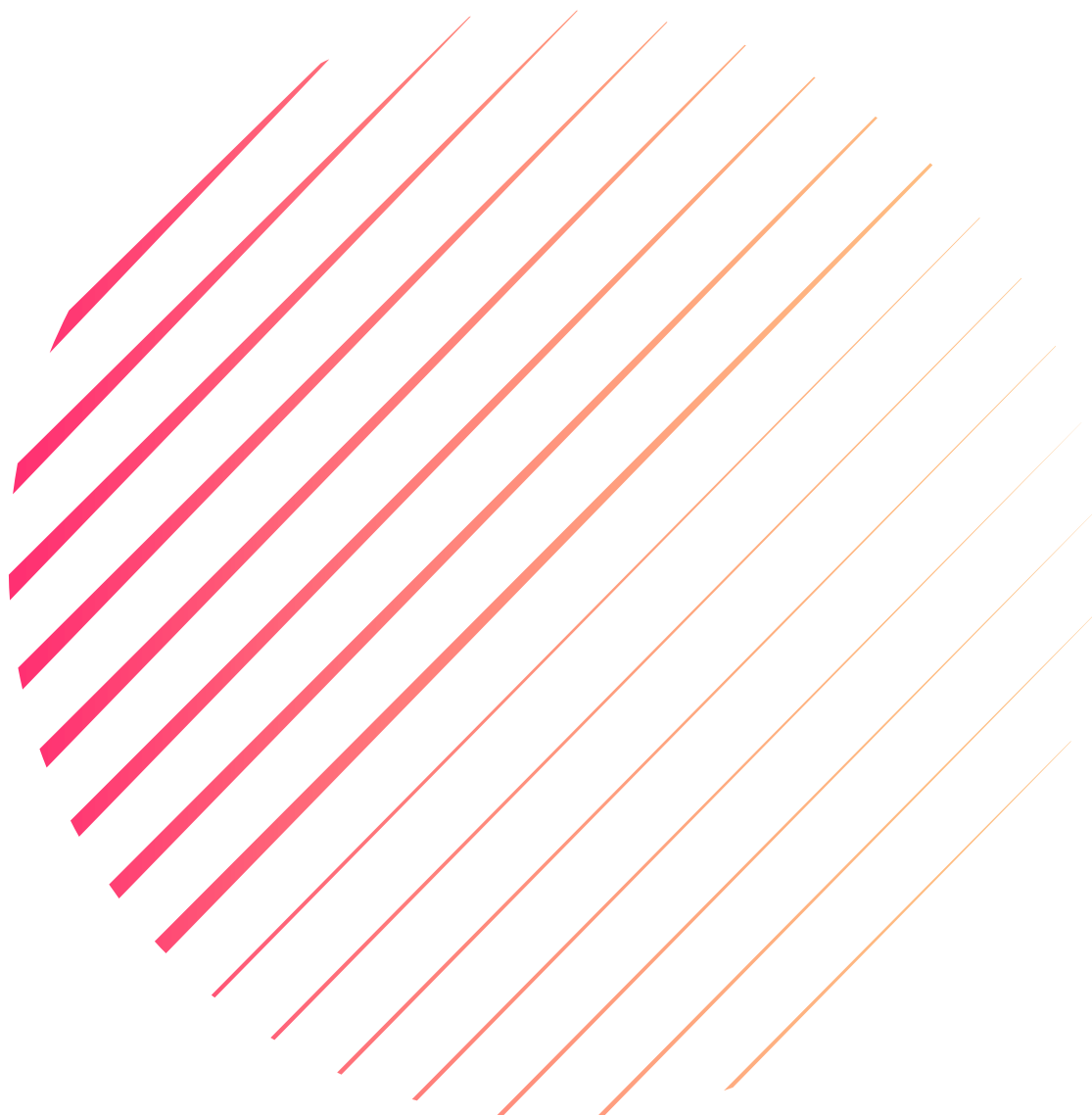


Psihološka pomoć novinarkama i novinarima u Crnoj Gori



**DRUŠTVO PROFESIONALNIH
NOVINARA CRNE GORE**



Autor: Miloš Bulatović

EUROPEAN
ENDOWMENT FOR
DEMOCRACY

This brochure has been produced with the support of the European Endowment for Democracy (EED). Its contents do not necessarily reflect the official opinion of EED. Responsibility for the information and views expressed in this brochure lies entirely with the author(s).

UVOD

Kroz projekat pravne i psihološke podrške Evropske zadužbine za demokratiju (EED) psiholog Miloš Bulatović održao je više individualnih i kolektivnih sesija sa novinarima/ reporterima na kojima je bilo riječi o izazovima sa kojima se oni suočavaju na radnom mjestu i životu, a za koje vjeruju da su posljedica posla koji obavljaju.

Razlog zbog koga je Društvo profesionalnih novinara Crne Gore (DPNCG) tražilo ovu vrstu podrške za kolege potvrdio je izvještaj psihologa i njegovi nalazi nakon dvogodišnjeg perioda sprovođenja projekta. Izuzetno stresan i odgovoran posao, dodatno otežan Covid19 krizom, ostavlja ozbiljne posljedice na novinare, koji su u suočavanju sa njima - prepušteni sebi. Psiholog je tek uspio da „odškrine vratanaca“ novinarskih duša i da nam ponudi prijedlog kako iskoračiti dalje, kako motivisati i ostale da potraže pomoć ...

