

الوحدة 4 - الفيديو 5: مقابلة مع بروس شابيرو

مرحباً. أهلاً وسهلاً بكم في الوحدة الرابعة من دورتنا: "الصحافة في زمن الجائحة: تغطية فيروس كورونا المستجد كوفيد 19 اليوم وفي المستقبل".

سننظر الآن إلى مسألة أنا متأكدة من أنها تشغل بالكم كثيراً، وهي حول كيفية الاعتناء بأنفسكم بينما تعالجون هذا الموضوع المعقد والمرهق بشكل هائل. لذا في مقطع الفيديو هذا، سأحدث مع بروس شابيرو. إنه صحفي استقصائي، ومراسل لحقوق الإنسان، والمدير التنفيذي لمركز "دارت" للصحافة والصدمات، وهو مشروع لكلية "كولومبيا دجورناليزم سكول" للصحافة. شكراً لك بروس لقدومك للحدث إلى صقنا.

يسرني كثيراً وجودي هنا يا مارين.

أولاً، يأتي الصحفيون الذين يحضرون هذه الدورة من أنحاء العالم كافةً. عددهم بالآلاف، وأظن أن أولئك الذين يأتون من بلدان أخرى بشكل خاص ربما لم يسمعوهم بمركز "دارت". لذا هل يمكنك أن تبدأ بوصف ماهية مركز "دارت" قليلاً وما هو عمله؟

طبعاً. يقع مركز "دارت" للصحافة والصدمات في مدينة نيويورك. إننا المركز الجامعي الوحيد في العالم المخصص لتقديم تقارير فعالة وأخلاقية وابتكارية عن العنف والنزاع والمأساة في أنحاء العالم كافةً. ويكتسي ذلك بعض المعاني. إنه يعني من ناحية أن نسأل ما هي المهارات والأدوات والمعارف حول الصدمات النفسية وأثرها في الأفراد والأسر والمجتمعات التي نحتاجها في مجموعة الأدوات الخاصة بنا كمراسلين. كما يعني كيف أننا لا نكتفي بتغطية الأخبار العاجلة عن الأزمة وحسب، بل ما سيحدث في أعقابها، وعواقب العنف والمأساة والكارثة فيما تنتظر في حياة الأسر والمجتمعات المحلية والأفراد.

إنه مجال مهم تقليدياً في التدريب الصحفي والممارسة الصحافية، وكنا نحاول على مدى الـ20 سنة الماضية تعزيز الابتكار وإعداد التقارير الجديدة المشوقة والمتعاطفة في هذا المضمار.

في الوقت نفسه، عندما نسأل "كيف يتأثر الناس بالصدمة؟"، نصادف كمراسلين سؤالاً آخر وهو "ماذا عنا؟". يغطي الصحفيون الكثير من المآسي، والكثير من الأحداث الصعبة، بل بعضاً من أصعب الأحداث في حياة الناس، سواء كان ذلك العنف من جانب الشريك الحميم، أو الجرائم في الشارع، أو الحرب، أو هذه الجائحة، فكيف يؤثر هذا العمل علينا كصحافيين؟ لطالما كان مركز "دارت" رانداً في البحث عن أثر الصدمة في نفوس الصحافيين، وفي تطوير نهج الرعاية الذاتية والواجب المؤسسي للرعاية، ودعم الأقران على نطاق المجتمع التي يحتاجها الصحافيون للحفاظ على قابلية التكيف لديهم، والتعاطي بشكل جيد مع مهام فائقة الأهمية وأحياناً بالغة الصعوبة.

