeshrabrenost, bespomoćnost, nedostatak energije, istrošenost, glavobolje, bolovi u mišićima, poremećaj sna i oslabljen imunitet. Faktori koji sigurno dovode do razvoja burnout sindroma su: stalna preopterećenost poslom, nedostatak odmora, nametanje ubrzanog tempa i načina rada.

## Faze burnout sindroma

### 1. Faza „medenog mjeseca“

Slično fazi medenog mjeseca u braku, ovu fazu karakterišu energija i optimizam. Bilo da se radi o započinjanju novog posla ili hvatanju ukoštac sa nekim novim zadatkom, u ovoj fazi uobičajeno je da „leb-dimo“ od zadovoljstva koje pojačava produktivnost, snagu i sposobnosti da potpuno iskoristimo svoje potencijale.

### 2. Početak faze stresa

Faza „medenog mjeseca“ se stišava, a stres vreba i počinjemo da upadamo u njegovu zamku. U ovoj fazi nije svaki trenutak stresan, ali ti trenuci postaju značajno učestali. Treba obratiti pažnju na znak fizičke ili mentalne promjene, poput sve češćeg gubljenja fokusa ili manje produktivnosti. Fizički umor počinje da nas remeti, otežava spavanje, opuštanje ili uživanje u aktivnostima van posla.

### 3. Faza hroničnog stresa

Tačka u kojoj stres postaje uporniji, intenzivniji, hroničan. A kako pritisak raste, stres će uticati i na rad i na rezultate. Postajemo apatični, nezadovoljni jer smo svjesni da ne završavamo stvari na vrijeme, kasnimo na posao, odugovlačimo završetak zadataka. Privatno, počinje potreba sa socijalnom izolacijom jer nam „nije ni do čega“. Na poslu možemo biti grubo prema kolegama ili ih napadati. S vremenom, takvi postajemo i prema ljudima van radnog okruženja.

### 4. Faza sagorijevanja

Ova faza nastupa kada samo dostigli svoje limite i više ne možemo da funkcionišemo kao što bismo to inače radili. Problemi na poslu počinju da nas iscrpljuju do tačke da smo njima opsjednuti. Ponekad se možemo osjećati fizički potpuno utrnulo i sa takvim padom samopouzdanja da sumnjamo u sebe u svemu. Fizički simptomi će postati intenzivni, što može da dovede do hroničnih glavobolja, stomačnih i gastrointestinalnih problema. Prijatelji i članovi porodice tada bi već trebalo da primjećuju promjene u ponašanju.

### 5. Faza sagorijevanja kao stil života

Ako se ne odreaguje, sagorijevanje može da postane forma svakodnevnog života i na kraju da dovede do anksioznosti ili depresije. Takođe, hronični mentalni i fizički umor će nas sprečavati ne samo da radimo, nego i da funkcionišemo uopšte.

## Simptomi burnout sindroma

Simptomi variraju u zavisnosti od toga u kojoj se fazi nalazi osoba koja kroz ovo iskustvo prolazi. Tri tipična simptoma su:

- hronični umor i iscrpljenost;
- depersonalizacija (apatija, ravnodušnost, osjećaj bezvrijednosti, cinizam);
- smanjeni lični kapaciteti (do nivoa nemogućnosti da se posao uopšte obavlja).

Simptomi se mogu pojaviti kao fizički, emocionalni ili mentalni (promjene u ponašanju).

### Fizički simptomi podrazumijevaju:

- umor;
- poteškoće sa spavanjem;
- promjene u apetitu;
- glavobolje;
- bolove u mišićima...

Emocionalni simptomi:

- nedostatak motivacije;
- osjećaj sumnje u sebe;
- strah od neuspjeha;
- usamljenost;
- opšti osjećaj nezadovoljstva...

### Simptomi promjena u ponašanju:

- socijalna izolacija;
- neizvršavanje obaveza;
- izlivi bijesa u vezi sa poslom...

# Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)

## Šta je i kako nastaje PTSP?

Svaka trauma može da preraste u posttraumatski stresni poremećaj. To ne moraju da budu samo lični događaji, iako se oni proživljavaju intenzivnije i traju duže, posebno u slučaju nasilja. Takođe, okidač za pokretanje PTSP-a mogu da budu i intenzivni, nekontrolisani racionalni ili neracionalni strahovi. Pokreću ih i neki događaji na koje ne možemo da utičemo (zemljotresi, meteorološke katastrofe poput tornada, cunamija ili većih vremenskih nepogoda, automobilske ili avionske nesreće). Sve to kod nekih osoba izaziva osjećaj bespomoćnosti, straha zbog smrti, nemoći i užasa.

## Simptomi PTSP-a

Simptomi mogu da variraju od osobe do osobe, a razliku može da predstavlja i situacija, odnosno vrsta traume koja je preživljena. Najčešći su:

- flešbekovi (često i nekontrolisano vraćanje slika i ponovnog proživljavanja traume);
- učestale i uznemiravajuće misli o događaju (traumi), koje se ponavljaju;
- noćne more i košmarni snovi, direktno povezani sa problematičnim događajem;
- svjesno izbjegavanje misli povezanih sa traumom;
- emocionalna apatija, osjećaj tuposti, prekinuta konekcija sa sopstvenim emocijama;
- osjećaj izopštenosti i otuđenosti;
- izbjegavanje situacija ili aktivnosti koje su prouzrokovale traumu;
- pojačana anksioznost, nesanica, problemi sa uspavlivanjem;
- nedostatak želje za aktivnostima u kojima smo ranije uživali;
- problemi sa koncentracijom i zamor;
- iznenadne reakcije kada se prekomjerno uplašimo ili „trznemo“ na nešto što je neočekivano i, u vezi sa tim, osjećaj straha;
- pojačana razdražljivost;
- napadi bijesa...



# Psihološka prva pomoć (PPP)

Prva psihološka pomoć može se definisati kao podrška, utjeha i razumijevanje, koje nam pruža druga osoba, ili kao niz akcija koje sami preduzimamo (vid samopomoći) kako bismo se suočili s nevoljom u kojoj smo se zatekli. Prvu psihološku pomoć pruža čovjek čovjeku, osoba prvog kontakta. Neophodno je edukovati osobe koje se nalaze u ulozi pomagača o načinima pružanja psihološke pomoći. U normalnim životnim prilikama, većina ljudi je u stanju da se nosi sa životnim nedaćama i problemima bez pomoći profesionalnih pomagača, najčešće uz posredovanje bližnjih. Masovne krizne situacije (potres, pandemija, ratna zbivanja) predstavljaju kompleksne događaje, koji nadjačavaju kapacitete pojedinca i zajednice, te dovode u pitanje učinkovitost uobičajenih metoda suočavanja sa stresom. Nadalje, masovnim kriznim situacijama izložen je velik broj ljudi, a one za posljedicu mogu imati značajne promjene u društvu.

Glavne komponente psihološke prve pomoći čine:

- utjeha;
- zaštita od dalje prijetnje i nevolje;
- neposredna fizička zaštita i sigurnost;
- ciljno orijentisano i svrhovito ponašanje;
- pomaganje oko susreta s bliskim osobama;
- dijeljenje iskustva (ali ne prisilno);
- povezivanje preživjelih s izvorima podrške;
- olakšavanje u procesu sticanja osjećaja kontrole;
- identifikovanje onih kojima je potrebna dodatna pomoć (trijaža).

