موارد لدعم الصحّة النفسية

مقدّمة

باتت سلامة الصحافيين في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا من المسائل المثيرة للقلق بشكل متزايد، بسبب البيئات السياسية والاجتماعية والأمنية المتقلّبة السائدة فيها. فيواجه الصحافيون في هذه المنطقة تهديدات جسيمة في كثير من الأحيان، لا من السلطات الحكومية والجهات الفاعلة غير الحكومية والجماعات المسلّحة فحسب، بل وحتى داخل المجتمعات التي يعيشون فيها أيضاً. ولا تقتصر هذه المخاطر على الأضرار الجسدية، بل تشمل أيضاً التحدّيات النفسية التي يمكن أن تحدّ من قدرتهم على أداء واجباتهم بشكل فعّال. لذا، من بالغ الأهمية ضمان سلامتهم لا تحقيقاً لرفاههم الشخصي فحسب، بل لحماية حرّية التعبير وسلامة النسيج الإعلامي أيضاً.

تهدف هذه المقالة إلى تجميع أبرز الموارد الصادرة عن مؤسسة روري بيك وتسليط الضوء عليها، وبالتحديد تلك التي تُركّز على السلامة النفسية للصحافيين في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. ومن خلال تقديم لمحة عن أهم التعريفات والأدوات والموارد، تسعى هذه المقالة إلى تزويد الصحافيين وغيرهم من أصحاب المصلحة بمعلومات عن الدعم العملي الذي يمكن أن يساعد في التخفيف من هذه المخاطر.

تتوزّع هذه المقالة على عدّة أقسام تُحدِّد، أولاً، أنواع المخاطر النفسية التي يواجهها الصحافيون، يلي ذلك ملخّص للأدوات والموارد المتوفّرة حالياً والأكثر اتصالاً بهذا الموضوع. ومن خلال توجيه القرّاء إلى هذه الموارد، تهدف المقالة إلى تعزيز فهْمهم لهذا الدعم الأساسي واستفادتهم منه. أخيراً، تُشكّل هذه المقالة دليلاً عملياً للصحافيين والعاملين في مجال حقوق الإنسان والجهات الفاعلة في المجتمع المدني، ممّن يعملون في بيئات مُعادية داخل منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. فمن خلال تحديد الموارد الموجودة والتشجيع على استخدامها، نأمل أن نساهم في إنشاء بيئة أكثر أماناً لأولئك الذين يعملون بلا كلل من أجل تزويد الجمهور بالمعلومات ودعم القِيَم الديمقراطية.

المخاطر النفسية التي يواجهها الصحافيون

يتعرّض الصحافيون في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا لمخاطر نفسية كبيرة بسبب طبيعة عملهم والبيئات المعادية التي يعملون فيها. وتشمل بعض المخاطر النفسية الأكثر خطورة ما يلي:

التعرّض للصدمة والعنف: غالباً ما يختبر الصحافيون أحداثاً صادمة، بما في ذلك العنف والموت والدمار. فيمكن أن يؤدّي نقل التقارير من مناطق النزاع أو الإبلاغ عن انتهاكات حقوق الإنسان إلى التعرّض المباشر لحوادث صادمة، ممّا يُسبّب لهم إجهاداً حادّاً وصدمات نفسية طويلة الأمد.

التحرّش عبر الإنترنت والتنمّر الإلكتروني: تُشكّل التهديدات الرقمية مصدر قلق متزايد، حيث يواجه الصحافيون التحرّش عبر الإنترنت والتنمّر الإلكتروني والتهديدات على منصّات التواصل الاجتماعي. ومن هذه الهجمات استقاء المعلومات الشخصية ونشرها، وحملات التحرّش المحدّدة الهدف، والتعقّب السيبراني، ممّا يتسبّب لهم بمعاناة نفسية كبيرة.

الإجهاد المزمن والإرهاق: تتسبّب بيئة العمل الصحافي الشديدة الضغوط، بالإضافة إلى ضرورة الالتزام بالمواعيد النهائية القصيرة وإنتاج محتوى بشكل مستمر، بالإجهاد المزمن والإرهاق. ويمكن أن يؤدّي هذا الأمر إلى حالة من الإنهاك البدني والنفسي وانخفاض الإنتاجية ومشكلات صحية خطيرة.

الصدمة غير المباشرة: قد يعاني الصحافيون الذين يُغطّون القصص المأساوية من صدمات غير مباشرة، عند كبتهم الألم العاطفي للأحداث التي يُغطّونها في داخلهم. ويمكن أن يُخلّف هذا التعرّض غير المباشر للصدمة تأثيرات نفسية تشبه التعرّض المباشر لها، بما في ذلك القلق والاكتئاب واضطراب ما بعد الصدمة.