أعتقد أن قابلية التكيف ستكون جانباً مهماً للغاية مما سنفعله جميعاً كصحافيين في الشهور أو السنوات القادمة ربما، بحسب تطورات القصة. لكن لم تُعتبر الصدمة مصدر قلق خاص للصحافيين؟

حسناً، أعتقد أننا أمام موضوع عام يتعلّق بالصدمة والصحافة، لأسباب عامة، ثم يأتي الدعم حيث لدينا قضايا محددة هناك. يُعتبر الكثير من أسوأ الأمور التي تحدث في حياة الناس مستحقاً نشره في الأخبار، وذلك لسبب وجيه. ليس لأنه موضوع مثير وحسب. مثل جرائم القتل، وعمليات إطلاق النار الجماعية، والزلازل. إنها اضطرابات كبيرة في النسيج الاجتماعي، كما أنها تحديات ضخمة للديمقراطية. في الواقع، فلنراجع قائمة أهم القرارات التي يتعين على المجتمعات اتخاذها في أي مكان في العالم: كيف نعنتي بالمستضعفين؟ ماذا نفعل بشأن العنف الجندري؟ ماذا عن المهاجرين واللاجئين؟ ماذا عن المرضى العقلانيين؟ وفي هذه الحالة، ماذا عن الآثار الطويلة الأمد في أعقاب الجائحة؟ إنها تندرج كلها في قلب المهمة الصحافية. لا نرسل لتغطية

مباراة في كرة قدم مراسلاً لا يعرف قواعد اللعبة، أو ما معنى الهدف، أو ما عمل الحَكَم. ومع ذلك على مرّ التاريخ، أرسلنا صحافيين لمقابلة الضحايا، وإعداد تقارير عن محاكمات، ولتغطية أنواع الحروب كافة، ومختلف أنواع الأحداث الفظيعة، من دون أي معرفة أو إلمام بالصدمة. بعلم الصدمات، وكيف يمكن أن يغيّر مصادرها، وكيف يمكن أن يتحدّى مستهلكي الأخبار، وأن يتحدّانا كصحافيين.

هذه هي الصورة الشاملة. ومع هذه الجائحة التي لم يسبق لها مثيل برأيي في عدد من الجوانب، إننا لا نكتفي بمواجهة التحديات المعتادة لعمل المراسلين في الأحداث الصعبة وحسب. بل إننا نواجه حتمية الجائحة في حياتنا برمتها كصحافيين، وتحديات مركبة تأتي مع عمل المراسل عن بعد ومع دمج التباعد الاجتماعي، وبوجه خاصّ مزيجاً من الخوف والخسارة في هذه الفترة الطويلة والمليئة بعدم اليقين والضغوط التي نتعامل معها كلنا. إن الأشخاص المنخرطين في التباعد الاجتماعي قلقون على أحبائهم الذين يتعاملون معهم، لكنّه ينطوي على مميّزات إضافية بالنسبة إلينا كصحافيين. لذلك أعتقد أننا نحتاج كمجتمع من الصحافيين إلى التحدّث عن الصدمة لإنصاف الناس الذين نعدّ تقارير عنهم، ولنتمكّن من مواصلة المسيرة واستخدام مهارتنا طوال فترة الجائحة. علينا ألا نكون عدائين سريعين نُنهك ونُرهق، بل ينبغي بنا تسطيح منحنيات الإجهاد، طوال فترة الجائحة، وأن نتأكّد كصحافيين مجتمعيين من استمرارنا في العمل، ومساءلة السلطات، وأن نكون شهوداً لمن يكافحون المرض قدر ما يتطلبه الأمر.

ما تقوله الآن يلقي فعلاً صدىً لديّ في بعض المهام التي قمت بها في الماضي، وأنت تعرفها وكانت تحدياً كبيراً بالنسبة إليّ، إذ انطوت على صدمات للأخريين ولي أنا أيضاً. الدّهاب إلى تسونامي المحيط الهندي. الدّهاب إلى إعصار كاترينا. كنت في مهام. كنت أعرف أنني سأعود في مرحلة ما إلى موطني. لكن ما من عودة إلى أيّ موطن بعد هذه الجائحة. فهي معنا في حياتنا، وفي منازلنا التي يلزمها معظمنا. في هذه المرحلة، لا مفرّ منها. ويبدو لي أنّ التحديات المتمثّلة في الاهتمام بالمصادر كما بأنفسنا قد أصبحت أكثر حدّة نتيجة لذلك.

