

Reporting War / Sharon Schmickle

Шерон Шмікл

## Як писати про війну



Цей проект був організований за підтримки Центру Дарт Журналістики і Травми.

Переклад – Інна Рахмістрюк. Translated by Inna Rakhmistryuk.

Використанні фото Макса Левина

Посібник підготовано:



Посібник змакетовано:



# Reporting War / Sharon Schmickle Шерон Шмікл

## Як писати про війну

*Рекомендації від досвідчених журналістів-ветеранів щодо подолання емоційних труднощів під час висвітлення війни.*

Доки десятки журналістів, переборюючи травми і небезпеки, висвітлювали війну в Іраку, група досвідчених у таких завданнях ветеранів зробили перерву та зібрались у Бретон-Вудсі, штат Нью-Гемпшир, щоб обговорити емоційні проблеми, викликані особливостями роботи у зоні воєнних дій.

Упродовж двох днів вони проводили відверті дискусії про людську вразливість та її вплив на військову журналістику.

Зрештою, учасники вирішили поділитися своїми висновками з усіма, хто висвітлює конфлікти. Вони погодились, що журналісти, які вміють піклуватися про свій емоційний стан, можуть залишатися в зоні дій довше, робити якісніші матеріали і повернутися додому з меншою кількістю проблем. На основі їхніх рекомендацій у жовтні 2005 року запустили проект, який завершився публікацією цього посібника. Керівництво над проектом здійснювала Дарт-спільнота – група журналістів, які досліджують висвітлення травматичних подій та допомагають тим, хто їх описує.

## Передмова

Прес-центр опрацював матеріали з історіями про травми і небезпеки, які можуть виникнути після конфлікту: депресія морського піхотинця США, який повісився після чергування в Іраку; спогади ліберійських біженців, які ховалися серед трупів, щоб уникнути розстрілу; безсоння миротворця ООН, який був свідком вбивств тиморських немовлят.

А як щодо журналістів, які, ризикуючи своїм життям, розповідають про травми інших? Що ж робити, аби полегшити наші нормальні людські реакції під час виконання небезпечних завдань?

**Військові лідери зрозуміли, що збільшити силу і витривалість військ можна, якщо приділяти достатню увагу боротьбі зі стресом. Настав час медійним організаціям зробити те ж саме.**

Військові журналісти погоджуються, що вивчення заходів безпеки і захисне спорядження є неодмінними при виконанні небезпечного завдання.

Листи та інші записки теж дуже допомагають. Але новинні організації наразі роблять недостатньо, щоб захистити журналістів і фотографів.

## Ставки

**Журналісти, які виконують небезпечні завдання, беруть на себе значно більше, ніж кілька ризикованих тижнів чи місяців. Вони стикаються з серйозними і часто незворотними змінами у сприйнятті себе і своєї роботи.**

*«Я озираюсь на речі, які я робив, з певним жахом», – розповідає Дейв Вуд, який висвітлював конфлікт в Іраку, Афганістані, Сомалі, Кенії, Росії, Китаї, Східній Німеччині, Нікарагуа, Філіппінах, Боснії, на Панамі та Гаїті.*

*«Я ніколи особливо не готувався, – каже Вуд, тепер репортер Baltimore Sun. – Я вчився, роблячи дурні помилки. Якщо ставити мене у приклад, то хіба що поганий».*

Біл Джентіл каже, що сприймає життя крізь призму конфлікту в Латинській Америці 1970-х і 80-х років, які він висвітлював як фотокореспондент.

«Це ніколи не мине, і я не хочу, щоб воно минало», – зізнається Джентіл, який був тоді фотографом UPI і Newsweek. Пізніше він працював як незалежний режисер-документаліст, а також почав викладати в університеті. Гейн Палмор побачив себе і журналістику абсолютно повному після того, як фотографував американських морських піхотинців на службі в Іраку та Сомалі. Він працював у North County Times у Сан-Дієго, Каліфорнія.

«Наш досвід опису війни став частиною наших особистостей... Він змінив нас назавжди», – каже Палмор про себе та інших воїнних журналістів.