تعريف بعض المفاهيم النفسية الأساسية

قبل التعمّق في الأدوات والموارد المحدّدة، من الضروري فهْم بعض المفاهيم النفسية الرئيسية ذات الصلة بالصحافيين:

- الصدمة: تجربة مؤلمة أو مزعجة للغاية يمكن أن تكون لها آثار نفسية على المدى الطويل.
- الصدمة غير المباشرة: العواطف المتبقّية أو الضغوط الناجمة عن التعرّض لمعاناة الآخرين، وخاصة نتيجة لأحداث مؤلمة.
- الإرهاق: حالة من الإنهاك العاطفي والجسدي والعقلي الناجم عن الإجهاد المفرط والمطوّل.
- المرونة العاطفية: القدرة على التكيّف مع المواقف العصيبة والتعافي من الشدائد.
- الرعاية الذاتية: الممارسات والأنشطة المنتظمة التي يمارسها الأفراد للحفاظ على صحّتهم النفسية والجسدية وتحسينها.

لمحة عن أهم الأدوات والموارد

الرعاية الذاتية والنفسية للعاملين والعاملات في القطاع الإعلامي

يُقدِّم هذا المورد، الصادر عن المؤسسة الفلسطينية "فلسطينيات"، إرشادات ونصائح عملية للرعاية الذاتية، مصمّمة خصّيصاً للعاملين في مجال الإعلام، كما يهدف إلى معالجة عوامل الإجهاد الشائعة وتعزيز الرفاه. بالإضافة إلى ذلك، يساعد الصحافيين على اتّباع روتين من ممارسات الرعاية الذاتية بهدف إدارة الإجهاد، ومنْع الإرهاق، والحفاظ على الصحّة النفسية بشكل عام، وهو أمر بالغ الأهمية لاستدامة عملهم الشاق.

موارد للرفاه وإدارة الضغط النفسي

تُعرِّف هذه المقالة الصادرة عن منظمة "المدافعون عن حقوق الإنسان" (فرونت لاين ديفندرز)، وهي مؤسسة دولية مقرّها دبلن لحماية المدافعين عن حقوق الإنسان، الإجهاد بأنه ردّ فعل على الضغوط أو المطالب، يختلف حسب الفرد والتوقيت والسياق. يمكن أن تكون الأعراض نفسية – أي مشاعر مثل الغضب والقلق والخجل والاكتئاب والشعور بالذنب والغيرة والشك وتقلّبات المزاج- أو سلوكية – مثلاً سلوك سلبي أو عدواني، وسرعة الانفعال، وزيادة استهلاك الطعام أو الكحول، واضطرابات النوم- أو جسدية – كنزلات البرد المتكرّرة أو غيرها من الالتهابات، وخفقان القلب، وضيق التنفّس، وألم في الصدر، والإغماء، والصداع، وعسر الهضم. ويُعدّ التعرّف على هذه العلامات أساسياً لمعالجتها. لذا، من المستحسن استشارة الطبيب إذا كنت قلقاً بسبب اختبارك لأي من هذه الحالات. قد تنتج بعض هذه الأعراض عن حالات طبّية مختلفة. فإذا تبيّن أنها أعراض الإجهاد فعلاً، يمكن لطبيبك أن ينصحك بالعلاجات المتوفّرة.

يمكن إدارة الإجهاد بشكل فعّال من خلال أدوات مثل تمارين اليقظة الذهنية، والمشاركة في أنشطة داعمة، وإعطاء الأولوية للرعاية الذاتية. كما يقترح المدافعون عن حقوق الإنسان استراتيجيات مختلفة للتكيّف، بما في ذلك الكتابة والتأمّل والتواصل مع الآخرين. بالإضافة إلى ذلك، من الضروري تخصيص الوقت للتخفيف من الإجهاد، لا تحقيقاً للرفاه الشخصي فحسب، ولكن لتعزيز الإنتاجية والاستجابة للآخرين أيضاً. باختصار، هناك العديد من الأدوات المتاحة للمساعدة في تقليل الإجهاد. ولعلّ الأداة الأهم الموجودة في تصرّفك هي عقلك. لذا، عندما تدرك أنك تعاني من إجهاد سلبي، فهذا هو الوقت المناسب للتصرّف حيال ذلك.

التكيّف مع التأثير العاطفي للتحرّش عبر الإنترنت

يُركّز الفصل الثاني من هذا المورد، الصادر عن مؤسسة وسائط الإعلام النسائية الدولية، على عملية تقييم المخاطر التي تواجهها الصحافيات اللواتي يواجهن التحرّش عبر الإنترنت. كما يساعد في التعرّف على تهديدات رقمية محدّدة مثل القرصنة واستقاء المعلومات الشخصية ونشرها والتنمّر الإلكتروني. ومن الخطوات الرئيسية في هذا المجال تحليل نقاط الضعف في المعلومات الشخصية والمهنية، وتقييم تأثير التحرّش على السلامة والصحّة النفسية، وتنفيذ تدابير وقائية مثل اعتماد كلمات مرور قوية وأدوات تشفير. فضلاً عن ذلك، يُسلّط هذا الفصل

الضوء على الاستراتيجيات التفاعلية للردّ على الهجمات عبر الإنترنت، وتطوير المرونة النفسية، وإنشاء خطة سلامة شخصية. كما يُقدّم دراسات حالة من الحياة الواقعية لإبراز أفضل الممارسات في التخفيف من مخاطر التحرّش عبر الإنترنت.