Ova brošura rezultat je onoga što je psiholog prepoznao kao probleme kojima su novinari izloženi i zbog čega se, između ostalog, čuju vapaji za beneficiranim radnim stažom. U njoj su sadržani odgovori kako prepoznati posljedice posla kada počinje da narušava zdravlje kako ne bi došlo do konačne faze – sagorijevanja.

Projekat psihološke podrške novinarima prvi je te vrste u regionu, čiju su važnost prepoznali i sami novinari.

Mila Radulović,

Generalna sekretarka, Društvo profesionalnih novinara Crne Gore

SADRŽAJ

1. Na prvim linijama borbe	4
2. Novinarstvo.....	7
3. Okidači i posljedice: Zašto „sagorijevamo“	8
4. Negativni fenomeni sa kojima se struka suočava	10
5. Stres.....	10
6. Sindrom izgaranja.....	13
7. Manifestacije „burnout- a“.....	15
8. Kada je uključen alarm za pomoć.....	17
9. Zaključci i preporuke.....	18
10. Literatura.....	21
11. Iz ugla učesnika/ca projekta.....	22

NA PRVIM LINIJAMA BORBE

Novinari su često na prvim linijama nekih od najizazovnijih događaja na svijetu, od mjesta zločina i saobraćajnih nezgoda do prirodnih katastrofa i ratova. Sada novinari širom svijeta rade prekovremeno kako bi izvještavali o pandemiji COVID-19. Pokrivanje ovih priča, bilo da se radi o glavnim međunarodnim temama ili događajima koji se dešavaju „u kući“, poput burnih političkih, zdravstvene krize, borbe protiv organizovanog kriminala, može imati uticaja na one koji izvještavaju. Kod njih se mogu javiti (i javljaju se) problemi poput posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), iracionalni strahovi, stres, sagorijevanje na poslu, a kao posljedica toge često i misao o samocenzuri, ili neke njene manifestacije.

Takve pojave zabilježene su kod novinara/reportera koji su bili dio projekta psihološke podrške i o kojima su oni govorili manje/ više otvoreno, ali sa sviješću da ih treba rješavati kako trajno ne bi uticali na njihovo psihičko i fizičko zdravlje. Takođe pritisak na novinare putem komentara na društvenim mrežama i portalima, odsustvo podrške i nerazumjevanje nadređenih, niske zarade, cjelodnevni angažman, kao i neadekvatna zaštita na radnom mjestu – uključujući i zaštitu od koronavirusa – rezultiraju iracionalnim strahovima, samocenzurom, odustvom motivacije...

Iz razgovora sa novinarima zaključujemo da dobra praksa psihološke podrške na poslu ne postoji, odnosno da novinari/reporteri u svojim redakcijama nemaju osobu sa kojom bi podijelili probleme koji mogu ozbiljno uticati na radno okruženje i kvalitet medijskog izvještavanja.



Razgovor novinara/reportera sa psihologom, jedna od grupnih sesija koja je održana tokom 2020. godine

Kolege iz redakcija nisu obučene da priskoče u pomoć, pa pojedinci ostaju prepušteni sebi. Na žalost, tako je i u većini slučajeva kada su novinari/reporteri bili i žrtve fizičkih napada.

S obzirom na to, važno je kontinuirano tragati za efikasnim načinima otkrivanja i strategijama suočavanja sa stresom i sindromom izgaranja i raditi na stvaranju odgovarajućih modela prevencije za novinare/reportere.

Angažovanje stručne osobe koja bi pružila punu psihološku podršku poslenicima „sedme sile” neophodno je u u samim redakcijama, novinarskim i ostalim strukovnim udruženjima.

NOVINARSTVO

Novinarstvo predstavlja skup aktivnosti koje se odnose na prikupljanje, procjenjivanje, analizu, kreiranje i predstavljanje vijesti i informacija. Ono se može razlikovati od ostalih aktivnosti i proizvoda komunikacije po određenim prepoznatljivim karakteristikama i praksama i njegov značaj je cilj kojem služi ili bi trebalo da služi – javni interes, demokratizacija društva, promovisanje ljudskih prava i sloboda kao temelja demokratije.

Osnovni aspekt novinarskog posla su interakcija i stvaranje odnosa sa širokim spektrom ljudi. Ove interakcije se obično odvijaju i sa žrtvama ili prijateljima i porodicama žrtava. Pri tom su neke vijesti važne za javnost, ali izvještavanje o njima može imati posljedice – bilo da se radi o vikarijskoj traumi ili sekundarnoj traumatizaciji (izloženost i/ili svjedočenje traumatičnim događajima, poput ubistva, zlostavljanja, maltretiranja bez aktivnog učešća).

Nerijetko se dešava da novinari tokom vremena pokrivaju istu priču više puta, pa mogu imati stalni kontakt sa žrtvama. Pored interesa javnosti da se razgovara sa njima ili da se izvještava o nepovoljnim relacijama velikih razmjera, postoji interes i da se izvještava o širokom spektru ponašanja evidentnih u društvu, a koji nijesu nužno negativno konotirani.

