

الصحة النفسية لباحثي المصادر المفتوحة: كيف تعتني بنفسك؟



الاستعداد الذهني

اسأل نفسك دائمًا عن أهمية مشاهدة مقطع فيديو يتضمن مشاهد مؤذية، خاصة إن كان هذا المحتوى يقدم دون أي تدابير وقائية.

كتم صوت الفيديو وتسريعه

- الصوت له تأثير سلبي على صحتك النفسيّة، لهذا السبب عليك كتم صوت الفيديو قبل الضغط على زر التشغيل.
- قم بتسريع الفيديو لمعرفة ماذا يتضمن وما هو المحتوى المقدّم لك.
- بمجرد أن تتعرّف على المحتوى ستعرف كيف تتعامل معه إن كان له أثر سلبي على صحتك النفسية.

حجب الصور

يوجد العديد من التطبيقات على Google Chrome أو Firefox التي يمكن أن تساعدك في طمس الصور المؤذية خلال عملية البحث.

وضع حد لآثار العمل

- عندما تنتهي من مهمتك، اعزل نفسك عن جو العمل.
- لا تراجع رسائل البريد الإلكتروني ولا تتصفح منصّات التواصل الاجتماعي، اغلق حاسوبك واسترخي.
- افصل وقت فراغك عن وقت العمل.
- تجنب التعرّض المستمر للمحتوى الضار.

تهيئة بيئة عمل صحية

- خذ فترات راحة منتظمة ولا تعمل لساعات طويلة.
- قم بتغيير ملابسك عندما تعمل من المنزل.
- قم بإنشاء شبكة دعم إجتماعية.
- لا تستمع إلى الموسيقى خلال عملك البحثي.

للمزيد من المعلومات يمكنكم زيارة: **Bellingcat.com**

تم إنشاء موارد الاستجابة لحرب غزة بالتعاون مع عدد من المنظمات وهي متاحة للاستخدام والنشر من دون أي شرط.

