

Перед заданием:

- Поблагодарите и похвалите журналиста за работу.
- Подробно расскажите, что может ожидать журналиста на задании, как в физическом, так и эмоциональном плане.
- Обеспечьте надежную связь.
- Напомните, что очень важно заботиться о себе: по возможности регулярно питаться, высыпаться и поддерживать хорошую спортивную форму.
- Заверьте сотрудника, что испытывать стресс в результате травмирующей ситуации – это нормально. Чтобы справиться со стрессом, о нем нужно говорить.
- Проявите искреннюю заботу, на словах и на деле.
- Заручитесь необходимой контактной информацией, в том числе – кто и каким образом должен быть извещен в наихудшем случае.

Поддержка во время задания:

- Регулярно связывайтесь друг с другом.
- Обеспечьте регулярную связь сотрудника с домашними и друзьями.
- Руководители должны служить примером остальным членам группы, в том числе в плане уместной заботы о себе.
- Не торопите и воздержитесь от критики. Это может стать дополнительным источником стресса в уже стрессогенной ситуации.
- Убедитесь, что остальные члены коллектива (даже бухгалтерия) понимают, какому давлению подвергается группа, находящаяся на задании, и готовы к поддержке.
- После выполнения трудного задания, по возможности, дайте сотрудникам пару дней передохнуть. Убедитесь, однако, что никто против этого не возражает.

Поддержка после задания:

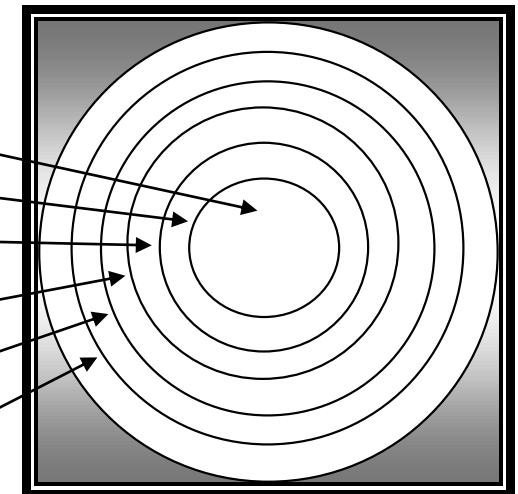
- Социальная и практическая поддержка – это лучшая терапия.
- Важно не забывать про такие "мелочи", как устная и письменная благодарность, встреча в аэропорту, совместные празднования, признание коллектива.
- Отпуск в одиночестве – не всегда удачная идея сразу после трудного задания. Иногда полезнее вернуться к работе.
- Неизвестность порождает неуверенность – обеспечьте обмен информацией, как внутри коллектива в целом, так и между отдельными людьми.
- Составьте план действий после выполнения трудного задания – подумайте, на кого оно могло оказать свое влияние.
- В течение трех дней после возвращения сотрудников найдите время для структурированной беседы (см. схему на обороте).
- Примерно через месяц проведите еще одну беседу. Если по-прежнему наблюдаются признаки травматического стресса, обратитесь за профессиональной помощью.

СОВЕТЫ ПО САМОПОМОЩИ:

- Признайтесь сами себе, через что вы прошли.
- Уделите внимание здоровому питанию и сну, а также физической активности.
- Придерживайтесь привычного образа жизни, насколько возможно.
- Поговорите о пережитом с коллегами, супругом или хорошим другом.
- Если вам не хочется об этом говорить, иногда полезно изложить свои чувства в письменном виде.
- Уделяйте внимание своей семье и друзьям.
- Найдите время, чтобы поразмышлять о пережитом.
- Найдите занятие, которое вас радует.
- Будьте осторожны с алкоголем.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью и поддержкой.