U kriznim okolnostima oslanjamo se na psihološke krizne intervencije PPP-a, odnosno na metode koje se koriste da bi se pružila trenutna i kratkotrajna pomoć pojedincima koji su proživjeli događaj koji je prouzrokovao emocionalne, kognitivne, tjelesne i ponašajne probleme. Intervencija koju je potrebno sprovesti u što kraćem roku od kriznog događaja namijenjena je direktnim žrtvama traumatskog događaja, najbližoj rodbini i očevicima, spasiocima i profesionalnim pomagačima i svima koji osjećaju učinke događaja na svoje psihičko stanje. Nastoje se što prije ukloniti posljedice kriznog događaja, te uspostaviti normalan nivo funkcionisanja. Pretpostavlja se da će se osobe nakon perioda od 4 do 6 sedmica (ili do 8 sedmica) vratiti na

nekadašnji nivo funkcionisanja ili će uspostaviti novu ravnotežu, koja će biti bolja ili lošija od one koja je postojala prije kriznog događaja. Kod psiholoških intervencija PPP-a, ključno je spriječiti uspostavljanje lošijeg načina funkcionisanja. Psihološka pomoć koja je pružena u razdoblju od nekoliko sedmica nakon krize učinkovitija je nego intenzivnija intervencija u razdoblju kada osoba nije više toliko otvorena za primanje psihološke pomoći.

## Kako pomoći sebi i drugima?

### Psihoterapija

Psihoterapija može biti moćan alat za podršku zaposlenima u medijima, koji se suočavaju sa stresom, anksioznošću i drugim emocionalnim izazovima. Evo konkretnih primjera kako psihoterapija može biti od pomoći:

**Pružanje sigurnog prostora za izražavanje:** U radu sa psihoterapeutom, imamo priliku da otvoreno govorimo o našim mislima, osjećanjima i iskustvima bez straha od osude ili kritike. Psihoterapeut će nas saslušati bezuslovno i pružiti podršku u procesu istraživanja i razumijevanja naših emocija.

**Razumijevanje stresa i strategije za upravljanje:** Psihoterapija nam može pomoći da razumijemo izvore našeg stresa i naučimo efikasne strategije za upravljanje njime. One mogu uključivati tehnike relaksacije, mindfulness meditaciju, kao i promjene u načinu razmišljanja i reagovanja na stresne situacije.

**Razvoj samopouzdanja i samopoštovanja:** Rad u medijskoj industriji može biti izazovan i za samopouzdanje i samopoštovanje zaposlenih u medijima. Psihoterapija nam može pomoći da razvijemo veće samopouzdanje, samopoštovanje i unutrašnju sigurnost kako bismo se osjećali sposobnije da se nosimo sa izazovima naših poslova.

**Razrješavanje konflikata i problema:** Konflikta na poslu ili u privatnom životu mogu biti izvor stresa i anksioznosti. Kroz psihoterapiju, možemo razviti vještine za efikasno rješavanje konflikata, postavljanje granica i izgradnju zdravih odnosa sa ljudima koji nas okružuju.

**Podrška u traumatskim iskustvima:** Medijska industrija može biti suočena sa traumatskim događajima kao što su prirodne katastrofe,

teroristički napadi ili tragedije, koji se dešavaju u zajednici. Psihoterapija nam može pružiti podršku u procesu suočavanja sa traumatskim iskustvima i prevazilaženja njihovih posljedica.

Na kraju, psihoterapija može biti dragocjen resurs za zaposlene u medijima, koji se bore sa stresom, anksioznošću i drugim emocionalnim izazovima.

## Grupe samopodrške

U svijetu medija, gdje se brzina, pritisak i nepredvidljivost često stapaju u jednu dinamičnu cjelinu, povezanost sa kolegama i uzajamna podrška mogu biti ključni za održavanje mentalnog zdravlja. Grupe samopodrške nude jedinstvenu priliku za zaposlene da podijele svoje izazove, pronađu podršku i nauče nove strategije za suočavanje sa stresom i anksioznošću. Na koje sve načine nam grupe samopodrške mogu biti od koristi?

**Povezanost i empatija:** Kroz grupne sesije, imamo priliku da se povežemo sa kolegama koje prolaze kroz slične izazove kako bismo se osjećali manje usamljeno u svojim iskustvima. Empatična podrška od strane kolega može biti izuzetno osnažujuća i podsticajna.

**Dijeljenje iskustava i naučene lekcije:** Grupne sesije nam, prije svega, pružaju prostor da podijelimo svoje priče, izazove i naučene lekcije sa drugima. Kroz dijeljenje iskustava, možemo dobiti nove perspektive, ideje i strategije za rješavanje svojih problema.

**Međusobna podrška i ohrabrivanje:** U grupnim sesijama, jedni drugima možemo pružiti međusobnu podršku, ohrabrenje i motivaciju. Ova podrška može biti ključna za izgradnju samopouzdanja, samopoštovanja i otpornosti kod zaposlenih.

**Učenje novih vještina i strategija:** Grupe samopodrške često uključuju edukativne komponente kao što su vježbe relaksacije, tehnike upravljanja stresom i strategije za poboljšanje emocionalne dobrobiti. Kroz te susrete, možemo naučiti nove vještine i strategije, koje možemo primijeniti u svakodnevnom životu.

**Osjećaj pripadnosti i solidarnosti:** Kroz grupe samopodrške, možemo razviti osjećaj pripadnosti i solidarnosti sa kolegama, što može doprinijeti osjećaju zajedništva i podrške unutar radnog okruženja.

# Tehnike samopomoći

## Meditacija i tehnike disanja

Kao što nam je već poznato, rad u medijima može biti izazovan, a u takvom okruženju praksa meditacije može biti moćan alat za smanjenje stresa, povećanje fokusa i poboljšanje emocionalnog blagostanja. Evo nekoliko konkretnih vježbi koje možemo praktikovati kako bismo integrisali meditaciju u svoj radni dan.

Jutarnja meditacija za početak dana:

- Sjednite udobno na stolicu ili jastuk na podu, zatvorite oči i usredsredite se na svoje disanje.
- Udahnite duboko kroz nos, zadržite dah na trenutak, a zatim polako izdahnite kroz usta.
- Fokusrajte se na senzacije disanja u tijelu i pokušajte da oslobodite svoj um od misli.
- Meditirajte na ovaj način 5 - 10 minuta svakog jutra prije početka radnog dana kako biste se usredsredili i pripremili za izazove koji dolaze.

Pauza za disanje tokom radnog dana:

Kada osjetite da vam raste napetost tokom radnog dana, pronađite mirno mjesto gdje možete da sjednete ili stojite.

- Udahnite duboko kroz nos, brojeći do 4 dok udahnete, zatim zadržite dah i brojite do 2, a zatim polako izdahnite kroz usta, brojeći do 6 dok izdahnete.
- Ponovite ovaj ciklus disanja 3–5 puta kako biste se umirili i vratili fokus na svoj rad.

Mindfulness meditacija na pauzi za ručak:

- Tokom pauze za ručak, pronađite miran kutak ili izađite na svjež vazduh ako je moguće.
- Usredsredite se na svoja čula: oslušajte zvukove oko sebe, primijetite mirise, ukuse i teksture hrane, osjetite dodir poda ili stolice na kojoj sjedite.
- Budite prisutni u trenutku i oslobodite se briga i razmišljanja o poslu.

Večernja meditacija za opuštanje:

- Prije nego što odete na spavanje, pronađite miran i udoban prostor za meditaciju.
- Sjednite ili lezite udobno, zatvorite oči i usredsredite se na opuštanje svih mišića u tijelu.
- Koristite tehniku dubokog disanja da biste se smirili i opustili um.
- Pokušajte da oslobodite misli i brige o poslu, fokusirajući se na mir i spokoj.

Kroz redovnu praksu meditacije možemo poboljšati svoju sposobnost suočavanja sa stresom, povećati svoj fokus i koncentraciju, ojačati svoje emocionalno blagostanje.

## **Fizička aktivnost**

Kroz redovnu praksu fizičke aktivnosti, možemo poboljšati svoje fizičko i mentalno zdravlje, smanjiti stres i povećati energiju i produktivnost. U vezi sa tim, najučinkovitiji treninzi su trčanje, brzi hod, biciklizam, ali i vježbe snage. Takođe, boravak u prirodi, planinarenje ili lagane pješačke ture imaju uticaj na naše zdravlje. Fizička aktivnost je zapravo aktivnost i za tijelo i za um, jer se tada oslobađaju razni neurotransmiteri i hormoni, koji utiču na raspoloženje, a samim tim i na psihološko blagostanje. Najpreporučljivije je trenirati nakon mentalnih aktivnosti, kada osjećamo psihički umor, jer će fizički umor usljed odrađenog treninga upravo doprinijeti da se nakon toga osjećamo i psihički odmornije.