Ovi elementi ne samo da odvajaju novinarstvo od ostalih oblika komunikacije, već su ono što ga čini neophodnim za demokratska društva. Istorija otkriva da što je društvo demokratičnije, to više ima vijesti i informacija. Svrha novinarstva je da pruži građanima informacije potrebne za donošenje najboljih mogućih odluka vezano za njihove živote, zajednicu, društvo i vlade.

Kao profesija, novinarstvo je pretrpjelo brojne promjene i nastavlja da se razvija. Od posebnog interesa za trenutnu diskusiju je potreba za smanjivanjem troškova u medijskim organizacijama. To često znači smanjenje broja osoblja, a time i veće opterećenje, kao i duge radne sate za novinare. Na nesreću, ova promjena je takođe povezana sa smanjenjem prihoda novinara uprkos većem opterećenju i odgovornostima.

Novinari trpe mnoge pritiske i prijetnje. Moguće je da se nalaze u centru pažnje političara, raznovrsnih „tragača za publicitetom“, lobista, vlasnika medija i ostalih uticajnih ljudi. Svi oni osim što žele svoju verziju „priče“, često informaciju pokušavaju sakriti uprkos tome što je upravo javnost ta kojoj se

mora „položiti račun“. Potpuna informacija običnim ljudima mora biti dostupna jer je ona dio demokratskog procesa, što se ogleda upravo u potrebi da se javnosti položi račun.

Ako novinarstvo propusti da pojasni koja mu je prava svrha, koje principe koristi kako bi svoj profesionalizam učinilo jasnim, ono neće moći ispuniti svoju društvenu ulogu nego će samo pojačati svoj diktat.

Takođe, pod ovim ogromnim teretom, stresom i odgovornošću novinari/reporteri prolaze bez ikakve podrške i privilegije, dolazeći u faze opasne po njihovo psihičko a potom i fizičko zdravlje.

Na to su jasno ukazali tokom razgovora, bez obzira da li su u pitanju novinari početnici ili oni koji za sobom imaju duži staž rada u medijima.

OKIDAČI I POSLJEDICE: ZAŠTO SAGORIJEVAMO

Svakodnevna izloženost specifičnim opterećenjima koje novinarstvo kao profesija nosi, predstavlja svojevrsni okidač ka negativnim psihološkim implikacijama koji se mogu uvrstiti u jedan opštiji pojam - problemi življenja (posljedice po svakodnevni život).

Novinari, za razliku od pomagačkih profesija, kada se susretnu i prođu kroz određenu stresnu situaciju, nijesu obučeni da pruže profesionalnu podršku osobi koja kroz to prolazi/kolegi, kao što nisu obučeni ni da posjeduju odgovarajuće strategije prevladavanja visokostresnih i traumatičnih iskustava.

Iz gore navedenih razloga, novinari su podložni različitim maladaptivnim (neadekvatnim i neprikladnim) oblicima ponašanja, koje im smanjuju funkcionalnost u poslovnom i privatnom životu, što rezultira time da njihov kvalitet života bude na vrlo niskom nivou.

Novinari navode različite oblike ponovnog proživljenih trauma koje se ogledaju u osjećaju doživljaja ugroženosti zbog verbalnih i fizičkih napada, koje preživljavaju. Takođe, ovaj doživljaj je prisutan zbog svjedočenja visoko traumatičnim situacijama - kao što su lišavanje života i fizički obračuni, kao i različiti oblici masovnih društvenih potresa i protesta.

Primjetni su racionalni, kao i razvoj iracionalnih strahova zbog napada, pritisaka, omalovažavanja, uznemiravanja i pokušaja zastrašivanja putem društvenih mreža i drugih medija. Uznemiravanje i zastrašivanje doživljavaju kao usmjerene na privatne segmente života sa ciljem da se diskredituju kao ličnosti. Ovakvi pritisci mogu uticati na sniženu funkcionalnost i radnu sposobnost, na način što se povećava strah usljed doživljaja izloženosti i nezaštićenosti prijetnjama.

Novinari navode različite doživljaje latentnih pritisaka koji imaju za rezultat osjećaj da se pokušava izvršiti uticaj na njihovu slobodu izvještavanja, što nadalje rezultira razvojem iracionalnih strahova zbog načina na koji se izvještava, kao i zbog sadržaja izvještavanja a što pogoduje, kako tvrde, opasnosti od autocenzure.

Prisustvo razvoja iracionalnih strahova takođe se u prethodnom periodu pojavljivalo usljed postojanja realnog straha uslovljenog percepcijom nedovoljnog poštovanja preventivnih mjera u doba Covid-19 pandemije, posebno na radnom mjestu. Zabrinutost za svoje, zdravlje najbližih, pogotovo najmlađih i

najstarijih članova porodice, takođe je posljedica onoga što se dešava u prethodnom periodu a na šta se skreće pažnja.

U svakodnevnom funkcionisanju, u navodima novinara primjećene su i kvalitativne i kvantitativne promjene spavanja koje se mogu dovesti u vezu sa potencijalno traumatičnim i visokostresnim događajima na poslu.

Svjedoče i o osjećaju nepripadanja zbog doživljaja nedovoljnog razumijevanja od strane nadređenih. U izvještavanju vezano za ovaj doživljaj primjetno je ponašanje u vidu izolovanja i gubitak radnog elana, kao i snižene motivacije. Navode i da u njihovom radnom angažmanu postoji problem nedovoljne saradnje i raspodjele posla, preopterećenosti radnim obavezama usljed redukcije kadra i neadekvatnog delegiranja radnih obaveza od strane nadređenih, nemogućnost oslanjanja da će kolege/nice na adekvatan način sprovesti aktivnosti do kraja.