**Джентіл і Палмор боролися з горем та відчаєм колег від побачених страхіть. Але їм вдалося розширити свою мудрість про людську природу та світові устрої і в такий спосіб набратися сили.**

**Адже головне питання в тому, чи зможе позитивний досвід переважити негативний і допомогти журналісту розвиватися у нових напрямках.**

## На завданні

Багато кореспондентів зауважують, що, прибувши на місце події і поринувши в роботу, забувають про тривогу. Але не варто сподіватися на це полегшення. Воно здебільшого має тимчасовий характер.

Ваше розуміння того, що є важливим, буде змінюватись, і піддаватиметься постійному осуду, розповідає Аліса Рубін, яка працювала директором бюро Los Angeles Times у Багдаді, а пізніше приєдналася до команди New York Times в Іраку.

*«Люди залишаються фахівцями своєї справи, – каже Рубін. – Тому вони писатимуть щодня якусь історію, і все буде гаразд. Проблема в тому, що втрачається здатність зробити крок назад і подумати більш аналітично».*

Варто попідкуватися про свій емоційний стан до того, як травма порушить вашу здатність ясно мислити і добре виконувати свою роботу. Ви будете схильні посилювати емоційність своїх матеріалів, бо саме цього очікують від журналістики.

*«Я чесно думала, що травма є невід'ємною частиною виконання такої роботи, що немає якогось здорового способу... і якщо хочеш займатися цим, то доведеться стати нещасним, самотнім і травмованим», – розповідає Ханна Аллам, яка 2005 року очолювала бюро Knight Ridder у Багдаді, а пізніше писала про Близький Схід для McClatchy News.*

*«Я бачила досвід багатьох моїх колег у Багдаді. І подумала: я хочу зійти з цього потяга. Тепер я планую написати, як це зробити».*

**Аллам зрозуміла, що є альтернатива, і шлях її досягнення – піклування журналістів про себе.**

## Ключові кроки для досягнення здорових результатів:

1

Завжди дотримуйтеся заздалегідь складеного плану. Акцентуйте увагу на причинах, через які ви пішли на ризик. Встановіть зв'язок з вашою редакцією, сім'єю та іншими журналістами. Регулярно з ними контактуйте

2

Якщо ви замінюєте кореспондентів у зоні бойових дій або до них долучаетесь, намагайтеся отримати якнайбільше порад від колег. Жодне питання не буде банальним. Якщо ви знатимете, як долати щоденні виклики, у вас буде більше шансів подолати стрес у незнайомому місці.

3

Знаходьте товаришів. Колеги, яким ви довіряєте, допоможуть випустити пару, знайдуть причини посміятися в обличчя похмурій реальності, розсудять ваші труднощі. Ви можете стежити за безпекою одне одного і разом вирішувати, коли пора відступати.

Немає формули для визначення того, коли залишати гарячу точку. Це лише інстинкт. Почуття провини, що настає опісля, – неминуче. Завжди з'являються думки про те, що можна було залишитися довше і зробити більше. Коли в такі моменти поруч є людина, якій ви довіряєте, це допоможе уникнути вагань.

Журналістів, які мають військову підготовку, часто сприймають за своїх. Протилежна ж сторона конфлікту може прийняти таких репортерів за ворога. Тому завжди потрібно дотримуватися професійної дистанції від військ. «Ви мусите написати на кожній сторінці свого записника: я не один з них», – наголошує Дейв Вуд.

У напружених ситуаціях журналісти почуваються під загрозою тих сил, які їх оточують. Журналісти, які попри небезпеку залишалися на місцях, здобули повагу військових. Але важливо мати реальний план відходу, аби зуміти викласти все в деталях – і своїм приятелям на місці, і редакторів вдома.

## 4

З другом чи без спробуйте дотримуватись цих простих та ефективних порад, аби вберегти себе:

- **Визнайте, через що ви проходите.**
- **Спійте і харчуйтеся якнайкраще, за можливості робіть вправи.**
- **Якщо ви не можете поговорити з тим, кому довіряєте, просто запишіть свої відчуття.**
- **Знайдіть час, щоб подумати (помедитувати).**
- **Знаходьте причини сміятися.**
- **Будьте обережні з алкоголем та наркотиками.**
- **Попросіть в інших підтримки на цьому шляху.**

## 5

Дозвольте собі нормальні людські реакції. Звісно, ви хоробрий журналіст, але ви також людина з глибинними емоціями, які можуть потім заважати роботі.

