

# مصاحبه با قربانیان و خانواده‌هایشان

ترجمه  
گیتا علی‌آبادی

## چکیده

اگر مصاحبه را به عنوان یکی از فنون مناسب برای کسب اطلاعات از قربانیان حوادث و بحران‌ها بدانیم، آنگاه نیاز به دانستن شماری از مفاهیم روان‌شناختی و تأثیرات ناشی از وقوع بحران بر بازماندگان و قربانیان نیز ضروری می‌نماید.

مفاهیمی چون، فشارهای عصبی و روحی، تأثیرات ناشی از این فشارها، خودمحافظةی اولیه، اختلالات عصبی شدید (PTSD) و اختلالات روحی حاد (ASD). مصاحبه‌گر با توجه به شناخت این مفاهیم و اصول همسان‌شده با شرایط بحرانی می‌تواند در مسیر مصاحبه‌ای کامل و مفید گام بردارد.

کلید واژه: مصاحبه با قربانیان، اختلالات عصبی شدید (PTSD)، لطمه روحی، روزنامه‌نگاری بحران.

## مقدمه

- روزنامه‌نگاران می‌توانند با بازگو کردن وقایع و رویدادها به قربانیان و نجات‌یافتگان و بازماندگان به‌گونه‌ای مفید، کمک کنند و از طرفی حوزه‌ی روزنامه‌نگاری را گسترش دهند.
- گاه زمانی فرا می‌رسد که نمی‌توانید از سرک کشیدن به وضعیت کسی که در اندوه به سر می‌برد اجتناب کنید. اگر نتوانستید با این‌گونه افراد ارتباط برقرار کنید لحظه‌ای تأمل کنید، به خاطر داشته باشید. شیوه‌ای که اتخاذ می‌کنید باید محتاطانه و محترمانه باشد.
- «برای هر آنچه که از دست داده‌اید، متأسفم»، بیان این عبارت روش مناسبی برای آغاز گفت‌وگوست.
- فکر نکنید که فرد قربانی یا اعضای خانواده‌اش تمایلی به صحبت ندارند؛ آنها اغلب مشتاق سهم کردن دیگران در ماجراها و خاطرات‌شان هستند؛ به‌ویژه با یک روزنامه‌نگار.

- اگر کسی به صحبت کردن با شما تمایلی نداشت، شما مؤدب باشید. فراموش نکنید که یک برگ برنده دارید؛ در چنین مواقعی گاهی اشخاص تصمیم می‌گیرند تا ماجرا را برای کسی تعریف کنند مخصوصاً با یک گزارشگر که بتواند درک مناسبی از وضعیت داشته باشد و به نحو مؤثری آن را گزارش دهد. از این رو آنها اکثراً خودشان با گزارشگران تماس می‌گیرند و صحبت می‌کنند.
- اطمینان حاصل کنید که اشخاص درک درستی از اصطلاح مصاحبه دارند. به آنها بگویید: «این یک مصاحبه دربارهٔ موضوعی است که می‌خواهم بنویسم. گفته‌های شما نیز به نام خودتان در روزنامه درج می‌شود.» به آنها نسبت به مقطعی بودن موضوع یادآوری کنید.
- به احساسات و هیجانات فرد طی مصاحبه توجه داشته باشید و اجازه دهید واکنش‌های شما گزارش‌تان را شکل دهد (در عین حالی که رفتار حرفه‌ای خود را حفظ می‌کنید). اگر شما دستخوش احساسات شوید، این فرصت را نیز به خوانندگان خود می‌دهید تا آنها هم احساساتی برخوردار کنند.

## روزنامه‌نگاری و آسیب‌های روحی

آنچه که در این مقاله می‌آید:

۱. فشارهای عصبی و روحی چیست؟
۲. تأثیرات ناشی از فشارهای روحی
۳. چرا دربارهٔ فشارهای روحی مطالعه می‌شود؟
۴. ضربه‌ها یا تلنگرهایی به هنگام مصاحبه
۵. خودمحافظتی اولیه
۶. بهترین تمرین‌ها
۷. نتیجه‌گیری

روزنامه‌نگار جوانی که تازه تحصیل را به پایان رسانده بود به صحنه یک آتش‌سوزی می‌رسد. ساعت دو بامداد است او گروه‌های زیادی از مردم را می‌بیند که در پس موانع پلیس ایستاده‌اند. بعضی از مردم گیج به نظر می‌رسند، برخی دیگر دچار هیجانات شدید و برخی دیگر به نظر آرام و متعادل‌اند.