Kao rezultat svega, primjećuje se pretjerano stanje pobuđenosti (uznemirenosti), praćeno neizvjesnošću i iracionalnim strahovima. Takođe, zbog ličnog doživljaja da se ne može uticati na promjene uočava se „naučena bespomoćnost“ i gubitak inicijative, interesa i energije.

NEGATIVNI FENOMENI SA KOJIMA SE STRUKA SUOČAVA

U nastavku ćemo bliže približiti teorijski okvir za neke od oblika negativnih psiholoških fenomena sa kojima se novinarstvo kao struka suočava, čije su odlike opisivali sami novinari kroz neposredan rad sa psihologom.

STRES

Širi pristup stresu obuhvata psihološki ili psihosocijalni model, koji uključuje interakciju pojedinca i situacije u kojoj se nalazi, pri čemu se podrazumijeva nesklad između zahtjeva okoline i mogućnosti osobe da na te zahtjeve adekvatno odgovori.

Stresor, stresna situacija, stresni događaj se najčešće određuje kao pojačani, ili novi, produženi pritisak na osobu koji zahtijeva pojačani napor da se situacija prevlada i da se na nju adaptira. Iako je stresna situacija najčešće neprijatna po svojoj prirodi, ona može da bude i pozitivno određena, s tim da promjena koja narušava ravnotežu, zahtijeva prilagođavanje i redefinisane ponašanja i očekivanja.

Trajanje i intenzitet stresnih događaja predstavljaju jednu od osnova za razvrstavanje uzroka stresa. Tako se, prema jednoj takvoj podjeli, razlikuju sljedeći uzroci:

- a) veliki životni događaji ili promjene,
- b) hronični stresni događaji,
- c) traumatski događaji i
- d) dnevni mikrostressori (daily hassles).

a) U životu većine ljudi postoji nekoliko **velikih događaja** koji služe kao *markeri prekretnice*, odnosno oni su ključni za promjene iz jednog u drugo stanje ili životnu fazu. Ti događaji stvaraju *neravnotežu i diskontinuitet zbog veće količine kvalitativno novih zahtjeva za prilagođavanjem*. Upravo ta intenzivirana potreba za adaptacijom na potpuno nove i nepoznate životne okolnosti predstavlja nabijeni stresogeni potencijal tih tranzitornih dešavanja.

Stresnost različitih situacija moguće je definisati količinom promjene koju te situacije zahtijevaju od osobe, bez obzira na njihov smjer. Čak i promjene koje doživljavamo kao vrlo pozitivne mogu izazvati

stres – takozvani „eustres“. Stoga se u „objektivni“ spisak „*normativnih*“ stresora pored gubitka voljenih osoba, odlaska u penziju, zatvorske kazne i otkaza, svrtavaju i vjenčanje, rođenje željenog djeteta i pronalaženje unosnog i prestižnog posla.

b) Pod **hroničnim stresnim događajima** podrazumijevaju se teškoće koje su *relativno dugotrajne ili koje se učestalo ponavljaju tokom dužeg razdoblja*. Snaga ugrožavanja ovih stresnih događaja smatra se srednjom – intenzivniji su od dnevnih mikrostressora, ali ujedno i manje kobni od traumatskih događaja. Mogu se navesti brojni primjeri izloženosti hroničnim opterećenjima.

Osoba kojoj je još u ranom djetinjstvu postavljena dijagnoza dijabetesa i koja cio svoj život mora da prilagodi posebnim uslovima. Zatim, tu je i porodica u kojoj je jedan od roditelja upravo dobio otkaz i vrlo je izvjesno da je vjerovatnoća da se ponovo zaposli jako mala. Primanja su se dramatično smanjila, što se drastično odrazilo na kvalitet njihovog svakodnevnog funkcionisanja – prinuđeni su da se odreknu mnogobrojnih materijalnih blagodeti u kojima su do tada uživali. Sve nabrojane osobe su samo još neki od mnogobrojnih, gotovo šablonizovanih tipova neprekidno izloženih otežanim životnim okolnostima.

c) **Traumatski stresori (traumatski događaji)** su događaji jako velikog, često *razarajućeg intenziteta* koji su *izvan uobičajenog ljudskog iskustva*, koji podrazumijevaju *ugroženost tjelesnog integriteta ili života (nas samih ili nama bliskih osoba)* i koji *izazivaju patnju kod velike većine ljudi*. Reakcija osobe na traumatski događaj naziva se *psihološkom traumom*. Razlikuju se tri tipa traumatskih događaja: *prirodne i tehnološke katastrofe, ratni traumatski stresori* i traumatski događaji sa isključivo *ličnim implikacijama – personalnom psihičkom traumom*.

Svaka od ovih vrsta ima svoje posebne osobine i izaziva različite reakcije prilično univerzalnog karaktera kod većine ljudi. Ono što je zajedničko svim traumatskim događajima je činjenica da oni nužno i uvijek izlaze iz raspona uobičajenih ljudskih iskustava i posjeduju vrlo visok stepen prijetnje psihičkom i/ ili tjelesnom integritetu.

d) **Dnevni mikrostressori** su događaji kratkog trajanja i male jačine. Oni su u odnosu na ostale stresore mnogo učestaliji i upravo im to pojačava dejstvo. To su svakodnevne neprilike, niskog intenziteta koje kumulativno mogu djelovati sa drugim stresorima jačeg intenziteta, i doprinijeti ukupnom doživljavanju opterećenosti.

