



# МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЖУРНАЛІСТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

---

Допомога собі та іншим

В умовах повномасштабного вторгнення РФ в Україну вітчизняні медійники працюють у кризових ситуаціях: 24/7 у редакціях, на лінії фронту, місцях влучання ракет, прифронтових і деокупованих територіях. І тому наражають своє фізичне та ментальне здоров'я на небезпеку. Турбота про ментальне здоров'я як самостійно, так і в редакціях, зміцнює опірність медійників до стресів в умовах війни та дозволяє їм ефективно висвітлювати події навіть у кризових ситуаціях.

Цей посібник створений для українських журналістів, які працюють в умовах війни – на лінії фронту, деокупованих територіях чи в тилу – і хочуть надалі працювати ефективно та без шкоди для власного ментального здоров'я. Посібник складається з трьох частин. У першому розділі описані впливи кризової ситуації на людську психіку загалом і журналістів зокрема («втома від співчуття»). Другий розділ присвячений управлінню стресом і містить поради щодо психологічного відновлення журналіста після кризової ситуації. У третьому розділі розглядаються основні принципи надання першої психологічної допомоги та описуються методики для самозаспокоєння та врівноваження інших.

Якщо ж симптоми, описані у посібнику, проявляються тривалий час і не спостерігається покращення, необхідно звернутися по кваліфіковану психологічну допомогу. Будь-які діагнози може поставити лише спеціаліст. Дбайте про своє ментальне здоров'я та бережіть себе!

Посібник створено командою ГО «Інтерньюз-Україна» у співпраці з Асоціацією психологічного консультування та травматерапії у межах програми «Український фонд швидкого реагування», яку втілює IREX за підтримки Державного департаменту США.

# ЗМІСТ

## 1 Вплив кризової події на людину. Втома від співчуття (ВВС) у журналістів

ст. 4-9

- 1.1 Реакції людської психіки на кризу..... 05
  - 1.2 Втома від співчуття в журналістів: симптоми та причини..... 06
  - 1.3 Як самостійно запобігати розвитку ВВС і боротись із симптомами..... 08
- 

## 2 Управління стресом і відновлення журналіста після кризової події

ст. 10-13

- 2.1 Управління стресом ..... 11
  - 2.2 Відпочинок і роздуми над кризовою подією..... 12
- 

## 3 Перша психологічна допомога (ППД)

ст. 14-17

- 3.1 Принципи дії ППД..... 15
  - 3.2 Вправи на (само-) заспокоєння..... 16
- 

## 4 Джерела

ст. 17

# РОЗДІЛ 1

---

## ВПЛИВ КРИЗОВОЇ ПОДІЇ НА ЛЮДИНУ. ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ (ВВС) У ЖУРНАЛІСТІВ

**Кризова ситуація** впливає на психіку будь-якої людини без винятку. А надто на психіку журналістів, які працюють «у полі» та регулярно стикаються з такими ситуаціями. Робота на новинній стрічці, розмови з людьми, що пережили окупацію, інтерв'ю очевидців обстрілу, знімання поблизу лінії фронту — психічне здоров'я журналіста перебуває під постійним тиском. Тому в цьому розділі спершу йдеться про особливості реакцій людської психіки на кризові ситуації та чинники, які на ці реакції впливають. Згодом розглядаються причини, симптоми та способи протидії втомі від співчуття — стану, який часто мають журналісти, що працюють у кризових ситуаціях.



# 1.1 Реакції людської психіки на кризу

Хоча кризові події певним чином впливають на кожного, реакції та емоції людей на них бувають дуже різними. Багато хто відчувається приголомшеним, розгубленим або погано розуміє, що відбувається. Люди можуть відчувати страх, тривогу, заціпеніння або відчуженість. Одні мають помірну реакцію, інші – куди сильнішу.