# Preporuke za čitanje i istraživanje

Ovo su samo neki od naslova koji vam mogu pomoći da bolje razumijete sebe i procese kroz koje svi nekada prolazimo:

*Emocije* – Zoran Milivojević;

*Kada tijelo kaže NE* – Gabor Mate;

*Moć sadašnjeg trenutka* – Eckhart Tolle;

*Kako da prestanete da brinete i počnete da živite* – Dale Carnegie;

*Put ka sebi* – Carl Gustav Jung;

*Rat umjetnosti* – Steven Pressfield;

*Vodič kroz znanje i mudrost Istoka* – Osho;

*Ples sa zmajevima* – George R. R. Martin;

*Kad je Niče plakao* – Irvin D. Yalom;

*Liječenje Šopenhauerom* – Irvin D. Yalom;

*Čari psihoterapije* – Irvin D. Yalom;

*Budi otporan: Kako da razviješ mentalnu snagu u vremenu stresa* – Amy Morin.

## II DIO

# Iz ugla novinara

## Savjeti za urednike i menadžere

Razumijevanje traume i pristup traumi u profesionalnom okruženju novinarstva ključni su za stvaranje zdrave radne atmosfere.

### Razumijevanje traume u novinarstvu

**Trauma nije znak slabosti:** Trauma je često posljedica izloženosti događajima koji su izvan uobičajenih ljudskih iskustava, a novinari su, zbog prirode svog posla, često izloženi takvim situacijama. Trauma ne bi trebalo da bude stigmatizovana.

**Trauma može pogoditi svakoga:** Bez obzira na prethodnu mentalnu snagu ili profesionalnu izdržljivost, svako može biti pogođen traumom. Stvaranje kulture u kojoj je traženje pomoći znak profesionalizma, a ne slabosti, prvi je korak ka destigmatizaciji traume.

### Prepoznavanje i podrška

**Simptomi traume:** Urednici i menadžeri treba da budu obučeni da prepoznaju simptome traume, uključujući promjene u ponašanju, sman-

jenje produktivnosti ili povlačenje iz društvenih interakcija. Takođe, trebalo bi da budu sposobni da pruže osnovnu podršku zaposlenima i usmjere ih na traženje stručne pomoći. Implementacija redovnih treninga o mentalnom zdravlju i razvoj internih protokola za krizne situacije mogu znatno doprinijeti psihičkom blagostanju zaposlenih.

Takođe, urednici i menadžeri u novinarskim redakcijama treba da budu obučeni da prepoznaju razlike između akutnog stresa i PTSD-a kako bi mogli adekvatno reagovati i pružiti zaposlenom potrebnu podršku. Ako novinar pokazuje znakove akutnog stresa, važno je omogućiti mu vrijeme za oporavak, pružiti emocionalnu podršku i pratiti simptome kako bi se osiguralo da se oni ne pogoršaju. Ako se sumnja na PTSD, ključno je da se novinar odmah uputi na stručnjake za mentalno zdravlje radi dijagnoze i liječenja.

## Komunikacija i aktivno slušanje

**Aktivno slušanje:** Važno je ne samo čuti šta novinari govore, već i razumjeti kontekst i emocije koje stoje iza njihovih riječi. Ovo zahtijeva vrijeme, strpljenje i iskren interes za dobrobit zaposlenih. Urednici bi trebalo redovno da organizuju sastanke na kojima će novinari imati priliku da izraze svoje misli, osjećanja, kao i izazove s kojima se susreću na terenu ili u redakciji.

Kada razgovarate s novinarima koji su prošli kroz traumatično iskustvo, važno je imati na umu da možda neće uvijek biti spremni ili voljni mnogo da govore. Stoga slušanje postaje ključni aspekt interakcije. To nije samo slušanje riječi koje oni izgovaraju, već i primjećivanje neverbalnih znakova i emocionalnih podtekstova. Zapravo, cilj je stvoriti prostor u kojem se novinari osjećaju sigurno i slobodno da izraze svoja osjećanja, bez pritiska da kažu više nego što žele.

**Prisustvo i potpuna pažnja:** Urednici i menadžeri treba da praktikuju aktivno slušanje, što podrazumijeva prisutnost i posvećenost potpune pažnje osobi s kojom razgovaraju. Važno je održavati kontakt očima, klimati glavom i pokazivati osobi da je slušate i razumijete. Istovremeno, treba izbjegavati prekidanje ili nadopunjavanje rečenica, jer to može ometati tok misli osobe koja govori.



**Parafraziranje i sumiranje:** Ako novinar govori malo ili uz pauze, parafraziranje i sumiranje mogu biti korisni alati za nastavak razgovora. Parafraziranjem onoga što je rečeno, možete potvrditi da ste dobro razumjeli, ali i dati osobi priliku da proširi ili ispravi svoje izjave. Na primjer, ako novinar kaže: „Bilo je jako teško tamo“, možete odgovoriti: „Izgleda da je stvarno bilo stresno. Možeš li mi reći nešto više o tome šta se dogodilo?“ Ovakav pristup pokazuje da ste uključeni u razgovor, ali i podstiče osobu da nastavi da govori.

Sumiranje je korisno kada želite sažeti ono što je rečeno i osigurati da ste shvatili ključne tačke. To takođe može pomoći u vođenju razgovora ka zaključku ili ključnim pitanjima. Na primjer: „Dakle, ono što sam čuo jeste da je situacija bila vrlo stresna, ali sada se osjećaš malo bolje. Jesam li to dobro shvatio?“

**Korišćenje tišine:** Ćutanje je takođe moćan alat u razgovoru s osobama koje su prošle kroz traumatično iskustvo. Davanje prostora za tišinu može omogućiti novinarima da razmisle o svojim osjećajima i pronađu prave riječi za izražavanje. Važno je da urednici i menadžeri ne osjećaju potrebu da popune svaku tišinu riječima. Umjesto toga, neka tišina bude prirodni dio razgovora.

**Atmosfera povjerenja:** Stvorite atmosferu u kojoj će se novinari osjećati sigurno da podijele svoje brige bez straha od negativnih posljedica po njihovu karijeru.

**Organizovanje sastanaka:** Urednici bi trebalo redovno da organizuju sastanke na kojima će novinari imati priliku da izraze svoje misli, osjećanja i izazove. Osim formalnih sastanaka, potrebno je promovisati i neformalnu komunikaciju i biti dostupan za razgovore kad god zaposleni osjete potrebu za tim. Menadžeri i urednici trebalo bi da pokažu empatiju i razumijevanje, te da na adekvatan način reaguju na informacije koje dođu od novinara.

# Komunikacija s traumatizovanim novinarima

Kada novinari dožive traumu, način na koji se s njima razgovara i pruža im se podrška ima ključan uticaj na njihov oporavak i blagostanje. Dozvoliti im da upravljaju situacijom tokom razgovora – jedan je od najefikasnijih načina da im se pruži osjećaj kontrole i sigurnosti. To uključuje dopuštanje da sami izaberu mjesto gdje će se razgovarati, koliko će razgovor trajati, kao i da imaju slobodu da prave pauze ako im je potrebno. Takav pristup poštuje njihovu individualnost i emocionalne potrebe.

**Spremnost na različite reakcije:** Svaki novinar može reagovati drugačije na traumu – od potpunog povlačenja do emocionalnih ispada. Važno je ostati smiren i empatijski nastrojen tokom cijelog procesa, priznajući da su sve reakcije validne i da nema „ispravnog“ načina da se neko nosi s traumom.