Dnevni mikrostressori, kao i vrlo učestali i često prisutni, otežavaju situaciju jer idu paralelno sa drugim, po intenzitetu jačim stresorima, kao što su životni događaji ili hronično opterećenje postojećom situacijom.

Iz razgovora sa novinarima zaključio sam da su dnevni mikrostressori uglavnom uzročnici stresa jer ih je bezbroj neplaniranih, neočekivanih, te da su upravo oni najpogubniji za ovu struku.

SINDROM IZGARANJA

Izgaranje je posljedica velikog stresa, ali ipak nije isto što i stres. Ljudi koji su pod velikim stresom osjećaju da ih preplavljuju obaveze i odgovornosti, ali vjeruju da će se osjećati bolje kada uspostave kontrolu nad okolinom i ispune obaveze.

Osoba koja izgara to ne osjeća, ona nije motivisana da se bori, već joj postaje svejedno. Pozitivne promjene u okruženju ne donose olakšanje, jer je izgubljeno očekivanje i nadanje.

Izgaranje se često izjednačava sa hroničnim stresom ili sa neispunjenim očekivanjima. U diferencijalnoj dijagnozi, sindrom izgaranja na radu treba najprije razlikovati od stresa. Razlika postoji u odnosu na dimenziju vremena, gdje je stres privremeno stanje, a sindrom izgaranja na radu je proces koji traje duže i ima sliku hroničnog poremećaja.

Stres je svakako jedan od najznačajnijih činilaca koji vode u sindrom izgaranja odnosno *burnout*. Izgaranje na poslu jedna je od najnepovoljnijih posljedica dugotrajne izloženosti stresu i najnepovoljnija posljedica bavljenja ljudima. Najčešće se javlja u pomagačkim profesijama, prvenstveno zbog specifičnosti rada. Međutim, kao što je i navedeno, novinarska profesija nije imuna na sindrom izgaranja iz razloga što se suočavaju sa različitim pričama i osobama.

Sindromu izgaranja na poslu češće su izloženi oni koji idealizuju svoje zanimanje, oni koji teže perfekcionizmu i imaju izrazito visoka očekivanja, ali i oni koji su podložni autoritetu i sami nisu u stanju postaviti svoje granice u odnosu na posao. Tome doprinose i preveliki zahtjevi, loša organizacija rada, profesionalna izolacija i slabi odnosi unutar organizacije.

Izgaranje na poslu odnosi se na činjenicu da neki ljudi nakon određenog vremena postanu nemotivisani za svoj posao, obeshrabreni, promjenljivog raspoloženja i slično. Pokazuju različite vrste tjelesnih simptoma stresa, smanjenje odbrambenih sposobnosti organizma, a dotadašnje razumijevanje za osobe u nevolji može zamijeniti cinizam ili ravnodušnost.

Ispoljavanje sindroma izgaranja na radu moguće je opisati kroz sledeće četiri faze:

I. *Radni entuzijizam*: osoba je maksimalno posvećena poslu, udovoljava ljudima sa kojim radi, ne dopušta sebi dnevni ili godišnji odmor. Ovakvo angažovanje ne dovodi do adekvatnog zadovoljstva, pa osoba postaje razočarana i nezadovoljna;

2. *Stagnacija* koju karakterišu teškoće u odnosima, kako sa saradnicima, tako i sa porodicom i prijateljima. Osoba je emocionalno ranjiva i nepovjerljiva. Najčešće izlaz vidi u sledećoj fazi;

3. *Emocionalno povlačenje i izolacija* kao obrazac još više doprinosi doživljavanju posla kao besmislenog i bezvrijednog. U ovom stadijumu počinju prvi znaci tjelesnog iscrpljivanja, što predstavlja dodatni stres i dovodi do poslednje faze;

4. *Apatija i gubitak životnih interesa* javlja se kao odbrana od hroničnog nezadovoljstva na poslu. Prvobitno oduševljenje i samouvjerenost prelaze u cinizam i ravnodušnost, javlja se gubitak vjere u sebe i svoje sposobnosti. Osoba koja dospije u četvrtu fazu ili se odlučuje na promjenu ili ostaje na poslu, ali potpuno bez motivacije.

MANIFESTACIJA “BURNOUT”-A

Tri su ključne manifestacije *burnout-a*: doživljaj emocionalne iscrpljenost, depersonalizacija i osjećaj neefikasnosti, odnosno doživljaj nedostatka postignuća. Taj sindrom češće se javlja kod zaposlenih u tzv. pomagačkim zanimanjima čiji posao zahtijeva rad sa drugim ljudima, koji su u poziciji da im je potrebna neka vrsta pomoći.

U novinarskoj profesiji se primjećuje, posebno kod osoba velikih očekivanja i motivacija koje nisu urodile planiranim rezultatima/priznanjima.