*«Ви спостерігаєте найболючіші з усіх проблем, ви бачите зруйновані місця, мертвих людей... Це незвичні емоції»,*  
– каже Рубін.

За її словами, найважче буде йти вперед і долати внутрішнє протистояння людини і журналіста. Величезний особистісний виклик доведеться пережити, коли ви побачите понівечені тіла, і вам, як журналісту, потрібно буде незважаючи ні на що описати побачене.

Зрештою, фахові журналісти мусять мати емоційну та інтелектуальну силу духу, щоб виконувати свою роботу. Вони мають відчувати своє власне горе або гнів, щоб передати всю глибину того, що відбувається. Але водночас це має бути професійна точка зору.

*«Ви мусите перебувати справді близько, зануритись у все і відчувати його всім своїм єством, – розповідає Рубін. – А потім маєте зробити крок назад і подумати: а що насправді все це означає?».*

Зупиніться, коли ви відчуєте, що отримали травму. Це нормально почуватися засмучено, знервовано і дратівливо у небезпечній ситуації. Ви можете добре справлятися з випадковими безсонними ночами або провалами пам'яті. Однак варто занепокоїтись, коли такі почуття керують вашими щоденними емоціями, і ви не можете їх позбутися. Таке може статися після пережитого травматичного досвіду – наприклад, бомбардування. І те, з чим ви давали собі раду напередодні, раптом зламає вас.

### **! Ознаки гострого стресу:**

- **негативні думки чи спогади, які ви не можете забути;**
- **важкі роздуми про події;**
- **поведінка або відчуття, ніби подія відбувається знову;**
- **відчуття суму при спогадах про подію;**
- **фізичні реакції: прискорене серцебиття, проблеми зі шлунком, пітливість та запаморочення;**
- **труднощі зі сном;**
- **дратівливість або спалахи гніву;**
- **неможливість сконцентруватись;**
- **підвищене усвідомлення небезпеки;**
- **нервовість та миттєвий напад страху в неочікуваних ситуаціях.**

## Після приїзду додому

Ви сидите в літаку, який везе вас у безпечне місце, і відчуваєте величезне полегшення: обійшлося без фізичних травм. Усе, про що ви мрієте, це обійми коханої людини.

Але саме зараз ви найбільш вразливі. Один військовий капелан описав цю вразливість як стан екзистенційної порожнечі – раптове відчуття безцільності і втрати.

## Ви змінилися. А життя вдома – ні

Почуття, які можуть дивувати і пригнічувати вас:

**1** Розчарування звичною мирною дійсністю. Все здається холодним порівняно з тим жахом, який ви відчували, спостерігаючи за людьми, що спливають кров'ю і помирають.

Непорозуміння з друзями, які більш зацікавлені в тривіальних культурних заходах, ніж у глобальних питаннях війни і миру.

**2**

**3** Дискомфорт від матеріального достатку, який різко контрастує з відчайдушними потребами в інших частинах світу.

Відчуження від сім'ї, якій довелося давати собі раду без вас. Тепер рідні можуть не потребувати вашої щоденної допомоги. Діти вирости, і стали не такими, як ви очікували.

**4**

Якийсь час можуть виникати проблеми зі сексом.

Після трьох поїздок до Іраку для North County Times Даррін Мортенсон каже, що він почувався «професійним аутсайдером» у себе вдома, в Каліфорнії. Він бажав віднайти ту мету, яку відчував, описуючи війну. Тільки почавши готуватися до нового відрядження у зону бойових дій, він знову відчув мету та сенс існування.

Поступово Мортенсон зрозумів цінність розмов з редакторами, а також з журналістами, що вижили після небезпечних завдань.

Перше, чим діляться журналісти, – глибоке почуття професійного розчарування.