## РЕАКЦІЇ НА КРИЗУ:



- фізичні симптоми, як-от тремтіння, головний біль, сильне відчуття втоми, втрата апетиту й болі в різних частинах тіла;
- плач, сум, пригнічений настрій і скорбота;
- тривога й страх;
- сторожкість або реакція здригання;
- побоювання, що станеться щось дуже погане;
- безсоння і нічні жахи;
- дратівливість і злість;
- почуття провини й сором – наприклад, за те, що вижив або не може допомагати чи рятувати інших;
- розгубленість, емоційне заціпеніння, відчуття нереальності чи абстрагування від зовнішнього світу;
- замкненість або нерухомість;
- відсутність реакції на інших людей, мовчання;
- дезорієнтація – наприклад, людина не знає свого імені, звідки вона чи що трапилося;
- нездатність дбати про себе та власних дітей – наприклад, людина відмовляється їсти й пити, не може ухвалювати прості рішення.

## ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА РЕАКЦІЮ ЛЮДЕЙ:

- **природа** та складність події, з якою вони зіткнулися;
- попередній **досвід** стресових ситуацій;
- **підтримка** від інших;
- фізичне **здоров'я**;
- особистий або сімейний **анамнез** проблем із психічним здоров'ям;
- культурне **коріння** й традиції;
- **вік** — діти різного віку реагують по-різному.

## 1.2 Втома від співчуття в журналістів: симптоми та причини

**Втома від співчуття (ВВС)** — одна з форм стресу чи напруги, що виникає у людини під час регулярних контактів із травмованими, за якої вона стає надмірно стурбованою стражданнями чи болем інших. ВВС — серйозна проблема, яка не тільки негативно впливає на стосунки та здатність надалі турбуватися про інших, але й може підірвати психічне та фізичне здоров'я людини, яка має цю втому.

ВВС може проявлятися у журналістів, які часто працюють на місцях прильотів, деокупованих територіях, у прифронтових регіонах чи поблизу лінії фронту.

### СИМПТОМИ Й ПРОЯВИ ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ВВС:

- зниження здатності турбуватися про інших або зацікавленості в цьому;
- фізичне і/або психічне виснаження;
- злість і дратівливість;
- тривожність;
- депресивність;
- нав'язливі думки;

- проблеми зі сном;
- відчуття безнадії в контексті роботи;
- флешбеки: раптові, зазвичай сильні, повторні переживання минулого досвіду чи його елементів;
- підвищена настороженість;
- уникнення певних дій, ситуацій і людей, яким ви допомагаєте;
- відчуття власної невдачі та некомпетентності;
- зниження продуктивності;
- емоційне зціпеніння;
- складнощі з відділенням особистого життя від професійного;
- дисфункціональна поведінка: вживання психоактивних речовин на кшталт алкоголю, наркотичних речовин та окремих лікарських засобів;
- кількість часу, що відводиться для роботи, перевищує нормальні/звичні значення;
- зниження здатності ухвалювати рішення самостійно;
- зниження задоволеності від роботи.

## ЩО СПРИЧИНЯЄ ВВС?



**Наприклад**, якщо під час виконання редакційних завдань у регіонах, постраждалих від війни, журналісту доводиться допомагати іншій людині — яка травмована чи перебуває в скрутному становищі — йому необхідно поділяти її думку, щоби бути здатним на співчуття.

Діючи так, журналіст підпадає під вплив емоцій та почуттів людини, якій допоміг. Це може призвести до **вторинного травматичного стресу**.

Згодом може здатися, що надана допомога більше не приносить результати. Так проявляються перші симптоми **вигорання**.

# 1.3 Як самостійно запобігти розвитку ВВС і боротися із симптомами

## ЗДОБУВАЙТЕ ЗНАННЯ

Якщо ви знаєте, що схильні до ризику ВВС, приділіть час вивченню ознак і симптомів (перераховані вище), аби виявити в себе цей стан на його початкових етапах. Спробуйте оцінити власний рівень ВВС за шкалою від 1 до 10. Наприклад, оцінка 6 може означати, що ви відмовляєтеся від соціальних запрошень через відчуття виснаження, а 7 – свідчити про труднощі зі сном через надмірне занепокоєння про добробут людини. Розвиток високого рівня самосвідомості та розуміння, чим ваша особиста 6 відрізняється від 7, може допомогти визначити, наскільки близький ваш стан до критичного рівня. А він найімовірніше відповідає 9 або 10.

