

حماية الصحة النفسية في ظل الحروب والأزمات

في ظل ما تشهده المنطقة من حروب وأزمات متلاحقة، يتعرض الصحفيون والجمهور على حد سواء لتدفق غير مسبوق من الأخبار العاجلة والمشاهد القاسية. إن هذا التعرض المستمر لا يمرّ دون أثر نفسي، إذ قد يؤدي إلى حالات من القلق المزمن، واضطرابات النوم، والاحتراق النفسي، بل وقد يصل إلى ما يُعرف بالصدمة الثانوية الناتجة عن متابعة المعاناة بشكل متكرر.

وانطلاقاً من مسؤوليتنا المهنية والمجتمعية، تؤكد لجنة دعم الصحفيين أن الحفاظ على الصحة النفسية ليس ترفاً، بل ضرورة أساسية لاستمرار الأداء المهني الرصين وحماية التماسك الاجتماعي.

أولاً: إلى الجمهور والمتابعين

ندعو إلى التعامل الواعي مع الأخبار في أوقات الأزمات، وذلك من خلال:

- تنظيم أوقات متابعة الأخبار وتجنب التعرض المستمر لها على مدار اليوم.
- الامتناع عن مشاهدة المقاطع العنيفة غير المحررة، والاكتفاء بالمصادر الإخبارية الموثوقة.
- الانتباه للإشارات النفسية والجسدية الدالة على الإرهاق أو القلق، والتوقف عن المتابعة عند الحاجة.
- الحفاظ على الروابط الاجتماعية والتواصل مع الدوائر القريبة طلباً للدعم والمساندة.

إن إدارة استهلاك الخبر بوعي هي خطوة أساسية لحماية التوازن النفسي في زمن الاضطراب.

ثانيًا: إلى المؤسسات الإعلامية

تدعو اللجنة المؤسسات الإعلامية إلى:

- اعتماد سياسات واضحة لتدوير الطواقم العاملة في مناطق النزاع.
- توفير مساحات دعم نفسي وتفرغ مهني للعاملين بعد التغطيات المكثفة.
- تقنين نشر المواد البصرية الصادمة، ومراعاة الأثر النفسي على الجمهور.
- تعزيز الصحافة التفسيرية التي تقدم سياقًا وتحليلًا، بدل الاكتفاء بالعرض اللحظي

للمشاهد المؤلمة.

إن الاستثمار في سلامة الصحفي النفسية هو استثمار في جودة المحتوى ومصداقية المؤسسة.

ختامًا

إن الصمود في أوقات الحروب لا يقتصر على الميدان، بل يشمل حماية العقل من الاستنزاف، والوعي من التشويش، والمجتمع من التفكك النفسي. وتؤكد لجنة دعم الصحفيين أن التغطية المهنية المتوازنة، المصحوبة بسياسات رعاية نفسية واضحة، تمثل حجر الأساس لإعلام مسؤول في زمن الأزمات.

لجنة دعم الصحفيين

6 مارس 2026

Address: Airport Street | Phone: +961 81 960 985

Email: info@journalistsupport.net | Website: www.journalistsupport.net | Facebook: Journalist Support Committee | Instagram: [@js.committee](https://www.instagram.com/js.committee) | Twitter: [@journalistsupp1](https://twitter.com/journalistsupp1)