در جریان صحبت با برخی شاهدان عینی رویداد و آنانی که برای کمک آمده‌اند، روزنامه‌نگار متوجه می‌شود که برخی از ساکنان ساختمان خارج نشده‌اند. طولی نمی‌کشد که یک جسد از داخل ساختمان با برانکارد به بیرون حمل می‌شود و جمعیتی که آنجا بودند اندوهگین می‌شوند. زن میان‌سالی که نزدیک به ۵۰ سال داشت بدون ملاحظه‌هق‌هق گریه‌اش را سر داد و مرد دیگری سعی داشت تا دختر جوانی را دل‌داری دهد. روزنامه‌نگار از راه دور صدای گریه‌ای شنید که به نظرش آمد این نگرانی برای کسی است که احتمالاً هنوز در ساختمان است. با قلم و دفترچه یادداشت به دست، با اضطراب و بدون اطمینان، به سمت زوجی رفت تا بتواند اطلاعات بیشتری کسب کند. روزنامه‌نگارانی که پوشش خبری رویدادهایی که آسیب‌های روحی به همراه دارد، همچون جنایت‌های خشونت‌آمیز، حوادث

هراس آور، سوانح طبیعی و موقعیت‌هایی از این دست را برعهده دارند، شاهد دردهای انسانی و ناراحتی‌های روحی هستند، اما لازم است تا برای مصاحبه به قربانیان و اعضای خانواده آنها نزدیک شوند. از این رو نیازمند یادگیری مهارت‌هایی برای تعامل با مردمی هستند که تحت فشارهای روحی و عصبی قرار دارند، فشارهایی غیرقابل پیش‌بینی از رویدادهایی که به‌صورت عادی و روزمره رخ نمی‌دهند. روزنامه‌نگاران بدون داشتن معلومات لازم درباره فشارهای روحی و بدون تمرین مناسب در این‌باره که چگونه با مردمی که تحت فشارهای روحی قرار دارند، ارتباط برقرار کنند، ممکن است مصاحبه‌ای خام و ناراحت‌کننده داشته باشند که در نهایت می‌تواند فشار روحی مجددی را به مصاحبه‌شونده وارد کند.

هدف از این طرح توضیح آن چیزی است که فشارهای روحی خواننده می‌شود و اینکه چرا برای روزنامه‌نگاران مفید است تا درباره تأثیرات این فشارهای روحی بدانند. در مثال آتش‌سوزی ساختمان که ذکر شد، مردمی هستند که فقط یک بار تجربه رویدادی را دارند که منجر به ناراحتی روحی در آنها شده است. اگرچه هیچ‌کس واکنش‌های مشابهی به یک رویداد ندارد، زیرا واکنش و پاسخ افراد به ضربه‌ها و آسیب‌های روحی و روانی متفاوت است. برای یک روزنامه‌نگار مهم است که فرضیات نامشخص و نامعلومی را درباره شخصی که آسیب‌ها و ضربه‌های روحی را تجربه کرده از پیش تصور نکند. ضرب‌المثلی می‌گوید «تو نمی‌توانی درباره یک کتاب از روی جلد آن قضاوت کنی.» پس شایسته و مناسب است که وضع روحی و احساسی دیگران را تشخیص دهیم، به‌ویژه زمانی که تحت فشارهای روانی به‌سر می‌برند. به نظر «عادی» اند اما ممکن است عمیقاً آسیب‌دیده باشند، به هر علت بهتر است دردی را که ظاهر می‌شود و بیرون می‌ریزند، انعکاس ندهید. از طرفی، اشخاصی هستند که در هنگام انجام مصاحبه گریه می‌کنند اما می‌خواهند به صحبت‌هایشان ادامه دهند، پس صحبت (کلام) آنان را قطع نکنید. درواقع، ممکن است مصاحبه‌کننده ناراحت باشد و به شکلی ناگهانی و زود هنگام تصمیم به قطع مصاحبه بگیرد اما مصاحبه‌شونده ترجیح می‌دهد که ادامه دهد. در چنین وضعیتی، انجام مصاحبه و نوشتن درباره مردمی که دچار ضربه روحی شده‌اند باید حرفه‌ای و با دقت صورت گیرد که نیازمند مهارت و دید وسیعی است. اجرای طرح آموزشی می‌تواند به رعایت این موارد کمک کند. البته، این طرح جامعی برای درمان ناراحتی‌های روحی روزنامه‌نگاران نیست اما در نظر دارد تا پایه و چارچوب اولیه‌ای را بنا نهد تا یک برنامه مطالعاتی سودمند فراهم شود. هدف آموزشی طرح افزایش سطح فهم و درک روزنامه‌نگاران است که با اضافه کردن منابع (مانند مطالب خواندنی، وب‌سایت‌ها، ویدئوها و نظایر آن) همراه است.