### **Пам'ятайте:**

*ризик несе не лише робота «в полі», а й особисте життя. Журналісти, які, окрім роботи, доглядають за дитиною чи дорослим членом сім'ї, більш схильні до ВВС. Якщо ви відчуваєте підвищений стрес – удома чи під час виконання робочих завдань – зверніть увагу на поради з цього розділу.*

## ПРАКТИКУЙТЕ ТУРБОТУ ПРО СЕБЕ

**Практика турботи про себе** – важливий метод захисту від ВВС. На жаль, іноді журналісти можуть нехтувати власними потребами заради редакційного завдання чи створення важливого матеріалу.

Люди, які практикують правильний догляд за собою, значно менше схильні до стресу і втоми від співчуття. Режим та **обсяг правильного догляду за собою** в кожній людині свій, але загалом він **має включати:**



збалансоване та повноцінне харчування



баланс між роботою та відпочинком



регулярні фізичні вправи



задоволення емоційних потреб



регулярний повноцінний сон

## ВСТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ КОРДОНІВ

Намагайтеся залишатися співчутливим, співпереживати й підтримувати інших, без надмірного залучення та бажання перейняти на себе біль іншого. Встановлення емоційних кордонів допомагає підтримувати зв'язок, але пам'ятати й поважати той факт, що ви – окрема людина зі своїми потребами.

## ПРИДІЛІТЬ ЧАС ВЛАСНОМУ ХОБІ

**Збереження балансу між роботою та особистим життям (work-life balance)** — неодмінна умова профілактики ВВС. Ви можете швидко вигоріти, якщо витрачаєте весь час тільки на роботу й думки про неї.

## КУЛЬТИВУЙТЕ ЗДОРОВІ СТОСУНКИ ПОЗА РОБОТОЮ

Хоча мати міцні стосунки з колегами — прекрасно, не менш важливо розвивати та підтримувати здорові стосунки поза роботою. Журналісти зазвичай мають ненормований робочий графік, але навіть у вільний час їм часто важко уникнути розмов про роботу. Спілкування з друзями, які не знають усіх тонкощів журналістського світу, може дати таку необхідну емоційну та професійну розрядку.

## ВЕДІТЬ ЩОДЕННИК

**Ведення щоденника** — дієвий спосіб виплеснути емоції, які накопичилися під час спілкування з людьми, відряджень і знімання. Ведення щоденника допомагає розвинути самосвідомість, зв'язок зі своїми думками та почуттями, запобігає пригніченню емоцій, яке згодом може призвести до ВВС.

## ПІДВИЩУЙТЕ ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ

**Життєстійкість** — це здатність відновлюватися після стресу. Це навичка, яку можна розвинути.

**Наприклад:**

- щоденний тайм-аут, короткий відпочинок або перерва від роботи, щоб обміркувати та оцінити ситуації, які сталися протягом дня;
- медитація та вправи зосередження на диханні чи релаксації;
- реконструкція ситуації в уяві, щоби зрозуміти джерела конфлікту, свої помилки та обрати більш ефективні та менш стресові варіанти подолання ситуації на майбутнє.

## ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОЗИТИВНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ

Нерідко може виникати спокуса зняти стрес та емоційний тягар роботи за допомогою алкоголю чи інших речовин. На практиці це може спрацювати у зворотний бік і посилити стрес у довгостроковій перспективі. Складіть список позитивних стратегій подолання стресу, які ви можете використовувати. Наприклад, глибоке дихання, медитація, прогулянка, розмова з другом, перегляд фільму чи розслаблення в гарячій ванні.

# РОЗДІЛ 2

---

## УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ І ВІДНОВЛЕННЯ ЖУРНАЛІСТА ПІСЛЯ КРИЗОВОЇ ПОДІЇ

Під час створення матеріалів і виконання інших редакційних завдань журналіст може зіткнутися з багатьма негативними емоціями, переживаннями та досвідом. Дуже часто журналісти можуть тримати пережите в собі, накопичувати цей негатив, поступово стаючи токсичним для себе і колег. Цей розділ присвячений **управлінню стресом і способам відновлення після кризових ситуацій**. Вони стануть у пригоді тим медійникам, які зіткнулися з наслідками стресу, отриманого під час роботи.