Plač je često prirodna reakcija na stresne ili traumatične događaje i ne treba ga se bojati. Ako novinar počne da plače tokom razgovora, važno je pokazati empatiju i omogućiti mu da izrazi svoje emocije bez osude. Međutim, istovremeno treba izbjegavati bilo kakve provokacije koje bi mogle izazvati suze ili dodatnu emocionalnu bol. Fokus treba da bude na pružanju podrške i sigurnosti, a ne na forsiranju emocionalnog odgovora.

**Poseban oprez i razumijevanje:** Komunikacija s traumatizovanim novinarima zahtijeva poseban pristup. Važno je pristupiti im s osjećajem poštovanja i empatije, izbjegavajući trivijalizovanje njihovih iskustava ili nametanje vlastitih perspektiva. Umjesto toga, fokus bi trebalo da bude na pružanju podrške i stvaranju prostora za izražavanje emocija bez straha od osude.

**Izbjegavajte humor i neadekvatne fraze:** Kada razgovarate s novinarom koji je doživio traumu, izbjegavajte šale i humor, koji mogu biti pogrešno protumačeni ili mogu dovesti do dodatnog osjećaja izolacije kod novinara. Fraze kao što su „nije to ništa“, „znam kako se osjećaš“ ili „moglo je biti i gore“ mogu umanjiti važnost njihovog iskustva i stvoriti barijeru u komunikaciji. Takođe, izbjegavajte dijeljenje svojih sličnih iskustava u pokušaju da pokažete razumijevanje, jer to može umanjiti jedinstvenost njihovog doživljaja i osjećaja.

**Postavljanje otvorenih pitanja:** Postavljajte pitanja koja dopuštaju novinaru da detaljno izrazi svoje misli i osjećaje. Pitajte ih: „Kako ste sada?“, „Kako ste to doživjeli?“ ili „Šta mislite o tome?“ Ovakva pitanja pomažu u izgradnji povjerenja i daju novinarima osjećaj da se njihova iskustva cijene, kao i da imaju kontrolu nad tim kako i koliko informacija žele da podijele.

**Svjesnost o vlastitim emocionalnim stanjima:** Važno je naglasiti princip „prvo pomozite sebi pa onda drugima“, koji je ključan za održavanje mentalnog zdravlja u profesionalnim okruženjima, posebno u stresnim industrijama poput novinarstva. Urednici i menadžeri trebalo bi da budu svjesni vlastitih emocionalnih stanja i sposobnosti da pruže podršku drugima. Ako se sami bore s emocionalnim teškoćama, to može uticati na njihovu sposobnost da efikasno pomažu svojim timovima.

**Ne izbjegavajte temu samoubistva:** Prilikom suočavanja sa situacijama u kojima novinari spomenu samoubistvo, od izuzetne je važnosti da se tema ne izbjegava niti umanjuje njen značaj. Ignorisanje ili izbjegavanje razgovora o samoubistvu može dovesti do pogoršanja situacije i osjećaja izolacije kod osobe koja se bori sa mislima o samoubistvu.

Umjesto izbjegavanja, potrebno je novinaru pristupiti ozbiljno i sa empatijom. Važno je pokazati da ste dostupni za razgovor, da slušate bez predrasuda i da pružate podršku. Otvoreno priznanje težine situacije i osjećanja koje osoba izražava može biti prvi korak ka pronalaženju pomoći.

Urednici i menadžeri trebalo bi da budu obučeni kako bi adekvatno reagovali na ovakve situacije, uključujući znanje o tome kako uspostaviti komunikaciju sa osobom, ohrabriti je da potraži profesionalnu pomoć i, ako je potrebno, kako intervenirati u kriznim situacijama. Takođe, važno je imati jasno definisane procedure unutar organizacije za hitne slučajeve, uključujući kontakte relevantnih službi za mentalno zdravlje.

**Osjećaj krivice:** Često se javlja kod novinara koji su svjedočili ili izvještavali o teškim situacijama, kao što su rat, katastrofe ili nasilje. Novinari mogu osjećati krivicu zbog toga što su preživjeli dok su drugi patili ili zato što misle da su mogli učiniti više da pomognu. Ovo može dovesti do emocionalne izolacije i povlačenja, što može otežati prepoznavanje problema. Ovakvim situacijama urednici i menadžeri treba da pristupe s empatijom i bez prosuđivanja. Umjesto da čekaju da novinar sam izrazi kako se osjeća, korisno je postavljati otvorena pitanja, koja mogu potaknuti razgovor. Na primjer, pitanja tipa „Kako se osjećaš nakon posljednjeg zadatka?“ ili „Da li ti je potrebna dodatna podrška?“ mogu pomoći u otvaranju komunikacije i davanju prostora novinaru da podijeli svoja osjećanja.

# Promocija koncepta posttraumatskog rasta

Koncept „Trauma Growth“ ili „posttraumatski rast“ odnosi se na ideju da pojedinci mogu pronaći snagu, smjer i novu perspektivu nakon što su doživjeli traumatična iskustva. Iako trauma često donosi bol i teškoće, postoji mogućnost da se iz nje izrodi lični rast, nova životna orijentacija i uspjeh. Za novinare i urednike, razumijevanje ovog koncepta može biti ključno za osnaživanje i podršku onima koji se suočavaju s teškim situacijama.

Posttraumatski rast podrazumijeva da ljudi koji su doživjeli traumu mogu razviti dublje razumijevanje sebe, svoje svrhe i svoje uloge u svijetu. Oni mogu pronaći novu snagu, pokazati povećanu otpornost i steći mudrost koja im omogućava da prevladaju prepreke. Na primjer, neki novinari koji su svjedočili traumatičnim događajima odluče da koriste svoje iskustvo kako bi podigli svijest o važnim temama ili pomogli drugima koji su u sličnoj situaciji.

Urednici i menadžeri treba da budu informisani o ovom konceptu kako bi mogli da prepoznaju i podrže znakove posttraumatskog rasta među novinarima. To ne znači da je trauma neophodan uslov za rast, niti da se svaka osoba suočava s traumom na isti način. Međutim, važno je prepoznati da neki ljudi mogu pronaći put ka uspjehu i ličnom rastu i nakon teških iskustava.

## Novinari koji ne priznaju da imaju problem

**Strpljenje, empatija i suptilan pristup:** Novinari koji ne priznaju da imaju problem često se suočavaju s dodatnim poteškoćama, jer osjećaju pritisak da pokažu snagu i profesionalnost, čak i kada su izloženi traumatičnim događajima ili visokim nivoima stresa. Ovaj stav može biti posljedica uvjerenja da je priznanje problema znak slabosti, što je duboko ukorijenjeno u mnogim kulturama.

Za urednike i menadžere, rad s novinarima koji ne priznaju da imaju problem zahtijeva strpljenje, empatiju i suptilan pristup. Jedan od ključnih koraka je stvaranje kulture u kojoj se problemi u vezi sa mentalnim zdravljem ne stigmatizuju, već se priznaju kao prirodni dio ljudskog iskustva. Ovo se može postići kroz otvorene razgovore o mentalnom zdravlju, organizovanju edukacija i radionica, te kroz osiguravanje resursa za podršku.

**Prepoznavanje tihe patnje:** Kada je novinar smiren i čuti, to ne mora uvijek da bude znak da je sve u redu. Često se iza „mirne fasade“ mogu kriti intenzivni osjećaji, poput krivice, tuge ili anksioznosti. Tišina može da bude pokazatelj da se novinar povukao u sebe kako bi se nosio s teškim emocijama ili traumatičnim iskustvima. Stoga je važno da urednici i menadžeri prepoznaju da „tihu ponašanje“ može biti signal da nešto nije u redu i da je potrebno pažljivije promatranje i pažnja.

