



Tiranë më: 23.03.2020



## COVID-19

### Rekomandime psikologjike për gazetarët

Ky material i punuar nga psikologët europianë të EFPA (ku jemi anëtarë me të drejta të plota) dhe përkthyer e shpërndarë nga Urdhri i Psikologut, synon t'ju vijë në ndihmë të gjithë gazetarëve që përballen këto ditë me COVID-19.

#### *Gazetarët dhe ndihma e tyre për shoqërinë.*

1. Jini të vetëdijshëm që si përfaqësues të mediave, ju jeni të domosdoshëm në situata krize, keni një mundësi të shkëlqyer për të mbështetur, stabilizuar emocionet në shoqëri dhe të ndikoni në sjelljen specifike të njerëzve.
2. Forconi dhe qetësoni veten mendërisht. Njihni dhe emërtoni emocionet tuaja në mënyrë që t'i kontrolloni ato. Mundohuni të veproni në një mënyrë racionale, të strukturuar, të qetë dhe etike.
3. Mos kontribuoni në përhapjen e frikës, panikut dhe parashikimeve katastrofike. Mos harroni se raportimi juaj do të prekë lexuesit dhe shikuesit. Mbani në vëmendje se përmbajtja e mesazhit si dhe toni që ju përdorni për ta transmetuar, mund të ndikojnë në mënyrën se si shoqëria i përgjigjet situatës.
4. Inkurajoni. Paraqisni mënyrat se si ndihmojnë njerëzit dhe mënyrat se si mund të ndihmojnë. Jepni hapësirë për reagime inkurajuese dhe mendime të njerëzve.
5. Ndhimja për të tjerët ndihmon. Komunikojani këtë vlerë të tjerëve, kërkojeni ndihmën, përcojeni tek të tjerët, informoni për ndihmën dhe shkruani për të, përshkruajeni ndihmën.

6. Promovoni shpresën, vlerat e të qenit bashkë, solidaritetit dhe mbështetjes së komunitetit.
7. Promovoni ndihmën ndaj personave veçanërisht vulnerabël (njerëz të moshuar, njerëz me aftësi të kufizuara shqisore, fizike ose mendore, njerëz të sëmurë, njerëz të pastrehë, anëtarë të pakicave, të huaj etj.)
8. Promovoni ndjenjën e përballimit dhe qëndrueshmërisë përmes shembujve dhe rekomandimeve të duhura.
9. Përqëndrohuni në shembuj pozitivë. Inkurajoni perceptimin "Së bashku, ne mund ta menaxhojnë!".
10. Përdorni burime të sigurtat informacioni dhe të verifikuara në fushat e shëndetit, higjienës dhe më gjerë. Në mënyrë të përsëritur, informoni njerëzit për rekomandimet kryesore. Kujdes nga thashethemet, trillimet dhe gjysmë të vërtetat, sepse pasi të publikohen në media, ato marrin "shenjën e së vërtetës" në sytë e publikut.
11. Përkrahni se çfarë po ndodh, përkrahni aktivitetet e ekipeve të shërbimit të mjekëve, ose procedurat e menaxhimit të krizave.

### ***Përgjegjësia ndaj të tjerëve***

1. Ju jeni përgjegjës për ata me të cilët ju flisni, për ata me të cilët punoni, dhe për ata që punojnë për ju. Ju mund të ofroni ndihmën e parë psikike për personat e prekur, ju mund të ndihmoni në stabilizimin e tyre.
2. Prezantoni veten qartë dhe respektoni nëse personi tjetër nuk dëshiron të flasë me ju.
3. Trajtoni personat e prekur nga stresi dhe katastrofa si duhet, me përlulësi dhe respekt. Respektoni intimitetin, nevojat dhe ndjenjat e tyre.
4. Jini të vetëdijshëm që personi që po intervistoni mund të jetë në gjendje shoku psikologjik. Shprehni mirëkuptimin tuaj, imagjinoni veten në vendin e tij/ saj, veproni me ndjeshmëri, me takt dhe me dinjitet. Flisni me qetësi, ngadalë dhe qartë. Dëgjoni me durim. Tjetri mund të flasë me ngut, mund të jetë i pamundur për të shprehur veten e tij/saj, mund të jetë i çorientuar, në ankth dhe i shqetësuar, apo anasjelltas, pra mund të jetë pa emocione. Nga reagimet e para, nuk mund të dalim në konkluzione se si dhe sa i prekur është një person një person.
5. Mos i përdorni njerëzit e prekur për informacion. Fjala ose figura juaj mund të shkaktojë një traumatizim të dytë.

6. Kur profesionistët e kujdesit, mjekët trajtojnë apo shoqërojnë persona të sëmurë, lerini të punojë në heshtje. E njëjta vlen për punonjësit e Policisë, Zjarrëfikësit apo /dhe stafet e tjera të profesionistëve.
7. Vlerësoni punën e jashtëzakonshme dhe angazhimet personale të stafit të profesioneve shumë të ekspozuar gjatë menaxhimit të krizave, shprehni mirënjohjen tuaj për ta (infirmierë, mjekë, policë, zjarrfikës, shërbime të përkujdesjes, punonjës socialë/psikologë, menaxherë, teknikë laborator, shërbime pastrimi, punëtorët e transportit ose të infrastrukturës së emergjencave, dhe të tjerët).
8. Në rast se jeni drejtues, ju jeni përgjegjës për gazetarët tuaj, sigurojuni atyre një mjedis të sigurtë pune, pajisje të përshtatshme, kohë për pushim. Interesohuni për nevojat e tyre, vazhdoni t'i mbështesni. Mos i ekspozoni ata në rrezik. Asnjë gazetar nuk është imun ndaj stresit, mjerimit njerëzor dhe emocioneve që ai / ajo raporton. Barra e tepërt mund të shfaqet si lodhje, nervozizëm, luhatje në sjellje, probleme në marrëdhënie, apo probleme me alkoolin.

### ***Përgjegjësia ndaj vetes***

1. Kujdesuni për sigurinë tuaj.
2. Jini të vetëdijshëm për aftësitë dhe kompetencat tuaja.
3. Të folurit me kolegët me përvojë të ngjashme pune ndihmon.
4. Kërkoni aspektet pozitive të jetës, interesohuni edhe për gjëra të tjera.
5. Mundohuni të pushoni dhe rimbushni bateritë tuaja. Balanconi ngarkesën tuaj të punës me pjesën tjetër. Shijoni hobit, familjen dhe miqtë aq sa mundeni, relaksohuni.
6. Vuajtjet njerëzor që hasni në punë mund të kenë ndikim në psikikën tonë dhe marrëdhëniet ndërpersonale. Pranoni që secili mund të ketë kufijtë e tij. Nëse është e nevojshme konsultoheni me një mjek apo psikolog.

*Punuan: Elona Mustafaraj (Psikologe Këshillimi)*

*Stafi i Urdhrit të Psikologut*