## 2.1 Управління стресом

Основне джерело стресу для журналістів — їхня щоденна діяльність і темп роботи, особливо під час такої кризової ситуації, як війна. Довготривалий робочий день, багато обов'язків, робота на новинній стрічці, неможливість поїхати додому через комендантську годину чи повітряні тривоги, необхідність працювати в небезпечних зонах, поганий зв'язок і проблеми з логістикою — це чинники стресу, від якого можуть постраждати журналісти.

Журналіст також може стати свідком страшних подій — руйнації, поранень, смертей і насильства — або ж постраждати від них. Окрім цього, медійники спілкуються зі свідками цих подій, часто слухають розповіді про біль і страждання інших людей. **У таких випадках варто звернутися до управління стресом.**

### ЯК ВИ МОЖЕТЕ УПРАВЛЯТИ СТРЕСОМ:



- Подумайте, що допомагало вам долати стрес у минулому й що ви можете зробити, щоб залишатися сильними.
- Намагайтеся виділити час на їжу, відпочинок і розслаблення — хоча б ненадовго.
- Не працюйте до виснаження. Розгляньте можливість розподілити навантаження з колегами, працюючи позмінно та з регулярними періодами для відпочинку.
- Робіть те, що можете, щоб допомогти людям допомагати самим собі. Розв'язання всіх проблем — не ваш обов'язок.
- Обмежте вживання алкоголю, кофеїну, тютюну й уникайте вживання безрецептурних препаратів.
- Цікавтеся самопочуттям колег, сприяйте формуванню такої звички у вашому колективі.
- Спілкуйтеся з друзями, близькими чи іншими людьми, яким довіряєте, щоб отримати від них підтримку.

## 2.2 Відпочинок і роздуми над кризовою подією

Після пережитих кризових ситуацій важливо виділити час на відпочинок і осмислення пережитого. Сама кризова ситуація могла бути надзвичайно складною. І вам, ймовірно, було важко витримувати власні біль і страждання, а також страждання людей навколо: колег, співрозмовників і героїв матеріалу).

Для редакцій у цьому разі варто створити сприятливу для обговорення атмосферу в команді, де кожен без осуду зможе поділитися пережитим та обговорити такі ситуації з колегами. Так досягаються кілька цілей: журналіст не відчуває психологічну самотність і безпорадність, зменшується загроза токсичності в колективі.

### ЩО ВИ САМІ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ:

- Обговоріть свій досвід пережитої кризи в редакції. Це може бути розмова як із командою, якщо ви це практикуєте, так і окремо з керівником, колегою чи іншим журналістом, якому довіряєте.
- Віддайте собі належне за те, що ви зробили, аби допомогти іншим — навіть якщо це було щось незначне. Ви, як журналіст, перебували там передусім для виконання редакційного завдання, а не порятунку людей. Тому будь-яка ваша допомога вже заслуговує на повагу.
- Навчіться розмірковувати про те, де ви діяли правильно та згідно з вашими моральними переконаннями й журналістськими стандартами, а де — ні, про обмеження, яких зазнали з огляду на обставини та спробуйте прийняти це.
- За можливості виділіть час, щоби відпочити й розслабитися перед виконанням своїх повсякденних обов'язків.





Якщо у вас з'явилися тяжкі думки чи спогади про подію, ви дуже знервовані, погано спите, вживаєте багато алкоголю або наркотики, зверніться по допомогу до когось, кому довіряєте.

**Якщо такі стани тривають понад місяць, зверніться до медика чи фахівця у сфері психічного здоров'я.**



# РОЗДІЛ 3

---

## ПЕРША ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА (ППД)

Під час журналістської роботи в місці з підвищеним рівнем небезпеки колегам, співрозмовникам і навіть перехожим може знадобитися психологічна допомога.

У цьому розділі описано, як надавати першу психологічну допомогу (ППД) оточенню. Також тут подані методики для (само-)заспокоєння. Важливо, щоби принципи ППД і методики (само-)заспокоєння знали якомога більше працівників вашої редакції. Тоді за потреби вони зможуть допомогти колегам.



# 3.1 Принципи дії ППД

**Три основні принципи дії ППД – це дивитися, слухати й направляти.**

Вони допоможуть вам чітко та в правильному порядку надавати ППД.

