

Ситуації підвищеного ризику: Використання психічних ресурсів

Зосередження вашої уваги на завданні



Нав'язливі думки та емоції

Забирають у людини здатність зосереджуватися і зберігати ясність розуму.



1

Обізнаність щодо середовища



2

Безпекові протоколи



3

Професійна стратегія



4

Цілі



Ситуації із високим ризиком: До, під час та після

Ситуації, що містять ризик: До завдання

- ▶ Оцініть свої рівні стресу, емоційний стан та ресурси.
- ▶ Визначіть ціль: Що я шукаю? Яку інформацію мені необхідно зібрати?
- ▶ Визначте свою редакційну стратегію: З чим я хочу повернутися? Під яким кутом? Де я позиціоную себе фізично? Який найгірший сценарій розвитку подій? Яким буде моє реагування?
- ▶ Заведіть розпорядок дня з визначеними завданнями, щоб зосередитися на одному за раз. Зосередьтеся на підготовці матеріалу, правилах безпеки тощо.

Під час завдання

- ▶ Слідкуйте за своїм рівнем стресу та працюйте над тим, щоб його регулювати.
- ▶ Залишайтеся зосередженими на своїй меті.
- ▶ Використовуйте свою редакційну стратегію та стратегію безпеки.
- ▶ Намагайтеся обмежити час перебування у ситуації, що може викликати стрес.
- ▶ Приймайте загальну картину ситуації наскільки це можливо, замість того, щоб концентруватися на деталях (особливо в ситуаціях людського страждання або смерті людини).
- ▶ Дозвольте собі піти, навіть якщо ви не зібрали те, що вам потрібно, а особливо, якщо ви відчуваєте виснаженіми.

Після завдання

- ▶ Слідкуйте за своїм рівнем стресу та працюйте над тим, щоб його регулювати.
- ▶ Якщо вам необхідно працювати (написання статті, редагування), обов'язково відпочиньте перед тим, як приступити до роботи.
- ▶ Переконайтеся, що ви перебуваєте в безпечному місці.
- ▶ Зверніться до родини, друзів, колег тощо за соціальною підтримкою.
- ▶ Будьте готові до психологічних реакцій та до того, як керувати ними. Якщо психологічно ви відчуваєтеся недобре, не соромтеся звернутися за допомогою.
- ▶ Звертайте увагу на самопочуття інших та надавайте психологічну першу допомогу, якщо це необхідно.

Не забувайте



пити воду

регулярно харчуватися



спати, коли у вас є можливість



eutelmed

RSF REPORTERS WITHOUT BORDERS