*«Будьте певні: ви ніколи не отримаєте завдань, які вразили б вас більше, ніж ті, що в зоні воєнного конфлікту, – розповідає Дана Халл, яка писала про війну в Іраку для San Jose Mercury News. – Будьте готові до розчарування від історій, які ви писатимете пізніше».*

**Багато кореспондентів рекомендують дорогою додому зупинитися на день-два і дати собі час подумати про те, через що ви пройшли, зняти стрес.**

Але такі самотні зупинки – не для всіх. Дехто відчуває потребу одразу зануритися у звичну, структуровану діяльність. Ті, хто перевантажений стресом, можуть мати потребу перебувати серед інших людей.

**Адаптуючись до звичного життєвого ладу, перевірте себе на наявність таких факторів ризику:**

- **відчуття, що ви перебуваєте поза контролем;**
- **відчуття, що ваше життя перебуває під загрозою;**
- **звинувачення інших;**
- **почуття ганебності вашої поведінки;**
- **проблеми у повсякденному житті;**
- **надмірне вживання алкоголю або наркотиків.**
- 

Настав період, коли вам потрібна максимальна підтримка. Знайдіть час, щоб поговорити з близькими, які вміють слухати; з людьми, які мають схожий досвід; з експертами в галузі психічного здоров'я, які допоможуть вам розібратися.

Роберт Нікельсберг, фотограф журналу Time, 20 років висвітлював конфлікти по всьому світу. Він каже, що пройти через все це йому допомогли тільки постійні розмови з родичами та колегами про пережитий досвід.

*«Навіть намагаючись виглядати якомога більш незалежним, ви, як і раніше, потребуєте бути частиною великої групи», – каже Нікельсберг.*

Окремої уваги потребують фотографи. Вони завжди емоційно обмежені, оскільки відображати сцени насилля їм доводиться без слів, лише з допомогою техніки.

*«Для нас, фотографів, важливо і словами виразити трохи більше, ніж ми можемо показати на плівці», – додає Нікельсберг.*

Багато журналістів борються з тим, аби не втікати від емоцій.

Вирішення цієї проблеми – у тому, щоб реагувати на серйозні емоційні порушення, які виникають після небезпечного завдання, та взяти на себе відповідальність за власне психічне здоров'я. Правильно розклавши пріоритети, ви збільшуєте свої шанси на безпеку та зберігаєте професійний підхід у висвітленні важливих питань.

## Для редакторів

За тисячі миль від зони конфлікту, у безпеці, редактор відділу новин дозволяє собі осудливі дзвінки, які можуть легко занепокоїти або навіть довести журналіста до межі.

**Поговоріть з будь-якою групою журналістів-ветеранів, і ви почуєте схожі історії:**

- Редактори часто ігнорують різницю у часі й можуть вимагати від журналіста вносити зміни в матеріал, коли той спить.
- Спочатку журналісти ризикують своїм життям, щоб потрапити в місце розташування військ в Ель-Фаллуджі, а потім їм доводиться висвітлювати щось зовсім інше, деінде.
- Самотній журналіст зі стресовим розладом зателефонував у редакцію, аби тільки почути, що редактори надто зайняті, щоб поговорити.

Але поспілкуйтеся з редакторами, і ви почуєте про їхню чутливість та відповідальність за емоційну стабільність команд, які вони відправляють у зони конфліктів.

Сантьяго Ліон, оператор-постановник AP, взяв участь в обох сторонах дискусії. Десять років тому, коли він їхав на завдання, усвідомлення журналістів про піклування за своє психічне здоров'я було вкрай обмеженим. Тепер культура ЗМІ змінюється. Центр Дарт та зацікавлені кореспонденти-ветерани війни підняли свідомість журналістської спільноти, і «це надзвичайно корисна річ», – каже Ліон. Надалі керівникам ЗМІ потрібно постійно підвищувати цю обізнаність у своїх редакціях.

Зміни починаються і в Європі, сказав Марк Браян, кореспондент BBC і Reuters, директор Центру Дарт у Великобританії

*«Це надзвичайно прогресивна нова програма, – каже Браян. – Десять років тому ми навіть не усвідомлювали такого. Коли я був кореспондентом, ніхто ніколи не думав про це, але в цьому ніхто не винен. Ми просто не були настільки обізнані. Ми не знали того, чого не могли знати. Але тепер це прорив... Настає якесь просвітління».*

Одна з причин такого прориву полягає у тому, що працівники поліції, пожежної та швидкої допомоги, які прибувають на місце надзвичайної події першими, вже давно навчені опановувати свої травми. Натомість останні дослідження, проведені у Великій Британії, показали, що медійним організаціям не вдалося належно підготувати та захистити своїх працівників. Як результат, колишнє поняття «мачо журналістики» сьогодні поступається більш розумному підходу, який базується на усвідомленні травми та її впливу на людей і їхню працездатність.