## Podrška najmlađim novinarima

**Priprema za traumatične događaje:** Najmlađi novinari često su ti koji idu na teren kako bi izvještavali o traumatičnim događajima, što ih izlaže značajnim emocionalnim i psihološkim izazovima. Zbog nedostatka iskustva i veće osjetljivosti, posebno je važno osigurati da oni budu adekvatno pripremljeni za ovakve zadatke. Priprema ne podrazumijeva samo tehničke aspekte izvještavanja, već i emocionalne resurse, koji su im potrebni da se nose s teškim situacijama.

Urednici i menadžeri treba da obezbijede obuku koja se fokusira na mentalno zdravlje i suočavanje sa stresom. Ova obuka treba da uključi informacije o tome kako prepoznati znakove traume, kako se emocionalno pripremiti za izvještavanje s terena, te kako potražiti pomoć kada je to potrebno. Priprema bi trebao da uključi i praktične savjete o tome kako se nositi s teškim scenama i kako postaviti granice kako bi se izbjeglo emocionalno preopterećenje.

**Mentorstvo:** Rad sa iskusnim kolegama takođe je ključan dio pripreme mladih novinara. Dodjeljivanje mentora s iskustvom u izvještavanju o traumatičnim događajima može pomoći mlađim novinarima da dobiju savjete iz prve ruke. Mentori mogu pružiti podršku i dati smjernice, te biti kontakt za savjetovanje i pomoć u slučaju da se mladi novinari suoče sa emocionalnim izazovima.

Osim obuke i mentorstva, važno je stvoriti kulturu koja potiče otvorenu komunikaciju i podršku među kolegama. Mlađi novinari treba da znaju da mogu slobodno da izraze svoje osjećaje i da neće biti stigmatizovani zbog traženja pomoći. To se može postići kroz redovne sastanke, sesije za debriefing nakon izvještavanja s terena i druge inicijative koje promovišu brigu o mentalnom zdravlju.

**Online uznemiravanje:** Mladi novinari često se suočavaju s online trolovima i drugim oblicima internetskog uznemiravanja, što može imati ozbiljne posljedice na njihovo mentalno zdravlje i profesionalni razvoj. Iako se čini da su mlade generacije razvile neke mehanizme odbrane, važno je da urednici i menadžeri obrate posebnu pažnju na ovu problematiku i pruže podršku novinarima koji se suočavaju s online nasiljem i maltretiranjem.

Online trolovi mogu biti agresivni, uvredljivi ili prijeteći, a njihovi napadi mogu uključivati lične napade, širenje lažnih informacija ili čak prijetnje nasiljem. Mlada populacija, iako možda tehnološki potkovanija, može biti posebno ranjiva kada se suočava s ovakvim problemima, najviše zbog manjka iskustva i osjećaja izolacije.

Novinari treba da budu obučeni kako da prepoznaju i reaguju na online uznemiravanje. To uključuje prepoznavanje tipičnih znakova trolinga, razumijevanje rizika od dijeljenja previše ličnih informacija, te saznanje kako prijaviti i blokirati uznemiravanje na različitim platformama.

Važno je naučiti novinare tehnikama suočavanja sa online zlostavljanjem, poput izbjegavanja emocionalne reakcije, blokiranja ili ignorisanja trolova, te izbjegavanja učestvovanja u besmislenim raspravama. Takođe, korisno je znati kada treba potražiti pravnu pomoć ili kontaktirati nadležne organe.

# Specifične potrebe kamermana i foto-reportera

**Emocionalni zaklon kamere:** Kamermani i foto-reporteri često su posebno izloženi riziku od psihološke traume, jer im kamera može služiti kao vrsta emocionalne zaštite. Fokusrani na tehničke aspekte svog posla i „hvatanje“ pravog kadra, mogu postati privremeno odvojeni od emocionalne težine situacije koju dokumentuju. Ovo može dovesti do odloženih reakcija na stresne događaje, kada puna težina doživljenog počne uticati na njih – nakon što se situacija smiri ili čak dugo nakon događaja.

Za urednike i menadžere važno je da prepoznaju ovu specifičnu dinamiku i osiguraju da i kamermani i foto-reporteri dobiju potrebnu podršku. Jedan od načina je pružanje prilika za debriefing nakon pokrivanja teških tema ili događaja. Ovakvi sastanci mogu pomoći foto-reporterima i kamermanima da izraze svoje misli i osjećaje, te da procesuiraju svoja iskustva, smanjujući tako rizik od psiholoških problema.

## Protokoli za upućivanje na profesionalnu pomoć

**Konsultacija sa stručnjacima:** Ukoliko urednici i menadžeri nisu sigurni kako najbolje da pristupe situaciji ili smatraju da im nedostaje znanje da pruže adekvatnu podršku, preporučuje se konsultovanje sa stručnjacima. Kontaktiranje sa profesionalcima, poput psihologa ili psihijatra, nije znak slabosti. Naprotiv, to pokazuje odgovornost i profesionalni pristup u rješavanju problema koji prevazilaze opšte znanje i veštine.

**Uspostavljanje jasnih protokola:** Važno je uspostaviti jasne protokole za upućivanje zaposlenih na profesionalnu pomoć kad god je to potrebno. Ovakvi protokoli trebalo bi da budu poznati svima u organizaciji kako bi svaki zaposleni znao kome se može obratiti u slučaju potrebe, te kako i kada može zatražiti profesionalnu pomoć.

**Informisanje o resursima za psihološku pomoć:** Takođe, bitno je pružiti informacije o dostupnim resursima za psihološku pomoć i podršku zaposlenima, naglasiti vašu spremnost da im pomognete na način koji je njima najpogodniji. Uvođenje treninga za prvu psihološku pomoć u redakcijama može biti od velike koristi, omogućavajući urednicima i menadžerima da steknu osnovna znanja i tehnike kako bi mogli efikasnije da reaguju kada to bude potrebno. Ovi treninzi mogu pomoći u prepoznavanju znakova mentalnih teškoća i u pružanju prve podrške, dok se ne obezbijedi stručna pomoć.

## Prevenција i upravljanje stresom

Prevenција i upravljanje stresom ključni su aspekti osiguranja dobrobiti novinara i održavanja zdrave radne okoline. Jedan od najvažnijih principa u ovoj oblasti je „ponašaj se onako kako bi volio da se drugi ponašaju prema tebi“. Ovaj princip naglašava potrebu za poštovanjem, empatijom i razumijevanjem u svakodnevnoj interakciji, posebno u stresnim situacijama.

**Empatija i razumijevanje:** Kada razmišljate o nečemu o čemu ne želite da pričate ili što ne želite da podijelite, to vam može pomoći da shvatite kako se drugi mogu osjećati u sličnim situacijama. Novinari često izvještavaju o teškim i osjetljivim temama, i važno je tim situacijama pristupiti s razumijevanjem i obazrivošću. Ako ste u poziciji urednika ili menadžera, trebalo bi da imate na umu da vaši postupci i riječi mogu značajno uticati na emocionalno stanje vaših zaposlenih.

Empatija igra ključnu ulogu u ovakvim situacijama. Ako razumijete kako se neko drugi osjeća ili kako bi se mogao osjećati u određenoj situaciji, možete mu se u svom pristupu bolje prilagoditi. Na primjer, umjesto da pritiskate nekoga da govori o nečemu zbog čega mu je neugodno, možete mu dati prostora i vremena da se izrazi u svom ritmu. Slično tome, ako primijetite da neko izbjegava određene teme, umjesto da ih forsirate, možete ga podržati i ponuditi alternativne načine komunikacije.

**Stvaranje sigurnog okruženja:** Urednici i menadžeri trebalo bi da stvore okruženje u kojem se novinari osjećaju sigurno i podržano, bez pritiska da dijele više nego što su spremni. To može uključivati postavljanje



jasnih granica, poštovanje privatnosti i stvaranje prostora za opuštanje i razgovor o stvarima koje nijesu povezane s poslom. Kroz ovakav pristup, možete izgraditi kulturu poštovanja i povjerenja, što će dugoročno doprinijeti prevenciji stresa i stvaranju zdravog radnog okruženja.