إنّها كذلك. لكن أعتقد أنّه من المهمّ معرفة أمر واحد، وهو أنّ 20 عاماً من الأبحاث حول الصحافيين، والمهن الأخرى التي تواجه صدمات، لكن حول الصحافيين على وجه الخصوص، تعطينا نظرة مهمّة جدّاً وافتراساً مهمّاً أيضاً مفادهما أنّه، بشكل عامّ، بالرغم من تعرّض الصحافيين إلى صدمات أكثر ممّا تتعرّض لها المهن الأخرى، إلّا أننا في الواقع قبيلة سريعة التكيف والتأقلم. وإجمالاً، تُعتبر معدّلات الإصابة باضطراب ما بعد الصدمة وغيرها من الإصابات النفسية أقلّ بكثير لدينا منها لدى عمّة السكّان. إننا نواجه القضايا نفسها ويمكن مقارنتنا في هذا الصّدّد بمستوى الشرطة ورجال الإطفاء والجنود والمهن الأخرى التي تواجه صدمات نفسه أو أقلّ. ما يقول لنا إياه العلم هو أنّ صنعنا حميّة. ويعتبر امتلاك مهنة نعمل فيها في مواجهة أحداث مثل هذه الجائحة حمياً. إنّ مهارتنا الحرفيّة وجهودنا حميّة، وتنقل حسّاً بالمهمّة والمعنى يساعدنا في إنجاز المهام الصّعبة. زملاؤنا أيضاً محميّون. وإنّ امتلاك جماعة، وتشكيل جزء من غرفة الأخبار، أو من فريق أو جماعة من الصحافيين، حتى إذا كنّا نعمل لحسابنا الخاص، هذه أمور حمائيّة.

إذاً فيما ننظر إلى التحديات وتكاليف عمل المراسلين في خلال هذه الجائحة، من المهمّ أيضاً ألاّ نعتبر أنفسنا غير سليمين نفسياً وأن نعترف أنّ مهنتنا قابلة للتأقلم وللتكيف، وأننا نفعل بعض الأمور لتعزيز مصادر القوّة ومصادر القابليّة على التكيف الموجودة لدينا بالفعل.

أودّ أن أسألك عن واجبنا في رعاية الناس الذين نتحدّث إليهم وعن واجبنا في العناية بأنفسنا. دعنا نتحدّث عن المصادر أولاً. بصفتنا صحافيين نكتب عن هذه الجائحة في جوانبها كافة - إن كان في ما يتعلّق بالرعاية السريريّة أو النداءات كافة على التجارة، على النظام الغذائي، على السفر، على الأسر - ما هي النصيحة التي تعطونها للصحافيين حول الشعور بالحرص على الناس الذين يتحدّثون إليهم؟

أعتقد أنه من المهم أن نتذكر أنّ الناس الذين يعيشون في الكثير من الخوف أو تكبدوا الكثير من الخسائر، كما هي الحال في هذه الجائحة، هم الناس الذين، مهما كان وضعهم الاجتماعي والاقتصادي الأصلي، قد حُرِّموا من بعض السلطة الحقيقية في الحياة. إنّ الكثير من أدوات كمراسلين مناسبة جداً لرؤساء البلديات، والرؤساء، وقادة الشرطة، والمدراء التنفيذيين. أي الأشخاص الذين يتمتعون بالكثير من السلطة. لكن لدينا مجموعة أدوات مختلفة عندما نحاول بناء الثقة مع أشخاص في غاية الاستضعاف، أو تعرّضوا لخسائر، أو ربّما يشعرون أنّ الطبّ أو الحكومات خانتهم أو خذلتهم بطريقة أو بأخرى. في بعض الأحيان، يكون الناس تواقين جداً للحديث، ولا بأس بذلك. وفي أحيان أخرى، سوف نحتاج الى إنفاق المزيد من الوقت كصحافيين، ليس فقط من خلال بناء الثقة بشكل عام لكن من خلال العثور على بعض الطرق في سياق عمل المراسل لإعادة أجزاء صغيرة من السلطة إليهم.