Ukoliko se zaposleni osjeća **emocionalno iscrpljeno** usljed preopterećenosti poslom, nedostatka timske saradnje, interpersonalnih konflikata, mobinga, itd., to se često manifestuje kao poremećaj spavanja, gubitak apetita, napetost, uznemirenost, osjećaj bezvoljnosti, doživljaj hroničnog umora, nezainteresovanost za okolinu, povlačenje iz socijalne sredine i osamljivanje. Time se doživljaj neuspješnosti dalje produbljuje, a potencijalno i širi na druge aspekte života pojedinca.

Neefikasnost može da bude generisana spoljnim, sistemskim uzrocima, kao što su loša organizacija procesa rada, nedostatak raspoloživih resursa neophodnih za efikasno obavljanje posla, nedostatak regulative ili rigidne procedure koje ometaju efektivno djelovanje, nedostatak strategije i smisla određenih radnih aktivnosti i slično.

Doživljaj niskog postignuća mijenja i odnos osobe prema sebi. Ona može da osjeća sve **niže samopoštovanje**, posebno ako je ono dodatno potkrijepljeno nerazumjevanjem ili osudom socijalne sredine zbog takvog ponašanja.

Samim tim mijenja se i odnos osobe prema drugim ljudima. Ona teži **izolaciji i izbjegavanju kontakata** i saradnje onda kada joj je upravo socijalna podrška najpotrebnija. Ukoliko osoba ima osjećaj da ne može da utiče na promjenu okolnosti i gubi nadu u mogućnost promjene, doživljaj bespomoćnosti i beznadežnosti može predstavljati rizik za razvoj suicidalnih misli i suicidalnog ponašanja.

Depersonalizacija, kao jedna od manifestacija sagorijevanja, može se razumjeti i kao način samozaštite. Za ovo stanje je karakteristično da kod osobe preovladava ravnodušnost, bezličan, mehanički odnos prema ljudima, a stepen empatije je snižen. Iako izostaju i negativna osjećanja, a osjećaj „bezosjećajnosti” ili emocionalne „zaravnjenosti” omogućava rutinsko obavljanje posla bez subjektivnog osjećaja patnje, ipak izostaje doživljaj postignuća i zadovoljstva poslom.

Sindrom izgaranja se može manifestovati u vidu fizičkih reakcija - gubitak energije, hroničan umor, česte i produžene prehlade, glavobolje, problemi sa spavanjem (nesanica, noćne more, pretjerano spavanje, prekid sna, rano buđenje), ulkusi, gastro-intestinalni poremećaji, gubljenje ili dobijanje na težini, bolovi u mišićima (u predjelu vrata, donjeg dijela kičme); emocionalnih reakcija - promjene raspoloženja, bespomoćnost, osjećaj zarobljenosti, razdražljivost/ljutnja, frustriranost; ponašajnih reakcija - apsentizam, povećana upotreba kofeina, duvana, alkohola, sedativa, sporost, pretjerana aktivnost.

Kao što smo pomenuli, za razliku od pomagačkih profesija, novinari nisu obučeni da direktno utiču na živote ljudi sa kojima rade, zato što su oni prije svega tu da ispričaju priču i da ne intervenišu. Takođe, u radnom okruženju, zbog specifičnosti posla kojim se bave, nerijetko nijesu svjesni ili svjesno izbjegavaju, ili pak stoički izdržavaju opterećenja na radnom mjestu.

KADA JE UKLJUČEN ALARM ZA POMOĆ

Sa negativnim posljedicama posla svi su naučili da se sažive, pa i novinari. Zato im je potrebna kolektivna podrška i nemirenje sa situacijom kako se „stvari ne bi otrgle kontroli“.

Postoje znaci upozorenja koji nisu nužno samo vezani za stres i sindrom izgaranja, već i za druge psihološke probleme, a koji nam mogu reći da nešto nije u redu i da je potrebno reagovati i zatražiti pomoću. Ovu su neki od tih znakova:

Problemi sa spavanjem (pretjerano dugo ili kratko), značajno gubljenje ili dobijanje na težini, osjećaj krivice ili bezvrijednosti, umor, smanjena sposobnost koncentrisanja, smanjeni kontakti sa drugim osobama, suicidalne misli, gubitak uživanja ili zanimanja za redovne aktivnosti. Sve ovo se odražava teškoćama na poslu, u odnosima ili opštem uživanju u životu.

Nadalje mogu biti prisutni iznenadni strah od gubitka kontrole ili strah da će se odmah umrijeti. Sve ovo je praćeno tjelesnim manifestacijama kao što su ubrzan rad i lupanje srca, drhtanje tijela, doživljaj gušenja ili gubitka daha, znojenje, bol u grudima, mučnina, vrtoglavica. Može se primjetiti i prisustvo ponovljenih sjećanja i noćnih mora, flešbekovi, povišeno uzbuđenje koje vodi ka hroničnoj ljutnji, nesanici, ka oi osjećaju stalne ugroženosti.

ZAKLJUČCI I PREPORUKE

Potencijalno traumatični događaji (PTD) koje novinari pokrivaju u svom svakodnevnom radu ili su im direktno izloženi verbalnim ili fizičkim prijetnjama i napadima, mogu imati i imaju negativne psihološke implikacije na njih. Ali samim tim i na njihove porodice i širu novinarsku industriju.

Svjetska psihološka istraživanja koja se odnose na novinare uglavnom su se fokusirala na njihovu izloženost posttraumatskim događajima i njihovoj povezanosti sa individualnim nivoom traumatičnih reakcija i doživljenim kognitivnih promjenama. Te promjene se ogledaju u povišenim nivoima doživljaja, kao i produženog trajanja reagovanja na stres i tendenciji ka psihopatološkoj promjeni raspoloženja.