Завжди потрібно враховувати значення чутливості травми, каже Браян: «з міркувань про наслідки, з міркувань якості, з міркувань правильного управління, з етичних та моральних міркувань».

Розглянемо приклад Девіда Кларка Скотта, редактора міжнародних новин у Christian Science Monitor. Він працював з фрілансером Джил Керрол, яку 2006 року викрали в Іраку, і зіграв вирішальну роль в команді Monitor для гарантування її безпечного звільнення.

Ще до ситуації з викраденням Скотт заслужив повагу і прихильність журналістів, які були пригнічені небезпечними і надзвичайно емоційними установками. Дотримуючись в роботі жорсткого графіку, він керувався високими професійними стандартами, а також виявляв турботу про особистий добробут кореспондентів.

*«Він помічав вашу втому під час телефонних розмов, – розповідає Керрол. – А якщо ви занадто довго не були вдома, він наполягав, щоб ви повернулися».*

Скотт дякував за кожен матеріал.

У 2007 році Скотт став першим лауреатом Mimi Award Центру Дарт, яка відзначає виняткову роботу редактора.

## **Конкретні кроки, з яких редактор може почати:**

### **До призначення завдання**

- Редактори і новинні організації можуть взяти на себе ініціативу у підготовці до правильного висвітлення небезпечних ситуацій.
- Обговоріть конкретні умови, за яких компанія буде надавати страхування та які витрати будуть покриті. Переконайтеся, що журналісти та їхні родичі точно зрозуміли ці умови.
- Розробіть план контактування з журналістами, а також їхніми сім'ями. Призначте редактора для резервних копій, а також людину, яка зможе вислухати журналіста в будь-яку пору і передати інформацію для родини, навіть про те, що все гаразд.
- Визначте свої вимоги заздалегідь. Як довго триватиме відрядження? Як часто кореспондент має надсилати матеріали та фото? Як часто має звітувати? Наголосіть на важливості виявляти гнучкість, на тому, що плани можуть змінитися, відповідно до ситуації. Але окреслити схему роботи необхідно наперед.
- Чесно обговоріть ризики, план безпеки і потребу захисного обладнання. Важливо зрозуміти й обмеження, які можуть виникнути на місці. Чітко визначте межі ризиків, які компанія вважає прийнятними для співробітників.

- Проведіть тренінг із вивчення травм для редакторів та працівників. Встановіть періодичне нагадування для журналістів про симптоми серйозного стресу. Час до часу запитуйте кореспондентів, чи не пора їм зробити перерву або повернутися додому. Навчіться розрізняти нормальні реакції на небезпеку і ті, що свідчать про негаразди.
- Якщо є можливість, відправте принаймні одного редактора до журналістів, які довго перебувають у зоні конфлікту. Це дасть їм надію, а також сприятиме поліпшенню комунікації, забезпечить реальну перевірку їхньої роботи.

### **У процесі виконання завдання**

1. Частіше дякуйте. Будьте щедрі на похвалу від усієї редакції.
2. Постарайтеся зробити так, щоб журналісти відчували зв'язок з редакцією.
3. Регулярно запитуйте про їхнє здоров'я, чи добре вони їдять і сплять, про їхній психологічний стан.
4. Слушайте. Кілька кореспондентів описували тривогу щодо непорозуміння з редакторами по той бік телефонної розмови. Поруч могли падати бомби, на землі лежали закривавлені тіла, а кореспондент, намагаючись описати ситуацію якомога реалістичніше, часто міг почути від заклопотаного редактора скупе: «Так, так. Добре. Я мушу йти на зустріч».
5. Намагайтесь повідомляти журналістам новинний контекст, адже вони можуть його не знати. Розкажіть, як їхні звіти вписуються у загальну картину подій. Це полегшить їхнє почуття відрізаності та зменшить занепокоєння, що вони роблять недостатньо. Також це може надихнути на нові ідеї про те, як їм діяти.
6. Враховуйте різницю в часі. Якщо ви змусили репортера прокинутись серед ночі, аби внести якісь правки до страшної історії, врахуйте, що він, імовірно, вже не засне.
7. Встановіть знайомства з друзями та колегами вашого журналіста у зоні конфлікту, щоб вони змогли повідомити вам про можливі загрози.