Воздействие травмы склонно к распространению. Подумайте, на кого она могла оказать влияние:

- Те, кто был на задании и пережил/увидел самое худшее.
- Вспомогательный персонал, кто также был там – организаторы, переводчики, водители, техники.
- Те, кто оставался на базе и принимал и оформлял материал – делал иллюстрации, субтитры, оформление и т.п.
- Те, кто несет ответственность – редакторы, менеджеры, руководители групп.
- Те, кто составляет более широкую сеть социальной поддержки – члены семьи, друзья, коллеги по работе.
- Также не забывайте о всех тех, чью историю вы подробно рассказали, и о ком ваша организация, возможно, должна позаботиться.



Рекомендации после задания или проекта

НАСТОРАЖИВАЮЩИЕ СИМПТОМЫ:

- Человек "не похож сам на себя";
- Стал очень тихим и молчаливым –
- ... или, наоборот, постоянно говорит о происшедшем.
- Повысилась раздражительность и вспыльчивость.
- Часто говорит о чувстве вины, растерянности.
- Иногда травма делает людей более подверженным несчастным случаям.
- Сотрудник начинает чаще, чем обычно, болеть, опаздывать на работу, не укладываться в сроки...
- ... или, наоборот, становится излишне одержим работой.
- Наблюдается падение интереса ко всему, трудности концентрации внимания.

СТРУКТУРИРОВАННАЯ БЕСЕДА

- Проговорите **факты, события**. До травмирующей ситуации, во время и после. Что происходило? "Что", "Когда", "Где", "Кто", "Как" – будьте осторожны с вопросом "Почему".
- Какое **воздействие** оказало на вас это событие? Каковы были ваши мысли и чувства **на тот момент** (не теперь).
- Как вы **сейчас**? В последнее время?
- **Поддержка**: скажите, что после травмирующей ситуации многие люди испытывают тяжелые негативные ощущения, это не признак ненормальности. Проверьте наличие симптомов травматического стресса.

ФАКТОРЫ РИСКА

1. Потеря контроля, чувство беспомощности (во время травмирующего события).
2. Ощущение угрозы жизни (во время травмирующего события).
3. Обвинение других людей.
4. Стыд за собственное поведение.
5. Продолжительное воздействие стрессогенных факторов.
6. Наличие признаков острого стресса (см. справа).
7. Проблемы адаптации в обычной жизни.
8. Наличие предыдущих травм.
9. Недостаточная социальная поддержка.
10. Злоупотребление алкоголем или наркотиками.

Центр "Дарт"
www.dartcentre.org



Что следует и чего не следует делать хорошему слушателю

- Слушайте активно
 - Удерживайте внимание на собеседнике
 - Задавайте открытые вопросы
 - Перефразируйте
 - Давайте обратную связь, подводите итоги
 - Уделите беседе достаточно времени, не торопитесь, выберите место, где вам не будут мешать
 - Следите за языком тела
 - Не бойтесь пауз и молчания
 - Если сомневаетесь, делайте поменьше!
- **НЕ** вытягивайте эмоции
 - **НЕ** обесценивайте то, что пережил собеседник
 - **НЕ** устраивайте допрос
 - **НЕ** говорите "Я знаю, что вы чувствуете"
 - **НЕ** переключайте внимание на примеры из собственного опыта
 - **НЕ** говорите "Могло быть и хуже"
 - **НЕ** используйте неуместные шутки
 - **НЕ** пытайтесь "вылечить" собеседника раньше времени

ОСТРЫЙ СТРЕСС

1. Навязчивые и вызывающие беспокойство мысли или воспоминания.
2. Навязчивые и вызывающие беспокойство сны о событии.
3. Действия или ощущения, как будто событие происходит снова.
4. Напоминание о событии "выбивает из колеи".
5. Физические реакции – например, учащенное сердцебиение, спазмы желудка, потливость, головокружение.
6. Нарушения сна (сложности с засыпанием, прерывистый сон).
7. Раздражительность или вспыльчивость.
8. Сложности с концентрацией внимания.
9. Повышенная бдительность, настороженность.
10. Повышенная реакция испуга на неожиданные стимулы.