**Razvijanje povjerenja:** Ovo je ključni korak u prevenciji stresa i stvaranju zdrave radne atmosfere u medijskim organizacijama. Da bi novinari mogli otvoreno da razgovaraju o svojim izazovima, traumama i stresu, moraju imati osjećaj sigurnosti i povjerenja. Urednici i menadžeri igraju važnu ulogu u uspostavljanju takvog okruženja, a dio toga uključuje i osiguravanje da novinari imaju mogućnost da razgovaraju s nekim kome vjeruju.

U mnogim organizacijama, sektor ljudskih resursa (HR) može biti od velike pomoći u pružanju podrške zaposlenima. Međutim, nijesu svi novinari voljni da razgovaraju s HR-om, posebno ako postoji zabrinutost oko povjerenja ili potencijalnih posljedica za karijeru. Stoga je važno ponuditi različite opcije podrške. Na primjer, mentorstvo ili imenovanje osoba unutar organizacije koje su posebno obučene za pružanje podrške i savjetovanja mogu biti korisni.

Jedna važna komponenta u razvoju povjerenja je mogućnost da se razgovara s nekim ko dijeli slična iskustva ili razumije specifične izazove s kojima se suočavaju novinari. Na primjer, ako su u pitanju novinarka, možda će biti „udobnije“ razgovarati s drugom ženom. To može olakšati komunikaciju i stvoriti osjećaj povezanosti i razumijevanja. Stoga je važno osigurati raznolikost i inkluzivnost u pružanju podrške kako bi svi zaposleni imali priliku da pronađu osobu s kojom se mogu povezati.

## Uspostavljanje profesionalnih granica

Razvoj profesionalnih granica važan je korak za očuvanje mentalnog zdravlja i blagostanja novinara. U okruženju koje često zahtijeva brzinu, fleksibilnost i spremnost da se novinari nose sa stresnim situacijama, oni mogu da osjete pritisak da prihvate zadatke koji prevazilaze njihove emocionalne i psihološke kapacitete. Postavljanje granica i mogućnost da se kaže „ovo neću da radim“ ključni su za zaštitu njihovog mentalnog zdravlja i održavanje profesionalne dugovječnosti.

Urednici i menadžeri treba da podstiču novinare da otvoreno komuniciraju o svojim granicama i da osjećaju slobodu da kažu kada im je zadatak previše stresan ili potencijalno traumatičan. Važno je stvoriti radno okruženje u kojem postavljanje granica nije percipirano kao znak slabosti, već kao čin odgovornosti prema sebi i svom timu.

Kako bi podržali razvoj profesionalnih granica, urednici mogu da stvore sigurno okruženje u kojem se novinari osjećaju ohrabreno da izraze svoje granice bez straha od negativnih posljedica. Takođe, mogu da podržavaju novinare kada postavljaju granicu i traže preusmjeravanje zadatka ili dodatnu pomoć. Oni treba da promovišu kulturu koja vrednuje mentalno zdravlje i prepoznaje da svi imaju različite kapacitete i potrebe.

Kada novinari postavljaju granice, važno je da se one poštuju i da se osigura podrška za preusmjeravanje zadataka ili pronalaženje alternativa. Time se stvara kultura koja cijeni dobrobit zaposlenih i prepoznaje da profesionalni uspjeh zavisi od zdravih i uravnoteženih radnika.

Razvoj profesionalnih granica nije samo individualni proces, već i organizacijski. Ako urednici i menadžeri dosljedno podržavaju novinare u postavljanju granica, to će doprinijeti zdravijem i produktivnijem radnom okruženju, gdje novinari mogu da rastu i razvijaju se bez rizika po njihovo mentalno zdravlje.

## Promocija zdravog života

Novinari se često suočavaju s intenzivnim stresom i traumatičnim događajima u svom radu, što ih može dovesti do traženja mehanizama suočavanja, poput konzumiranja alkohola. Iako se alkohol može činiti privremenim rješenjem za ublažavanje stresa ili emocionalne boli, on može dovesti do ozbiljnih problema, uključujući zavisnost, povećani stres i pogoršanje mentalnog zdravlja. Stoga je izuzetno važno da urednici i menadžeri budu posebno oprezni i da preduzmu korake kako bi spriječili zloupotrebu alkohola među novinarima.

Prvi korak je osvještavanje rizika povezanih s konzumacijom alkohola u kriznim situacijama. Urednici i menadžeri treba da pruže informacije o potencijalnim opasnostima konzumiranja alkohola, uključujući njegove negativne učinke na mentalno i fizičko zdravlje, kao i na profesionalno

ponašanje. Edukacija o alternativnim i zdravijim načinima suočavanja sa stresom može pomoći novinarima da razviju bolje strategije za upravljanje emocijama.

Takođe, važno je postaviti jasne smjernice unutar organizacije, koje zabranjuju konzumiranje alkohola tokom radnog vremena ili na radnim zadacima. Urednici i menadžeri treba da budu dosljedni u sprovođenju ovih pravila, ali i da osiguraju da svi zaposleni razumiju njihovu važnost.

Zdrav život je temelj za dugoročnu dobrobit i produktivnost novinara. Stalni pritisak i neprekidni radni zadaci mogu dovesti do iscrpljenosti, stresa i narušavanja ravnoteže između posla i privatnog života. Da bi se izbjegli ovi problemi, važno je da urednici i menadžeri „usade“ navike zdravog života u novinare. Ovo uključuje naglašavanje važnosti odmora, ograničavanje radnog vremena i osiguravanje da novinari imaju vrijeme za sebe.

Prvi korak je podsticati novinare da uzimaju redovne pauze i koriste svoje pravo na godišnji odmor. To im omogućava da se opuste, napune energijom i vrate na posao s obnovljenom motivacijom. Urednici treba da osiguraju da zaposleni znaju da je odmor neophodan i da ga mogu uzeti bez osjećaja krivice ili straha od negativnih posljedica po njihovu karijeru.

Drugo, važno je uspostaviti granice u vezi s radnim vremenom. Posao novinara često podrazumijeva hitne situacije i zahtijeva fleksibilnost, ali stalna dostupnost nakon radnog vremena može negativno uticati na mentalno zdravlje i privatni život novinara. Urednici i menadžeri treba da osiguraju da se posao obavlja unutar radnog vremena, a da se van radnog vremena novinarima dopušta da se posvete ličnim aktivnostima i porodici.

Takođe, podsticanje zdravih životnih navika, kao što su redovna fizička aktivnost, zdrava ishrana i dovoljno sna, može značajno doprinijeti blagostanju novinara. Urednici i menadžeri mogu organizovati programe za promociju zdravlja na radnom mjestu, kao što su fitnes inicijative, predavanja o zdravoj ishrani ili radionice za upravljanje stresom.

# Komunikacija u kriznim situacijama

U kriznim situacijama, komunikacija je od ključne važnosti za održavanje morala i podršku novinarima koji su na prvoj liniji izvještavanja. Jedan od najučinkovitijih načina da se podrže novinari jeste da im se izrazi zahvalnost za posao koji obavljaju. Jednostavne poruke zahvalnosti i pohvale za trud mogu imati veliki uticaj na motivaciju i osjećaj vrijednosti među novinarima.

**Izražavanje zahvalnosti:** Kada se novinarima uputi pohvala za njihov rad, to im stavlja do znanja da je njihov trud prepoznat i cijenjen, što može biti posebno važno u stresnim i teškim situacijama. Stoga urednici i menadžeri treba redovno da odvoje vrijeme za izražavanje zahvalnosti i pohvala, bilo putem ličnih poruka, e-pošte ili javnih priznanja.

Mali gestovi, poput jednostavne poruke „hvala na sjajno obavljenom poslu danas“ ili „cijenimo tvoje zalaganje“, mogu značajno podići moral i stvoriti pozitivno radno okruženje. Ove poruke ne moraju biti formalne ili složene – ono što je važno jeste iskrenost i pravovremenost. Takođe, javno priznavanje uspjeha, na primjer tokom redakcijskih sastanaka, može pomoći da se izgradi timski duh, ali i da se ohrabre drugi da teže izvrsnosti.

