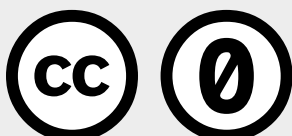


للإعلاميات والإعلاميين:

6 نصائح للتعامل مع الصور الصادمة والعنيفة



افهم طبيعة الصور التي تتعامل معها

الصور الصادمة كالإشعاع الضار وكلما زادت مرات التعرض لها زادت حدة الضرر لذلك لا تكرر المشاهدة، واحرص على تباعد فترات التعرض للصور العنيفة، وخصص وقت للاستراحة منها.

ضع حدًا لتعرضك غير الضروري للصور الصادمة

الصور الصادمة كالإشعاع الضار وكلما زادت مرات التعرض لها زادت حدة الضرر لذلك لا تكرر المشاهدة، واحرص على تباعد فترات التعرض للصور العنيفة، وخصص وقت للاستراحة منها.

اخلق مسافة بينك وبين الصور الصادمة

يمكنك تجنب النظر مباشرة إلى وجه الضحية والتركيز على أجزاء أخرى من الصورة كالملابس مثلا، أو حجب الأجزاء المزعجة منها عن ناظريك، وعند مشاهدة الفيديو أوقف خاصية إعادة التشغيل التلقائي.

قلص حجم أو مساحة الصورة عند المشاهدة

للحد من الآثار الضارة لمشاهدة الصور العنيفة حاول تخفيض جودة الصور أو الفيديو، وقم بإيقاف الصوت أثناء المشاهدة لتجنب تأثيره العميق.

خصص لنفسك فترات استراحة أثناء العمل

لكي لا تستخوذ الصور على ذهنك انظر إلى مشاهد أو صور جميلة أثناء استراحتك، أو اخرج للطبيعة أو قم بنشاط رياضي، وتجنب مشاهدة الصور الصادمة قبل النوم.

ضع خطة للرعاية الشخصية

لا ترهق نفسك خلال العمل كي تتجنب الإضرار بصحتك
وبجودة عملك، وخصص وقت للاستراحة الشخصية خارج
إطار العمل، وعزز أواصرك الاجتماعية والأنشطة الأخرى للترويح
عن نفسك.

المزيد من النصائح على موقع مركز دارت:
<https://dartcenter.org/resources>

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