## ДИВИТИСЯ

- Проаналізуйте стан безпеки на місці, де сталася кризова ситуація.
- Зверніть увагу, чи нема навколо вас людей, яким потрібна ППД. Наприклад, дезорієнтованих у просторі.

## СЛУХАТИ

- Підійдіть і зверніться до людей, яким може бути потрібна ППД.
- Представтеся: назвіть своє ім'я й зазначте, що ви журналіст, якщо потрібно.
- Звертайтеся до людей із повагою: ваш тон має бути спокійним і м'яким.
- Намагайтеся підтримувати зоровий контакт.
- Запитайте, чи все добре, чи потрібна допомога. Але не змушуйте розмовляти.
- Вислухайте, якщо людина відповідає, допоможіть їй проявити емоції та заспокоїтися.
- Залишайтеся поруч. Нагадайте людині, що ви можете допомогти.
- Переконайте її, що вона у безпеці, якщо це так.

## НАПРАВЛЯТИ

- Відведіть людину до безпечного місця.
- Допоможіть людині почуватися комфортно.
- Допоможіть задовольнити базові потреби: зігрітися, відвести до вбиральні, запропонувати води тощо.
- Поясніть, що відбувається навколо. В якому місці знаходитесь, запитайте, як їх звати.
- Якщо людина сильно дезорієнтована, переконайтеся, що вона не залишиться на самоті.
- Допоможіть людям зв'язатися з їхніми близькими чи передайте їх до рятувальних служб або служб підтримки.

## 3.2 Вправи на (само-)заспокоєння

### «ОБІЙМИ МЕТЕЛИКА»

- Схрестіть долоні, зачепившись великими пальцями, – це буде схожим на метелика.
- Притуліть долоні до грудей та по черзі легенько й ритмічно пристукуйте по ключиці.
- Через внутрішні вібрації ви будете чути звуки, як гучне серцебиття, – це заспокоюватиме вас.
- Продовжуйте цю вправу, поки не відчуєте, що дихання вирівнялося.

### «ТАЄМНИЙ ТАППІНГ»

По черзі натискайте на подушечки пальців обох рук, поки не відчуєте заспокоєння.

Натискаючи великим пальцем на кінцеві фаланги, ми стимулюємо нервові закінчення. Ці імпульси пригнічують активність мозкового центру, який відповідає за тривожність.

### ПРОТИТРИВОЖНЕ ДИХАННЯ

- Займіть найзручніше для себе положення тіла.
- Заплющте очі та сконцентруйтеся на диханні.
- Повільно вдихайте через ніс приблизно 5 секунд.
- Затримайте дихання на 2 секунди.
- Видихайте повітря через рот протягом 7–10 секунд.
- Видих має бути довшим за вдих.
- Продовжуйте вправу, поки ваш емоційний стан не стабілізується.

## БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ

- Заплющте очі та детально уявіть собі безпечне місце, де вам буде комфортно й затишно.
- Спробуйте почути звуки, які лунають звідти, відчути запахи тощо.

Ця вправа дає змогу відвернути увагу від того, що відбувається зараз.

Однак її можна виконувати тільки тоді, коли ви перебуваєте у відносній безпеці. Адже вам необхідно буде заплющити очі та максимально абстрагуватися від ситуації навколо.

Тому завчасно переконайтеся, що поруч є людина, якій ви можете довіряти.

## ПРОГРЕСИВНА М'ЯЗОВА РЕЛАКСАЦІЯ

Ця техніка спрямована на роботу м'язів. Її краще виконувати наодинці в спокійному місці чи перед сном.

- Напружте всі м'язи та протримайте цей стан якомога довше.
- Потім різко розслабте все тіло.
- За інерцією м'язи розслаблятимуться ще більше.

## ДЖЕРЕЛА

1. [apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf;jsessionid=6BC15B2A1CB070F723F614A422E926A7?sequence=72](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44615/9786176150787-ukr.pdf;jsessionid=6BC15B2A1CB070F723F614A422E926A7?sequence=72)
2. [www.youtube.com/playlist?app=desktop&list=PLz7CNUtkWOpQGx3ggl6OuDILJtGHU7Lc2](https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&list=PLz7CNUtkWOpQGx3ggl6OuDILJtGHU7Lc2)



Посилання на відеорозбір  
вправ для релаксації