Tokom rada sa novinarima korišćene su kombinovane tehnike savjetovanja. Realizovano je više treninga i radionica, grupnih i individualnih susreta. Novinari su imali prilike da se kroz psihoedukaciju upoznaju sa osnovama kognitivnih procesa, emocionalnim doživljajima, ponašajnim reagovanjima, kao i sa produkovanim negativnim psihološkim manifestacijama. Pružene su različite osnovne praktične strategije prevladavanja stresom, strategije upravljanja stresorima, kao i mogućnost razmjene iskustava kroz grupni rad.





Grupne sesije – razgovor sa psihologom

Broj učesnika na grupnim susretima je bio značajno veći u odnosu na broj korisnika individualnih susreta, što je svakako značajan podatak. Jedna od interpretacija ovakve raspodjele se može ogledati, prije svega u činjenici da novinari nijesu imali ranije u iskustvu mogućnost korišćenja psihološke podrške kroz jedan ovakav organizovani servis. Nadalje, razlog tome može biti i nedovoljna informisanost o psihološkoj djelatnosti i tome šta sve ona može da pruži.

Psihološka podrška novinarskoj profesiji je više nego potrebna. Važno je da ona postoji kroz više različitih servisa - savjetovanje, psihoterapija i drugo. Intervencije kroz ove servise podrške treba da se zasnivaju na različitim teorijskim i praktičnim pristupima, jer svakoj osobi odgovara određeni pristup u radu.

Takođe, potrebno je organizovati intervencije i podršku kroz grupne susrete, kao i kroz individualne susrete. Kao što smo i pomenuli u prethodnom pasusu, određenim osobama odgovaraju grupni susreti, dok drugim osobama samo i isključivo individualni susreti.

Grupni susreti, kao što i sama riječ kaže, predstavlja formiranje grupe novinara sa kojima bi se radilo na određene teme koje bi se istakle kao važne. Kroz kognitivne uvide i emocionalne razmjene prorađuju se određena iskustva. Odnosno, tokom susreta i rada u grupi, dolazi se do rekonstrukcije prethodnih događaja koji su učesnici iznijeli i koji nose u sebi određene dileme. Zatim, kroz interakciju

svi učesnici imaju mogućnost da razmijene svoja mišljenja i osjećanja, kako bi se na taj način istaknuli događaji na drugačiji način razumjeli i doživjeli, kako od strane onih koji su bili akteri tih događaja tako i ostalih učesnika u grupi. Naravno, grupu i njenu dinamiku stalno prati i usmjerava iskusno stručno lice.

Individualni susret sa druge strane je usmjeren na jednu osobu i kroz interakciju sa stručnim licem, razrađuju se određene dileme koje su istakle kao važne, uz direktivno ili nedirektivno intervenisanje (samostalno dolaženje do mogućih rješenja ili pružanje konkretnih savjeta).

Različiti oblici intervencija mogu pružiti novinarima određene "alatke" koje mogu koristiti onda kada se nađu u svojevrsnoj kriznoj situaciji. Te "alatke" se odnose na treninge vještina kao što su emocionalna regulacija (prepoznavanje, upravljanje i adekvatno izražavanje emocija), razvoj strategija prevladavanja i upravljanja stresom, različiti oblici relaksacionih vježbi (mišićna relaksacija, svjesna i usmjerena pažnja), efektivna komunikacija, razvoj drugih oblika vještina kao što su briga o sebi-manje kriticizma i slično.

Takođe je neophodno psihološku podršku postaviti i ustaliti kao servis koji bi bio dostupan što većem broju novinara. To se može učiniti na način što može postati dio redakcije ili kroz strukovna udruženja novinara. Naravno, uključivanje većeg broja stručnjaka u pružanju podrške - psihologa i psihoterapeuta predstavlja *sine qua non*, tj.uslov bez koga se ne može sve ovo na adekvatan način uspostaviti i realizovati.

LITERATURA

Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). *Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation*. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), pp. 844-854.

Jenkins, S. R., & Baird, S. (2002). *Secondary traumatic stress and vicarious trauma: A validation study*. *Journal of Traumatic Stress*, 15(5), 423–432. doi:10.1023/a:1020193526843

Maslach, C., Bakker, A., Leiter, M. (2014). *Burnout at Work- a psychological perspective*. Psychology Press-Taylor&Francise Group. London and New York.

MacDonald, J. B., Saliba, A. J., Hodgins, G., & Ovington, L. A. (2016). *Burnout in journalists: A systematic literature review*. *Burnout Research*, 3(2), 34–44. doi:10.1016/j.burn.2016.03.001.

Ćuk, M., Živković, D., Korać-Mandić, D. (2009). *Mentalno zdravlje, drugo izmenjeno i dopunjeno izdanje*. NSHC. <http://savetovaliste.nshc.org.rs/Mentalno%20zdravlje%20II%20komplet.pdf>.

Zotović, M. (2002). *Stres i posledice stresa: prikaz transakcionističkog modela*, Vol. 35, (1-2), Novi Sad.

Žitinski, M. (2010). *Novinarstvo kao industrija nasuprot novinarstvu kao profesiji*. *MediAnali: međunarodni znanstveni časopis za pitanja medija, novinarstva, masovnog komuniciranja i odnosa s javnostima*, Vol. 4 No. 7, str.23-38.

PSIHOLOŠKA POMOĆ IZ UGLA UČESNIKA/CA PROJEKTA

Duška Pejović, RTCG

U teškom i stresnom novinarskom poslu, kontinuirana psihološka podrška je od neizmjerne važnosti. Dok sam trpjela online nasilje, uznemiravanje, zastrašivanje, prijetnje i uvrede, razgovor sa psihologom bio je ljekovit.



Seminari i radionice o psihološkoj pomoći i podršci za novinare mogu mnogo pomoći da se lakše suočimo sa izazovima u našem poslu odnosno da se stres i napetost lakše prevaziđu i ne ostave dugoročne i ozbiljne posljedice po naše psihičko i fizičko zdravlje.

Jelena Jovanović, ND Vijesti

Stres i trauma dio su svakodnevice crnogorskih novinara i fotoreportera, zbog čega je pružanje psihološke podrške koju je organizovalo Društvo profesionalnih novinara bilo više nego korisno i veoma značajno za očuvanje našeg mentalnog zdravlja. Tokom treniga, radionica i individualnih seansi sa psihologom većina nas naučila je da razdvoji stres koji izazivaju rad pod pritiskom dnevne trake, nedefinisano radno vrijeme, male plate... od trauma izazvanih pritiscima, prijetnjama i svemu što novinari u Crnoj Gori doživljavaju tokom posla i zbog posla kojim se bave.



Kao ženi, koja godinama radi u rubrici crne hronike i koja je deceniju izložena prijetnjama, uvredama, zastrašivanju, ovakav vid pomoći mnogo mi znači, jer sam se do skoro sama nosila sa tim.

Ujedno, radionice su mi pokazale da se traumi uzrokovanoj poslom treba ozbiljno pristupiti, uz stručnu pomoć i da je nužno razgovarati o problemima na poslu i mogućem prezasićenju istim temama, kako bi se pronašao "izduvni ventil".

Danilo Ajković, TV Vijesti

Psihološka pomoć, koju je organizovalo Društvo profesionalnih novinara Crne Gore, je pomogla njegovim članovima da uspješno prebrode teški period na radnim mjestima, uzrokovan pandemijom virusa korona.



Treninzi su pokazali da je ovakva vrsta pomoći neophodna i da mora biti kontinuirana, s obzirom na to da pomaže novinarima i snimateljima da jasnije sagledaju svoje psihološko stanje i prepoznaju znake burnout sindroma.

Upravo zbog toga se nadam da će DPNCG naći načina da se ova vrsta pomoći nastavi, jer bez obzira na vrstu angažmana i vrste medija u kojem su članovi Društva angažovani, pomoć stručnog lica se pokazala kao neophodna i kvalitetna, ali je i dovela do spoznaje kod mnogih da otvorenije govore o svakodnevnim pritiscima koji utiču na njihovo zdravstveno stanje.

Lično sam zadovoljan treninzima kojima sam prisustvovao, jer su mi omogućili, bez obzira na moje dotadašnje znanje, da dodatno prepoznam svoje kapacitete i barijere u bavljenju novinarstvom.

Žarko Vujović, Antena M

Još prošle godine sam bio na prvom psihološkom treningu u organizaciji DPNCG-a, jer sam znao da je ta vrsta podrške potrebna svakome ko se bavi novinarstvom i nalazi se pod konstantnim stresom.



Inače imam iskustva sa suočavanjem sa stresom, anksioznošću, čak i paničnim napadima, pa sam se kao neko ko zna da je borba sa tim problemima nemoguća bez psihologa, potrudio da uvijek kada mi to dozvoli posao odem na psihološki trening koji je vodio psiholog Miloš Bulatović. Moram priznati da mi je činjenica da trening naravno predstavlja grupno učešće predstavljala problem, jer imam otpor da se "otvorim" kada to nije situacija "face to face".

Zbog toga sam koristio priliku da sa psihologom razgovaram i van termina za trening, što govori u prilog opravdanosti projekta, jer on predviđa i individualni rad.

Iako sam imao iskustva sa razgovorima sa psihologom, koji su mi inače pobudili interesovanje za psihologiju, na ovim treninzima sam prvi put bio u prilici da se na iznenađujuće lak i gotovo zabavan način upoznam sa tehnikama koje pomažu borbu protiv stresa, od asocijacija riječima i bojama, do glume. Takođe mi je bio zanimljiv i on-line trening, koji je zapravo bio i moj prvi susret sa psihologom.

Psihološka podrška je, ako ne najvažnija, onda svakako jedna od takvih kada je riječ o pomoći novinarima. Iz mog primjera moga reći da je šteta što te podrške nije bilo prije možda desetak godina, jer ne bih prolazio kroz sve psihološke probleme sa kojima sam se suočavao. Serija treninga mi je bez sumnja pomogla da smanjim količinu stresa, da se lakše izborim sa tim problemom i da shvatim značaj mentalne higijene, koja nam život sa svim njegovim zamkama, čini ako ne uvijek srećnijim, a ono svakako podnošljivijim. Zbog toga, savjet mlađim kolegama da koriste psihološku podršku, sve i ako naizgled nemaju problema te vrste.