**Konstruktivna kritika:** U kriznim situacijama, kada su novinari pod velikim pritiskom, kritika mora biti upućena izuzetno pažljivo. U takvim okruženjima, emocionalni stres može biti na visokom nivou, a kada novinari osjete da su kritikovani, njihovi odbrambeni mehanizmi se lako mogu aktivirati. Stoga je važno da urednici i menadžeri budu oprezni i promišljeni u pristupu kritici.

Prvo, kritika treba da bude konstruktivna i usmjerena na poboljšanje, a ne na isticanje grešaka ili nedostataka. Fokusiranje na rješenja i predloge za unapređenje, umjesto na optuživanje, može smanjiti mogućnost izazivanja odbrambenih reakcija. Uvijek se sjetite da je cilj pomoći novinarima da rastu i razvijaju se, a ne demoralisati ih ili izazivati kod njih osjećaj neadekvatnosti.

Drugo, kritika treba da bude konkretna i specifična. Umjesto da se koriste opšte fraze poput one „ovo nije bilo dobro“, bolje je ukazati na konkretne aspekte koji se mogu poboljšati frazama tipa „sljedeći put pazi na provjeru izvora“ ili „možemo raditi na poboljšanju strukture članka“. Ovakav pristup pomaže novinarima da tačno razumiju šta se od njih očekuje i daje im priliku da isprave greške bez osjećaja osude.

Treće, pažljivo treba birati vrijeme i mjesto za kritiku. Kritika u javnom prostoru ili ispred drugih članova tima može pojačati osjećaj srama ili poniženja. Umjesto toga, razgovarajte s novinarom privatno, u mirnom okruženju, gdje se on može fokusirati na razgovor bez pritiska okoline.

**Priprema za terenski rad:** Priprema novinara prije nego što odu na teren ključna je za njihovu sigurnost i psihičku stabilnost. Važno je da urednici i menadžeri obezbijede sve potrebne informacije kako bi novinari znali šta mogu očekivati i kako se nositi s potencijalno stresnim ili opasnim situacijama. Objašnjavanje šta može da im se desi prije nego što krenu na teren može im pomoći da se osjećaju sigurnije i spremnije za suočavanje s izazovima.

Jedan od prvih koraka je pružanje jasnih smjernica i uputa o zadatku koji će novinari obavljati na terenu. To uključuje detaljne informacije o lokaciji, uslovima rada, potencijalnim rizicima, te opremi i resursima koji će im biti potrebni. Urednici bi trebalo da osiguraju da novinari imaju jasnu predstavu o tome šta ih očekuje i kako da se pripreme za različite scenarije.

Stalni kontakt s novinarima dok su na terenu od velike je važnosti. Potrebno je da urednici i menadžeri uspostave redovnu komunikaciju sa novinarima kako bi se uvjerali da su sigurni i da im je dostupna podrška ako je potrebno. Ova komunikacija može biti ostvarena putem telefona, e-pošte ili drugih sredstava komunikacije, koja omogućavaju brzu reakciju u hitnim situacijama. Ovakav pristup uliva povjerenje i omogućava novinarima da se osjećaju podržano dok rade svoj posao.

Informacije su ključne za izgradnju povjerenja i smanjenje stresa. Urednici i menadžeri treba da dijele informacije s novinarima što je više moguće, uključujući sve promjene u planovima, nove uslove rada ili dodatne sigurnosne smjernice. Kroz transparentnu komunikaciju, novinari će se osjećati informisano i manje će biti skloni neizvjesnosti, što može uticati na smanjenje stresa i tjeskobe.

**Liderstvo i kultura organizacije:** Lideri u novinarstvu imaju ključnu ulogu u oblikovanju kulture unutar organizacije i utvrđivanju standarda za ponašanje i profesionalizam. Kada se kaže da lideri treba da daju primjer drugima, to znači da njihovo ponašanje, stavovi i vrijednosti postavljaju temelje za sve ostale. U kontekstu novinarskih redakcija, lideri uključuju urednike, menadžere i druge osobe na vodećim pozicijama.

U kriznim situacijama, lideri treba da ostanu smireni i da djeluju kao uzor. Njihova sposobnost da se nose s pritiskom i da zadrže fokus može biti inspira-

cija za ostatak tima. Ako lideri pokazuju otpornost i fleksibilnost, to ohrabruje novinare da takođe budu prilagodljivi i usmjereni na rješavanje problema.

Konačno, lideri treba da budu otvoreni za povratne informacije i samokritički. Spremnost da se prepoznaju sopstvene greške i da se kontinuirano radi na ličnom i profesionalnom razvoju može poslužiti kao moćan primjer drugima. Kroz ovakav pristup, lideri mogu stvoriti kulturu učenja i poboljšanja, koja koristi čitavoj organizaciji.

## Samopomoć i profesionalna podrška

U profesionalnom okruženju redakcije, gdje se novinari često suočavaju s velikim pritiscima i stresom, vježbe disanja, meditacija i šetnja u prirodi mogu biti izuzetno korisni alati za suočavanje s mentalnim izazovima. Ove tehnike samopomoći i relaksacije mogu pomoći novinarima da smanje stres, poboljšaju fokus i promovišu opšte blagostanje.

**Tehnike relaksacije:** Vježbe disanja su jednostavne tehnike koje mogu pomoći u smanjenju stresa i anksioznosti. Fokusrajući se na disanje, novinari mogu smiriti svoj um i tijelo. Jedna od popularnih tehnika je „duboko disanje“ ili „dijafragmalno disanje“, gdje se udiše duboko kroz nos, zadržava se dah nekoliko sekundi, a zatim polako izdiše kroz usta. Ova vježba može se obavljati bilo kada, čak i tokom radnog dana, kako bi se smanjio trenutni stres.

Meditacija je tehnika koja uključuje fokusiranje pažnje i smirivanje uma. Postoji mnogo različitih vrsta meditacije, uključujući vođenu meditaciju, mindfulness ili meditaciju s naglaskom na disanje. Meditacija može pomoći novinarima da se oslobode stresa, poboljšaju koncentraciju i razviju osjećaj unutrašnjeg mira. Može se obavljati na početku ili kraju dana, ili čak tokom pauze, da bi se obnovila energija i smanjio stres.

Šetnja u prirodi je još jedan efikasan način za borbu protiv mentalnih izazova. Boravak na otvorenom, u okruženju bogatim zelenilom i svježim vazduhom, može smanjiti stres, poboljšati raspoloženje i povećati kreativnost. Novinari mogu koristiti šetnju kao način da se odmore od stresnog radnog okruženja, resetuju svoj um i vrate se poslu s obnovljenom energijom.

**Tehnike pisanja dnevnika:** Pisanje dnevnika može biti snažan alat za suočavanje sa stresom i emocionalnim izazovima u redakciji, poseb-

no u okruženjima gdje se novinari suočavaju s traumatičnim događajima ili intenzivnim pritiscima. Postoje različite tehnike pisanja dnevnika, koje novinari mogu koristiti kako bi izrazili svoje misli, obradili svoje osjećaje i pronašli smirenje u teškim situacijama.

Journaling ili vođenje dnevnika omogućava novinarima da prenesu svoje misli i osjećaje na papir, stvarajući prostor za refleksiju i introspekciju. Ove tehnike mogu pomoći novinarima da razumiju svoje emocionalne reakcije, prepoznaju uzroke stresa i pronađu način da se nose s izazovima na zdrav način.