ويمكن أي شخص أن يذهب لمقابلة دونالد ترامب أو فلاديمير بوتين، وأن يفعل ما يجب فعله. نستكمل الخطوة الأولى. ونريد أن ندفعهما لقول أمورٍ محرّجة تُسجّل عليهما. نتصرّف بعدوانية لا يُستهان بها لأنّ هذا ما يجب فعله. أمّا مع المصادر المستضعفة، والمصادر المصدومة، مع الضحايا، والناجين من هذه الجائحة، يجب أن نرى أنفسنا كمراسلين يتمتعون بالمزيد من السلطة. بالقدرة على التواصل معهم وأن نكون شهوداً لما يقولونه، مع فهم كيفية تكشّف القصة. نقدّم لهم إذاً المزيد من الخيارات، ونكون أكثر انتباهاً وأكثر شفافية حول من نحن، وما نفعله، وما سيتطلبه كتابة التقرير. أمور من هذا القبيل. يمكن إيجاد الكثير من أوراق المعلومات حول المقابلات في حالات الصدمة على الموقع الإلكتروني لمركز "دارت".

لكن من المهم أيضاً إدراك أننا لسنا بحاجة إلى اعتبار المصادر المصدومة مرضى نفسيين أو إلى تدليلهم. يبيّن الكثير من الأبحاث والتجربة البشرية بكلّ بساطة أنّه غالباً ما يكون لدى الأشخاص، الذين تعرّضوا لخسارة صادمة أو أسى أو صدمة، رغبة عالية في الإدلاء بشهادتهم وتوقُّق للتحدّث إلى المراسلين. في الواقع، لقد دُهِشْتُ كثيراً في عددٍ من المحادثات التي أجريتها مع صحافيين زملاء -صحافيين استقصائيين، صحافيين سياسيين، أنواع الصحافيين كافة- على مدى الأسابيع القليلة الماضية في أنحاء العالم كلّها لسماحي إياهم جميعاً يقولون إنّ مصادرهم تواقون اليوم للتحدّث إليهم، بشكل عام، أكثر من ذي قبل. إذ إنّ المصادر الجديدة والقديمة تحرص على هذا الرّابط الذي يمثّله الحديث إلى المراسل.

لذلك، هذا مهمّ كثيراً برأيي. بل أكثر من ذلك، أعتقد أننا كصحافيين اليوم نخشى أحياناً، بفضل معرفتنا بالصدّات بعض الشيء، نخشى أحياناً إعادة التّسبب بالصدمة، وزيادة معاناة الناس. لكن يبدو أنّ الأبحاث تقترح أنّ إجراء مقابلة حول الصدمة لن يُعيد بحدّ ذاته التّسبب بصدمة للناس. ربّما يكون ذلك صعباً. ربّما يسبّب اضطراباً على المدى القصير، لكن الدراسات تقترح أنّ إجراء مقابلة حول تجربة صدمة لا يزيد النتيجة على المدى الطويل سوءاً لهؤلاء الناس.

بل الواقع هو أنّ العكس صحيحٌ. فقد بيّنت بعض الدّراسات أنّ ضحايا التعذيب الذين يُدلون بشهادتهم في لجان تقصي الحقائق، على سبيل المثال، يميلون إلى الشّعور بحال أفضل في استطلاعات الرّأي على المدى الطّويل من أولئك الذين يختارون عدم الإدلاء بشهادتهم. وتبرز طريقة تحوّل الرّابط مع المجتمع، الذي يمثّله الصحافي، إلى هذا الحسّ بأنّ المستمع يُصادق على ما يسمع -ووراء هذا الفرد المستمع لدينا المراسل، والقراء جميعاً أو المستمعون أو المشاهدون أو الذين يقومون بالتنزيل- وتصبح مصادقة المجتمع رابطاً مهمّاً لعدد من الناجين عندما تسير هذه المقابلات على ما يرام.