اختيار المعالج النفسي

لتسهيل اطّلاع الصحافيين على الموارد المتعلّقة بالصحّة النفسية، نسعى إلى إيجاز عمل أبرز المؤسسات والمنصّات التي تُعنى بالصحّة النفسية والتي يمكن الرجوع إليها عند الحاجة.

عرب ثيرابي منصّة إلكترونية مبتكرة، مصمّمة لسدّ الفجوة في مجال رعاية الصحّة النفسية للناطقين باللغة العربية، وخاصة أولئك الذين يعيشون في بلدان الاغتراب. تربط المنصّة المستخدمين بمعالجين نفسيّين من نفس ثقافتهم ولغتهم، وتوفّر مساحة آمنة لمعالجة قضايا الصحّة النفسية باللغة العربية. يمكن للمستخدمين الاستفادة من جلسات المعالجة المباشرة والدردشة من دون أي حدود مع متخصّصين من اختيارهم من خلال نموذج اشتراك يضمن لهم الدعم المستمر ويحافظ على السرّية. تُعدّ عرب ثيرابي رائدة في نهجها، لا سيّما من حيث تخطيطها لدمج تقنية الذكاء الاصطناعي من أجل تحسين عملية المواءمة بين المستخدمين والمعالجين النفسيّين، ممّا يجعلها واحدة من أولى المنصّات التي تُقدّم رعاية صحّية نفسية باللغة العربية بمساعدة الذكاء الاصطناعي. ولا تكتفي هذه الخدمة بتعزيز إمكانية الوصول إلى موارد الصحّة النفسية فحسب، بل تضمن أيضاً أن تكون الرعاية المقدّمة مُراعية لثقافة الأفراد الناطقين باللغة العربية في جميع أنحاء العالم، ومصمّمة لتلبية احتياجاتهم الفريدة.

Therapy Route منصّة دولية للصحّة النفسية مصمّمة لربط الأفراد بمجموعة واسعة من المتخصّصين في الصحّة النفسية، بما في ذلك المعالجون وعلماء النفس والأطباء النفسيّون. أُطلقت هذه المنصّة في جنوب أفريقيا، ثم توسّعت عالمياً، وهي تُقدّم دليلاً شاملاً يساعد المستخدمين على إيجاد خدمات الصحّة النفسية المصمّمة خصّيصاً لتُناسب احتياجاتهم. ولعلّ ما يميّز موقع TherapyRoute.com هو توفيره قوائم بأسماء المهنيين والمنظمات المؤهّلة مجاناً، ممّا يُسهّل على المجموعات السكانية المتنوّعة الحصول على دعم في مجال الصحّة النفسية. وتتضمّن المنصّة أيضاً ميزات مثل الفلاتر التي تُغربل المعلومات وِفقاً للهوية

واللغة وقضايا محدّدة، ممّا يسمح للمستخدمين بإيجاد الرعاية الأنسب لهم. بالإضافة إلى ذلك، يعزّز موقع TherapyRoute.com الوعي بالصحّة النفسية من خلال استضافة مكتبة متنامية من المقالات حول مواضيع مختلفة متعلّقة بالمعالجة النفسية. ويمتدّ التزام المنصّة بالصحّة النفسية إلى تقديم موارد مثل الخطوط الساخنة للانتحار وخطوط المساعدة في الأزمات، ممّا يعزّز مهمّتها المتمثّلة بجعل المساعدة في مجال الصحّة النفسية مُتاحة للجميع.

إمبرايس- لبنان منظمة غير حكومية بارزة في مجال الصحّة النفسية تؤدّي دوراً حاسماً في نشر التوعية ودعم الصحّة النفسية في لبنان. تأسّست "إمبرايس" في عام 2013، وتُركّز على تبديد وصمة العار المحيطة بقضايا الصحّة النفسية، وخاصة في مجتمع حيث تُعتبر هذه المواضيع، غالباً، من المحرّمات. ومن مبادراتها الرئيسية مبادرة خط الحياة (1564)، وهو الخط الساخن الوحيد في لبنان للوقاية من الانتحار وتوفير الدعم العاطفي. وقد شكّل هذا الخط الساخن شريان حياة لآلاف الأشخاص، حيث أمّن الدعم والتدخّل الفوري في الأزمات.

بالإضافة إلى الخط الساخن، تُدير المنظمة مركز إمبرايس للصحّة النفسية الذي يُسهّل الوصول إلى خدمات الصحّة النفسية بأسعار معقولة، بما في ذلك العلاج النفسي والاستشارات النفسية، وخاصة بعد انفجار مرفأ بيروت في عام 2020. كما تُدير المنظمة برامج الاتصال والتوعية المجتمعية، بالتعاون مع جامعات ومدارس وبلديات لتثقيف الجمهور بشأن الصحّة النفسية. ويمتدّ تفاني "إمبرايس" إلى مجال البحوث، من خلال برنامجها المعروف بسيدرز (CEDARS) الذي يهدف إلى تحسين سياسات الصحّة النفسية وطُرق رعايتها في لبنان.