## Після виконання завдання

Деякі редакції влаштовують вітальну зустріч. Посилають привітальні групи в аеропорт, влаштовують обіди та виступи. Але все це не має великого значення. Головне – не скупіться на похвалу.

### Додаткові заходи

#### 1

- Формальне підбиття підсумків. Обговоріть, що пройшло добре, а що ні. Відзначте загальне ставлення журналіста до виконаного завдання. Така розмова допоможе, зокрема, виявити ознаки затяжної травми.
- Обговоріть те, що сталося під час відрядження, даючи журналістові час подумати, що, де, коли і як. Будьте обережні, заглиблюючись у причини того, що трапилось. Формулюйте розгорнуті запитання. Що їм сподобалося чи не сподобалося? Що їх засмучувало? Що варто було б зробити краще? Що було найскладнішим?
- Обговоріть вплив подій, тодішні думки і почуття журналіста.
- Не кажіть репортеріві, що ви знаєте, як він почувається. Слухайте і давайте час на роздуми та висловлювання.
- Обговоріть вплив тих подій на сьогоднішній день. Запитайте журналіста, чим він займається зараз та як він почувається.
- Обговоріть, які реакції є нормальними для такої ситуації.
- Спробуйте розпізнати ознаки стресу.

#### 2

Запропонуйте психологічну розрядку, але не наполягайте. Якщо відповідь буде негативна, варто спробувати знову через кілька тижнів

#### 3

Спробуйте придумати план полегшення роботи або переведення в інший відділ. Розчарування – це звична реакція, що настає після виконання небезпечного завдання. Але воно може призвести до депресії,

спровокувати образливу поведінку, пасивність на роботі, інші проблеми. Запропонуйте взяти невелику відпустку після обговорення виконаного завдання, але не наполягайте. Деяким журналістам краще, коли вони продовжують працювати, хоч і в простіших проектах.

## 4

Заохочуйте і спонсоруйте зустрічі журналістів з їхніми колегами, які теж працювали в небезпечних зонах. Нехай вони відвідують конференції, де матимуть можливість зустрітися з тими, хто пережив аналогічний досвід.

### **На що варто звернути увагу:**

- **Різка зміна поведінки людини.**
- **Постійна замкнутість або, навпаки, розмови лише про пережиті події.**
- **Постійна роздратованість та злість.**
- **Розмови про почуття провини і заплутаність.**
- **Схильність потрапляти в аварійні ситуації.**
- **Часті захворювання, спізнення на роботу, порушення дедлайнів.**
- **Надмірне захоплення роботою.**
- **Відсутність інтересу та концентрації.**
- **Будьте обережні з алкоголем та наркотиками.**
- **Попросіть в інших підтримки на цьому шляху**

### **Для сім'ї та друзів**

Якщо родичі та друзі хочуть допомогти журналістові пережити стрес, то одним із найефективніших способів є піклування про їхній емоційний стан.

Занепокоєння і почуття провини через те, що близьких довелося залишитись вдома, – це постійний стрес для журналістів, які стикаються з небезпекою.

Ханна Аллам каже, що вона боролася з ізоляцією від членів сім'ї та друзів, поки була у Багдаді.

*«Шкода, що я не знала, які зміни мені доведеться пережити, – каже вона. – Я думала так: це пригода, це моя мрія, я поїду і зроблю це, а потім повернуся і продовжу нормальне життя. Як виявилось, я взагалі нічого не розуміла»*

# 1

Перед початком відрядження рідні можуть брати активну участь у вирішенні питань з фінансовими документами та щодо страхування від медіаорганізації. Якщо це можливо, підіть у редакцію і познайомтеся з працівниками, які будуть з вами контактувати. Принаймні переконайтеся, що ви знаєте, як з ними зв'язатись.