ولا يكمن التحديّ المهمّ برأيي في إعادة التّسبب بالصدمة بل بالثقة وبتفادي خيانة ثقة المصادر. ومن المهم أن نتذكّر أنّه سواء كانت المسألة خسارة في هذه الجائحة، أو اعتداءً جنسياً، أو تعذيباً، أو إطلاق نار جماعياً، فإنّ الأشخاص الذين تعرّضوا لصدمة أو لاعتداء قد شهدوا انتهاكاً جسيماً للعقد الاجتماعي. أي خيانة فادحة للأمان الذي نحتاج ونتوقّع للاستمرار في الحياة. لذا كمراسلين، إذا تقدّمنا وبدا أننا لا نستمتع إليهم، أو إذا نكثنا بوعودنا، أو إذا كنّا غير منظمين، يمكن أن يشعروا أنّ هذه خيانة ثانية، كإعادة نكّ للجراح، للإصابة المعنوية. وأعتقد أنّه عندما يفكّر الناس بإعادة التّسبب بالصدمة وفي أي ردود فعل تلقيناها

كصحافيين من مصادرنا وكانت في بعض الأحيان صعبة جداً، فإنها تصبّ في خانة الثقة والخيانة بدلاً من رواية الصدمة حول "ماذا حدث لك؟". وأعتقد أنّ هذا تمييزاً بالغ الأهمية.

علينا أن نكون شديدي الحذر والشفافية والأخلاقية في تعاطينا مع الناس الذين انتهك أمانهم والعقد الاجتماعي أو تعرّضوا للإساءة. هذا مهمٌ للغاية بالنسبة إليّ. صدرت في الواقع دراسة رائعة قبل حوالي السنة، أو سنتين، عن نساء يزيديات أجرى مراسلون مقابلات معهنّ عن تعرضهنّ للاعتداء في ظلّ حكم داعش. الاعتداء الجنسيّ في ظلّ حكم داعش. وهؤلاء النساء، الكثير منهنّ، عندما قابلهنّ علماء النفس بعد أشهر، عبّرن عن أنّهنّ تضايقنّ من بعض الممارسات الصحافيّة. لم يعجبهنّ الشّعور بأنّه قد تمّ التلاعب بهنّ أو إكراههنّ، لكنهنّ شعرنّ بذلك في أقلية، بل أقلية مهمة من الحالات. لكن بشكل عام شعرت النساء في هذه الدراسة بالسرور لمشاركتهنّ فيها. أردنّ أن يعرف العالم ما حدث لهنّ. وإذا تمكّنا من التمسكّ بهذه المهمة حول الناجين والناجيات، وتجنّبنا الإكراه، وتجنّبنا التلاعب، يمكن المقابلات حول الصدمات أن تكون مجزية في العمق.

دعني أسألك بما أنّنا كنّا نتحدث عن كيفة الاعتناء بمصادرنا ومعاملتهم بشكل مناسب، كيف ينبغي بالصحافيين أن يعتنوا بأنفسهم؟ هل من أمور معيّنة ينبغي أن يدعوها في بالهم عندما يشروعون في عملهم كمراسلين في خلال الشهر أو الأشهر أو السنوات القادمة؟

إنّها مسألة حيويّة. وهنا سأحيلك مجدداً إلى أوراق المعلومات على الموقع الإلكترونيّ لمركز "دارت".

سنضع الرّابط الخاص بها.

لكن أعتقد أنّه ينبغي معرفة بعض الأمور. بادئ ذي بدء، كما قلت في البداية، ما يميّز هذه الصدمة، أي جائحة فيروس كورونا حول العالم، هو الإجهاد المفتوح والمتواصل والمعقد الذي تفرضه علينا كصحافيين. حيث أنّنا نحاول الموازنة بين بيئتنا المنزليّة، والتباعد الاجتماعي، وإخفاقاتنا التكنولوجية، وخوفنا على الاستمرارية الاقتصادية للمنظمات الإخبارية، حتى فيما نسعى إلى القيام بعمل يُعتبر صعباً مهما كانت الظروف. لذلك، إلى جانب الرّعاية الذاتيّة بوجه الصدمة التي سأعود إليها بعد دقيقة، أعتقد أنّي فهمت رسالة أساسيّة من علماء النفس والأطباء النفسيين الذين تحدّث إليهم مركز "دارت"، وهي الحاجة إلى تسطيح منحنى الإجهاد، وضبط وتيرة عملنا وعبء العمل، لضمان حصولنا على وقت للرّاحة. ولا يعني ذلك أيّام الإجازة الطويلة وحسب، لكن حتّى في سياق يوم العمل، إذا كنتم تعملون في المنزل، خذوا استراحات خاطفة، وحدّثوا طقوساً معيّنة تلي انتهاء المقابلة أو التحرير حيث تغسلون يديكم لمدة 20 ثانية وترشّون المياه الباردة على وجهكم. افعلوا ذلك بطريقة منظّمة.

ورثبوا وقتاً لكم بعيداً عن الأجهزة وعن دورة الأخبار. كما نحتاج جميعنا إلى بعض الوقت للتعافي على الصعيد العصبيّ، إلى تهدئة الأعصاب بعد دفعات القلق والأدرينالين الصغيرة المستمرة والمتمثّلة في أخبار وسائل التواصل الاجتماعيّ، أو حتّى في حياتنا غير الصحافيّة.

وبما أنّنا كصحافيين ومواطنين نواجه خوفاً كبيراً من الموت والكثير من الصّور المتخيّلة أو الحقيقيّة، فإنّنا نحتاج إلى بعض الصّور الإيجابية في الحياة. ينبغي بنا أن ننظّم وقتاً لمشاهدة الفنون، أو المشي في الطبيعة، أو فعل أمور أخرى تزرع صوراً إيجابية في ذهننا، أو حتّى استرجاع تلك الصّور في بعض الأحيان. وأنا أعرف بعض الصحافيين الذين يحتفظون بما يعتبرونه ملفّات مُريحة على هواتفهم أو حواسيبهم. وهي كناية عن صّور تهادي فوراً من روعهم وترجيحهم. بالتالي، إذا شاهدتم فيلماً قاسياً من جناح في مستشفى في مكان ما، أو لاحظتم صورة تعود إلى مطار دنكم والتطفّل عليكم فيما لا تريدون ذلك، يمكنكم استرجاع تلك الصّور المحفوظة وإبعاد صّور الشدّة بشكل معرفي.

إننا بحاجة إلى نوع من استراتيجيات الرعاية الذاتية التي تخفف من يقظتنا البيولوجية، وينبغي أن نفعل ذلك بطريقة مدروسة. فأنا أعتقد أنه في خضم هذه الجائحة يحتاج الصحفيون في الواقع إلى خطة للرعاية الذاتية من دون أن تكون معقدة. لكن يجب أن تكون خطة تكتبونها وتركزون فيها على بعض الأمور التي يمكن فعلها يومياً كجزء من روتين عملكم لتتمكّنوا من الإمساك بزمام الأمور التي يمكنكم التحكم بها. من مثل وضع القوائم، والاحتفاظ بيوميّات العمل. هذا مفيد جداً. كما أنّ اليوغا، والتأمل، وركوب الدراجات الهوائية، وأنواع التمارين الرياضية التي تخفف التيقظ البيولوجي مفيدة أيضاً.

أي هذه الأمور التي يمكن أن تفعلوها عادةً. أو أمور ربّما نجحت معكم في الماضي، لكنكم ضللتهم طريقها منذ فترة. حان اليوم الوقت المناسب لاسترجاع تلك القائمة واختيار بعض الأمور فقط التي تعلمون أنه يمكنكم التمسك بها وممارستها في زمن الجائحة. لأنّ علماء النفس قلقون وعن حقّ حيال الإرهاق والاكنتاب كنتيجة للإجهاد الطويل الأمد.

الآن في ما يتعلّق الصدمة. بالطبع هما مرتبطان، لكن بالنسبة إلى الصحفيين الذين يواجهون صدمات، تكون بعض النصائح متشابهة. إننا نعلم أنّ التمارين الرياضية، واليوغا، والتأمل، وهذه الأنواع من الممارسات مفيدة جداً. كما نعلم أنه ينبغي فهم الإشارات الخاصة بكم، مع التفكير ملياً بنطاق أدانكم العاديّ لعملكم والتننّب إلى التغييرات. إن لم تعودوا تتامون جيداً، أو إذا رأيتم أنّكم تتوتون الموعد النهائي أكثر من المعتاد، عليكم التننّب لذلك أيضاً.

كما أنّ دعم الأقران حيويّ للغاية. والتواصل بكلّ بساطة مع الزملاء، حتّى لو كان ذلك للتحدّث عن العمل. في الأدبيات كافّة التي أُعدت حول الصحفيين، فضلاً عن المهن الأخرى التي تواجه صدمات، إنّ عامل الخطر رقم واحد للإصابة النفسية هو العزلة الاجتماعية. أمّا عامل قابليّة التكيف رقم واحد فيتعلّق بأن يكون الناس على ما يرام، وهو الرّوابط الاجتماعية. إذاً في هذا الوقت الذي يعزلنا عن زملائنا وعائلتنا -أو لا يعزلنا عن بعض العائلات ويعزلنا عن عائلات أخرى، إنّه أمر معقد. علينا التفكير في تعمد بناء بعض الطرائق لهذه الفترة من أجل التواصل مع زملائنا بطريقة تعطينا ثقافة التعلّم، وتركز على كيف يمكننا التعلّم من مهامنا للقيام بعملنا بشكل أفضل، واكتساب بعض المهارات الجديدة في خلال هذه الفترة. من شأن أمور كهذه إحداث فرق كبير لناحية الصدمات والرعاية الذاتية.

أخيراً، أودّ أن أقول إنّه إذا وجدتم كصحفيين أنّ العمل يطاردكم -إذا وجدتم أنّ صوراً من قصص ماضية تراود ذهنكم باستمرار بطرق مشوّشة؛ إذا وجدتم أنّكم تتوتون المواعيد النهائية بطرائق لا تشبهكم، وأعرف أنّ البعض منا يؤجّل الموعد النهائي طوال الوقت، لكن إذا وجدتم أنّكم تفعلون ذلك بطريقة جديدة؛ وإذا وجدتم نفسكم تتناولون الأدوية أكثر ممّا تريدون- تحدّثوا عن ذلك إلى أحدهم. أوّلاً، خلاصة القول هي أن تحدّثوا إلى زميل أو أحد أفراد الأسرة الموثوق بهم. لكنّه أيضاً مجال، أي أنّ الصدمة مجال حيث يملك علماء النفس البارعون في الواقع سجلاً ممتازاً.

فعلم علاج الصدمات قويّ جداً. إنّه يتمحور في الغالب حول علاج قصير الأمد وغالباً ما لا يشمل أي أدوية. إذا تُرك اضطراب ما بعد الصدمة من دون علاج، وقلّة هم الصحفيون الذين يعانونه، يمكن أن يستمرّ بفضاعة وأن يشوّش بشكل مباشر على الآليات نفسها التي نعتمد عليها في تقاريرنا. من ناحية أخرى، إنّه من المجالات الأكثر نجاحاً لجهة العلاج في عالم الصحة النفسية بأكمله. لذا حصلوا على المساعدة إذا كنتم بحاجة إليها. فتجنّب المساعدة في الغالب لن يجعل هذه المسائل تختفي. إذ أنّها تميل إلى أن تزيد سوءاً.

أنا ممتنة جداً لهذه النصيحة. وشكراً جزيلاً لك لمشاركتها مع أفراد دورتنا كافة الذين سيواجهون هذا التحديّ للأسابيع والأشهر والسنوات القادمة. أعتقد أنّني أنا أيضاً سأتوجّه إلى هاتفني حالما نتوقف عن الكلام لأعدّ بضع ملقّات لصور تريحني وربّما أشرع في كتابة يوميّاتي. شكراً جزيلاً لك بروس شاببيرو، حضرة المدير التنفيذي لمركز "دارت" لانضمامك إلى دروس "موك" الجماعية. أقدر لك ذلك.

سُرني كثيرًا وجودي هنا.