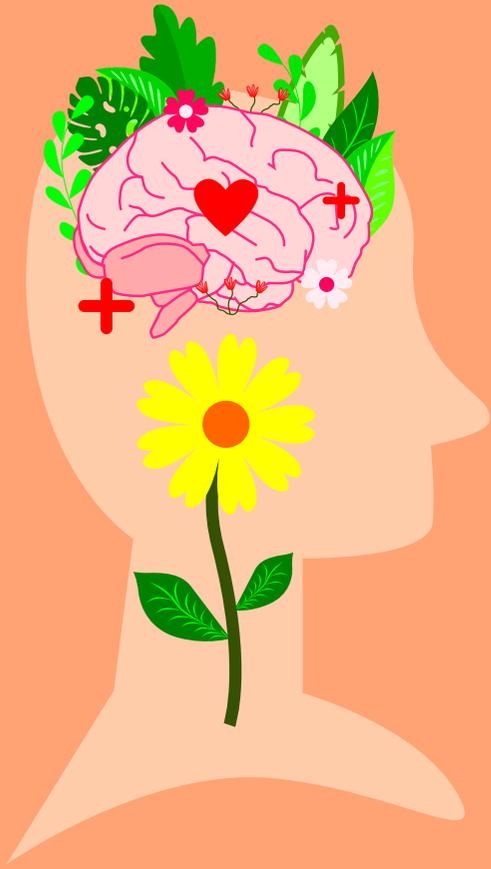


لباحثي المصادر المفتوحة: لهذه الأسباب يجب الاهتمام بالصحة النفسية



تزداد يوماً بعد يوم أعداد الأفراد الذين يظهرون اهتماماً بأبحاث المصادر المفتوحة

ولكن لهذا الأمر أثمان لا يدركها الباحثون الجدد.

يتعرض الأفراد الذين يجرون أبحاثًا مفتوحة المصدر لصور ووسائط مؤذية للغاية

- الآثار المؤلمة التي تلحقها الحرب بأجساد البشر.
- تدمير مباني ومنازل المدنيين والمدن والطبيعة.
- أصوات الانفجارات، الصراخ، خطاب الكراهية والمواد المتطرفة.

هذه التأثيرات قد تكون تراكمية

يمكن أن تشعر أنك بخير لمدة طويلة من الزمن إلى أن تتعرض في يوم ما لمشاعر مرهقة أو تعود بك الذاكرة لأحداث ماضية.

الصدمة غير المباشرة (Vicarious trauma)

هذا المفهوم يُستخدم للتعبير عن المشاعر يختبرها العاملون في مجال الإعلام، بعد اطلاعهم لفترات طويلة على مشاهد عنيفة ومحزنة تم التقاطها مئات الكيلومترات بعيدًا عن موقع الباحث.

كيف تعرف أنك مصاب بصدمة؟

- شعورٌ بأنك لست بخير يستمر لأيام.
- رد فعل سلبي على الصور التي تراها.
- إرهاق نفسي.
- عدم وجود كلمات تعبر عن مشاعرك رغم أنك لست بخير.
- اكتئاب متزايد ومشاكل في صحتك النفسية.
- إرهاق من التعاطف مع المتضررين.

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.