# 2

Під час виконання завдання психічне здоров'я журналіста багато в чому залежить від розуміння та підтримки близьких. Також важливими складовими хорошого самопочуття є вправи, здорове харчування і помірне вживання алкоголю.

Рідні, ви маєте знайти способи підтримки та постійно використовувати їх. Знаходьте причини для сміху, або ж створюйте їх. Пишіть жарти або смішні історії. Часто надсилайте сімейні світлинки або фото улюбленого собаки.

А журналістам варто фільтрувати те, що вони розповідають своїм близьким про пережиті події, адже це може вплинути негативно. Знайдіть час, щоб поміркувати про те, що ви проходите, і поговорити про це з близькими друзями або з фахівцями.

# 3

Після першої радості від повернення додому будьте готові до раптової зміни настрою вашої близької людини. Багато журналістів починають відчувати пригнічення і розчарування, приїхавши додому. У цей час вони можуть бути схильні до депресії, гострої тривоги і навіть посттравматичного стресового розладу. Спробуйте ознайомитися з симптомами цих станів. Поговоріть з сімейним лікарем або іншими фахівцями, якщо знадобиться професійна допомога. Інколи допоможе, якщо журналіста просто вислухати.

## **Ось кілька порад для гарного слухання:**

- **слухайте уважно;**
- **фокусуйтеся на особистості журналіста;**
- **формулюйте розгорнуті запитання;**
- **говоріть про те, що ви почули;**
- **робіть узагальнення;**
- **знаходьте час і місце;**
- **використовуйте підтримку мови тіла;**
- **більше слухайте, менше говоріть.**



- **копайтеся в почуттях;**
- **забувайте про досвід;**
- **допитуйте;**
- **кажіть, що ви знаєте, як вони почувуються;**
- **відповідайте з вашого власного досвіду;**
- **кажіть, що могло б бути гірше;**
- **використовуйте недоречний гумор;**
- **пробуйте змінити їх надто рано, якщо ви сумніваєтеся в чомусь, то ліпше цього не робіть**

## Висновки

Усі, хто пов'язаний з виконанням небезпечних завдань, мають усвідомлювати наслідки роботи в таких умовах.

*«Там будуть дні, коли ви не знатимете, як фільтрувати інформацію, особливо ваші стосунки з сім'єю, чоловіком, дівчиною, друзями, – розповідає Аліса Рубін. – Ситуація затягне вас, і ви будете змушені забути про все інше. Будьте готові до втрат, які можуть статися через це. Знадобиться час, щоб потім прийти до тями».*

Але все це може мати і позитивний результат: хороші стосунки в сім'ї та професійне виконання журналістської роботи, забезпечення слухачів і читачів важливою інформацією про світові події. Журналісти можуть поліпшити свої шанси досягнути цієї мети, беручи на себе відповідальність за здоров'я своїх колег і своє, обговорюючи пережитий досвід.

*Журналіст Даррін Мортенсон робить такий висновок: «Там будуть успіхи і невдачі. Я завжди буду думати про деякі речі, які там трапились. Я завжди почуватимусь винним через деякі речі... Але що справді корисно – це побачити людей, які змогли пережити все це і зберегти пристрасть до своєї роботи, повірити в те, що вони роблять, і ризикувати знову»*

### Про автора:

Шерон Шмікл висвітлювала події з 22 країн. Країни з них – Єгипет, Афганістан, Таїланд та Ірак. Під час вторгнення в Ірак 2003 року вона працювала в Minneapolis Star Tribune та інтернет-виданні MinnPost.com. її журналістські нагороди: лауреат Пулітцерівської премії 1996 року, Кореспондент року 1996 від Національного прес-клубу у Вашингтоні, шість нагород за першість від Associated Press штату Мінесота. У 2007 році, коли вона була репортером Star Tribune і висвітлювала проблеми ліберійців, виграла Editor & Publisher EPPU Award в номінації онлайн-журналістика.

Гід виданий Центром Дарт Журналістики і Травми.

Переклад – Інна Рахмістрюк. Translated by Inna Rakhmistryuk.

Використанні фото Макса Левина

Посібник підготовано:



Посібник змакетовано:

