



ارائه شده توسط:

سایت ترجمه فا

مرجع جدیدترین مقالات ترجمه شده

از نشریات معتبر

## چگونه استرس و تنش حوادث پوشش دهنده آسیب های روانی را شناسایی و مدیریت کنیم؟

حوادث پوشش دهنده آسیب های روانی مانند زلزله در ژاپن و سونامی می تواند بر روزنامه نگاران در این زمینه در اتاق خبر تاثیر بگذارد.

آن میتواند پاداش عمیق و مهمی داشته باشد تا این حوادث را پوشش دهد. اما می تواند به طور شخصی بر روزنامه نگاران تاثیر گذار باشد. هیتر فرویس می گوید ، مدیران ملی، کارکنان توسعه برای تقسیم خبری شرکت های اجرای برنامه در استرالیا هستند. برای خبرنگاران ضروری است که آیا آنها در حال پوشش حوادث در مورد افراد هستند و یا در حال پوشش ویرایش از اتاق خبر هستند یا کسانی را مدیریت می کنند که در حال پوشش خبر هستند تا برای تلفات عاطفی ناشی از این وقایع که اتفاق می افتد، آماده می شوند.

او می گوید، درک اثر آسیب های روانی برای روزنامه نگاران سالم تر و سالم تر است. او این نکته ، یادآوری ها و راهنمایی را در ویبنر در نیوزنو یوینتر ارائه داده است. " آگاهی آسیب های روانی: هر روزنامه نگاری برای دانستن به چه چیزی نیاز دارد؟"

عوامل خطر برای آسیب های روانی ، شامل در معرض قرار گرفتن شمار بیشتری از وظایف و ماموریت های آسیب زا؛ زمان حوزه های پوشش دهنده رویداد و حوادث، آسیب های روانی شخصی، درک کم حمایت اجتماعی است.

واکنش های آسیب های روانی، واکنش های طبیعی انسان ها هستند. معمولاً آنها بعد از چهار هفته سپری می شوند. هفته اول یا دوم سخت ترین آنها هستند. واکنش به آسیب های روانی می تواند به چندین شکل رخ دهد: بی خوابی، تصاویر ناخوانده و سرزده از حادثه، عصبانیت ، به آسانی وحشت زده شدن ، خوددرمانی با دارو و الکل، بی حس شدن/ انزوا/ از دست دادن همدلی.

علامت هشدار دهنده آسیب روانی شامل سکوت مطلق خودتان است یا به طور برعکس قادر نیستید که صحبت کردن راجع به حادثه را متوقف کنید ؛ خشم شدید یا گاهی اوقات غیر منطقی، احساس گناه و گیجی، مهلت های از دست رفته به صورت نامشخص یا نگرانی در مورد کار یا دیگر رفتارهای غیر معمول.

تاثیر آسیب های روانی می تواند در قطع ارتباط با خانواده و دوستان و یا همکاری رخ دهد که سلامتی را کاهش می دهد و باعث ناتوانی در انجام کار می شود. او این پیشنهادات را ارائه می دهد.

مراقب خودتان باشید. مردم اغلب اصول اولیه زندگی در زمانی که آنها استرس دارند را نادیده می گیرند.

اینها شامل:

- ورزش

- خواب

- نوشیدن آب

- غذا خوردن به طور منظم

- فهمیدن چیزهایی که باعث می شود شما بخندید

- از موسیقی/هنر/ کتاب لذت ببرید

- به خودتان اجازه گریه کردن دهید.

حمایت از همکارانتان را در سازمان اتان ایجاد و برقرار کنید:

- ایجاد ارتباط با دیگر کارکنان

- مشخص کنید چه نوع پشتیبانی مورد نیاز است.

- گوش دهید.

- به رفع آشفتگی فکری کمک کنید یا مسئله را حل نمایید.

- در مورد واکنش های آسیب های روانی آموزش ببینید.

- از حمایت های اجتماعی که در موقعیت هستند، اطمینان حاصل کنید.

- ارجاع دهید.

- پیگیری کنید.

نکات کلیدی برای حمایت کنندگان همکاران شامل موارد زیر است:

- با احتیاط باشید و اطلاعات را به صورت محرمانه حفظ کنید.

- به صورت باز فکر کنید.

- به عنوان یک شنونده تحصیل کرده عمل کنید نه یک مشاور

- 3-4 هفته با همکارانتان بررسی کنید

یک مجموعه از دستور العمل ها برای مکالمه ساختار بندی شده با حمایت همکارن به شرح زیر است:  
مخفف: خوب باشید.

آمار: صحبت کردن در مورد آن که چگونه اتفاق افتاد؟ کی (چه زمانی) و کجا و چگونه و نه چرا؟

تاثیر: تمرکز بر افکار و احساسات

هم اکنون: شما چگونه بوده اید؟

شما در حال حاضر در حال انجام چه کاری هستید؟

آموزش: غیر معمول نیست که به یکدیگر پاسخ های احتمالی را یادآوری کنید.

برای اطلاعات بیشتر در مورد نحوه تشخیص و مدیریت استرس و آسیب های روانی به علاوه اینکه چگونه سازمانهای

خبری می توانند یک طرح عملی را برای کمک به کارکنانی که در حال تجربه آسیب های روانی هستند ، توسعه

و گسترش دهند به این سمت رفته ایم: "آگاهی آسیب های روانی: هرروزنامه نگاری چه چیزی نیاز دارد که بدانند؟"

ویبنر در نیوزیو پوینتر و " روزنامه نگاری آسیب های روانی " پاسخ می دهد: " دوره خود مدیریتی و هدایت نفس "

این مقاله، از سری مقالات ترجمه شده رایگان سایت ترجمه فا میباشد که با فرمت PDF در اختیار شما عزیزان قرار گرفته است. در صورت تمایل میتوانید با کلیک بر روی دکمه های زیر از سایر مقالات نیز استفاده نمایید:

لیست مقالات ترجمه شده ✓

لیست مقالات ترجمه شده رایگان ✓

لیست جدیدترین مقالات انگلیسی ISI ✓

سایت ترجمه فا ؛ مرجع جدیدترین مقالات ترجمه شده از نشریات معتبر خارجی