1. Slobodno pisanje je tehnika u kojoj se piše bez ograničenja ili uređivanja. Novinari mogu slobodno izražavati svoje misli i osjećaje, bez brige o strukturi ili gramatici. Cilj je osloboditi um i dozvoliti sebi da se piše o svemu što je na srcu, a što može biti terapijsko i oslobađajuće.
2. Vođenje dnevnika zahvalnosti je tehnika koja se fokusira na pozitivne aspekte života. Novinari mogu zapisivati stvari za koje su zahvalni, događaje koji su im donijeli radost ili ljude koji ih podržavaju. Ova tehnika pomaže da se fokus preusmjeri sa stresa na pozitivne aspekte, što može poboljšati raspoloženje i smanjiti anksioznost.
3. Dnevnik emocija omogućava novinarima da prate svoje emocionalne reakcije tokom vremena. Oni mogu zapisivati svoje osjećaje u vezi s određenim događajima ili situacijama, kao i promjene u svom raspoloženju. Ovo im može pomoći u prepoznavanju obraza i boljem razumijevanju svojih emocionalnih reakcija.
4. Dnevnik refleksije fokusira se na analizu i razmišljanje o vlastitim postupcima i iskustvima. Novinari mogu pisati o lekcijama koje su naučili, izazovima s kojima su se suočili i načinima kako su ih prevazišli. Ova tehnika može pomoći u izgradnji samosvijesti i ličnom razvoju.

**Važnost razgovora:** Svakog dana novinari se suočavaju s brojnim problemima, stresom i emocionalnim izazovima. Kada zamislite da je vaša duša poput kontejnera koji se postepeno puni tim problemima, postaje jasno koliko je važno redovno ga „čistiti“ kako biste spriječili preopterećenje i burnout. Jedan od najučinkovitijih načina da očistite taj kontejner jeste razgovor – sa kolegama, urednicima ili stručnjacima za mentalno zdravlje.

Razgovor s kolegama može biti posebno koristan, jer dijelite slična iskustva i radite u sličnom okruženju. Ovakvi razgovori mogu biti prilika da

podijelite svoje misli i osjećaje s ljudima koji razumiju izazove s kojima se suočavate. Takođe, razgovor s kolegama može biti izvor podrške i savjeta, jer se možete osjećati manje samim i shvatiti da niste jedini koji se suočavate s problemima.

Razgovor s urednicima također je važan. Urednici koji su osjetljivi na potrebe svojih novinara mogu pružiti ne samo profesionalne smjernice, već i emocionalnu podršku. Kada urednici podstiču otvorenu komunikaciju i omogućavaju sigurno okruženje za izražavanje briga, to može značajno doprinijeti mentalnom blagostanju novinara. Takođe, urednici mogu prepoznati kada je novinaru potrebna dodatna podrška i usmjeriti ga ka resursima za mentalno zdravlje.

Ako razgovor s kolegama i urednicima nije dovoljan, važno je prepoznati da je potrebno potražiti stručnu pomoć. Profesionalci za mentalno zdravlje, poput psihologa ili terapeuta, obučeni su da pomognu u rješavanju emocionalnih izazova i trauma. Oni mogu pružiti alatke i strategije za suočavanje s teškim emocijama, kao i podršku tokom procesa oporavka.

Potražiti stručnu pomoć nije znak slabosti, već znak da prepoznajete svoje granice i želite se pobrinuti za svoje mentalno zdravlje. Urednici i menadžeri treba da podstiču novinare da potraže stručnu pomoć kada je to potrebno, obezbjeđujući im informacije o dostupnim resursima i podržavajući ih u tom procesu.

Osim individualnih razgovora, redakcije mogu organizovati i grupne sesije za podršku, gdje novinari mogu zajedno da razgovaraju o svojim iskustvima i da dijele načine suočavanja sa stresom. Ovakvi sastanci mogu stvoriti osjećaj zajedništva i olakšati emocionalni teret, koji nosi svakodnevni rad u novinarstvu.

Sveukupno, važno je prepoznati da „kontejner duše“ ne bi trebalo da se napuni do tačke prelivanja. Redovna komunikacija i podrška, bilo s kolegama, urednicima ili stručnjacima, pomaže u održavanju mentalnog zdravlja i osigurava da novinari mogu nastaviti svoj rad s obnovljenom snagom i jasnim umom.

**Kreiranje sigurnog okruženja:** U najkraćem, najvažnije je u redakciji stvoriti atmosferu u kojoj se o mentalnom zdravlju može govoriti otvoreno, bez stigme. To podrazumijeva redovno obrazovanje zaposlenih o važnosti mentalnog zdravlja, kao i o tome kako prepoznati i reagovati na znakove mentalne ugroženosti, kako kod sebe tako i kod drugih. Ovakav pristup može znatno doprinijeti preventivnim mjerama i ranom prepoznavanju problema, što može spasiti živote.



# Zaključci i preporuke:

**Destigmatizacija traume:** Razumijevanje da trauma nije znak slabosti, već prirodna posljedica izloženosti ekstremnim situacijama. Kreiranje kulture u kojoj je traženje pomoći znak profesionalizma, a ne slabosti.

**Komunikacija i aktivno slušanje:** Aktivno slušanje novinara, što uključuje razumijevanje konteksta i emocija iza njihovih riječi. Stvaranje sigurnog prostora za izražavanje osjećaja, bez pritiska ili osude. Dozvoljavanje novinarima da upravljaju situacijom tokom razgovora, poštujući njihovu individualnost i emocionalne potrebe. Spremnost na različite reakcije, s empatijom i bez osude. Izbjegavanje humora, neadekvatnih fraza ili dijeljenja vlastitih sličnih iskustava, fokusirajući se na podršku i stvaranje sigurnog prostora za izražavanje. Postavljanje pitanja koja dopuštaju novinarima da detaljno izraze svoje misli i osjećaje, dajući im kontrolu nad izražavanjem.

**Svjesnost o vlastitim emocionalnim stanjima:** Urednici i menadžeri trebalo bi da budu svjesni vlastitih emocionalnih stanja kako bi mogli pružiti podršku svojim timovima. Ako se sami bore s emocionalnim teškoćama, to može uticati na njihovu sposobnost da efikasno pomažu drugima.

**Ne izbjegavajte teške teme, uključujući i temu samoubistva:** Važno je pristupiti temi samoubistva ozbiljno i s empatijom. Urednici i menadžeri treba da budu obučeni kako bi adekvatno reagovali na ovakve situacije i kako bi intervenisali u kriznim situacijama.

**Novinari koji ne priznaju da imaju problem:** Rad s novinarima koji ne priznaju da imaju problem zahtijeva strpljenje, empatiju i suptilan pristup. Stvaranje kulture u kojoj se problemi s mentalnim zdravljem ne stigmatizuju ključno je za podršku novinarima.

**Podrška najmlađim novinarima:** Osiguranje adekvatne obuke i pripreme za traumatične događaje za najmlađe novinare. Uključivanje informacija o prepoznavanju znakova traume i emocionalne pripreme za izvještavanje s terena. Rad s iskusnim kolegama pruža mladim novinarima dragocjene savjete i podršku, posebno kada se suočavaju s traumatičnim događajima.

**Prevenција online uznemiravanja:** Mladi novinari često su meta online trolova i uznemiravanja. Stoga je važno da urednici mladim novinarima pruže podršku i obuku kako bi se nosili s tim izazovima.

**Emocionalna zaštita kamermana i foto-reportera:** Kamere često služe kao emocionalni štit za fotografe i kamermane, pa je važno osigurati da imaju podršku i priliku za debriefing nakon traumatičnih događaja.

**Protokoli za upućivanje na profesionalnu pomoć:** Uspostavljanje jasnih protokola za upućivanje zaposlenih na stručnu pomoć ključno je kako bi se osigurala adekvatna podrška.

**Promocija zdravog života:** Podsticanje zdravih navika, odmora i uspostavljanje ravnoteže između posla i privatnog života ključno je za prevenciju stresa i iscrpljenosti.

**Komunikacija u kriznim situacijama:** Izražavanje zahvalnosti, konstruktivna kritika i priprema za terenski rad važni su aspekti podrške novinarima u kriznim situacijama.





**oebs**

Organizacija za evropsku  
bezbjednost i saradnju  
Misija u Crnoj Gori