واکنش‌های گوناگونی در برابر آسیب‌های روحی وجود دارد که قربانیان و بازماندگان یک رویداد می‌توانند تجربه کنند. اختلال‌های روحی و عصبی حاد، اختلال‌هایی که فشارهای روحی و خیمی را به دنبال دارد و فشارهای روحی ثانویه هر کدام ملاک خود را دارد. روزنامه‌نگاری که این‌گونه رویدادها را گزارش می‌کند به‌خوبی قربانیان فشارهای روحی را می‌شناسد و تشخیص می‌دهد، از این رو گزارشی دقیق، صحیح و عادلانه تهیه خواهد کرد. به‌علاوه، این طرح سعی دارد تا آنچه را که تنش پوشش رویدادهای آسیب روحی زنده بر روی روزنامه‌نگاران است — به‌ویژه پس از یک دوره طولانی — بیازماید. ما فقط یاد گرفته‌ایم که

پوشش طولانی این‌گونه رویدادها، ضربه‌های روحی شدیدی برای خود روزنامه‌نگاران در پی دارد. باید امیدوار بود که از طریق باز کردن این بحث که مدت‌هاست به آن توجه نشده، تأثیرات مخرب روحی را، که به روزنامه‌نگاران وارد شده است، بررسی کرد. به‌طور کلی سودمند خواهد بود که روزنامه‌نگار درک و واکنش خود را نسبت به هیجانات و احساسات روانی وسعت بدهد و بهبود ببخشد.

در پایان این قسمت، شما باید بدانید:

- فشارهای عصبی و روحی چیست؟
- اختلالات عصبی شدید (PTSD) و اختلالات روحی حاد (ASD) چیست و تأثیرات بالقوه کار کردن با افرادی که در معرض ضربه‌های روحی شدید همچون آسیب‌های روحی ثانویه، سوختگی‌ها و ضربه‌های روحی جانسین قرار گرفته‌اند چگونه است؟
- تأثیر آسیب‌های روحی کدام است؟
- چرا برای یک روزنامه‌نگار مهم است که درباره تأثیرات این آسیب‌ها بداند؟
- چگونه با مردمی که تجربه مواجهه با آسیب‌های روحی دارند، مصاحبه شود.
- یک روزنامه‌نگار چگونه از عهده مصاحبه با شخصی که دچار آسیب روحی حاد (SSD) است برآید.
- از کجا اطلاعات بیشتری برای ادامه یادگیری به دست آورد.

هنگامی که از طریق این طرح و الگو درس‌هایی آموختید، سعی کنید همه‌جانبه خود را از طریق پاسخ‌های مستقیم به پرسش‌هایی که به‌طور آنلاین قابل دسترسی است، بیازمایید.

## ۱. فشارهای عصبی و روحی چیست؟

در این قسمت ضربه‌های عصبی و روحی و آسیب‌رسان چنین تعریف شده است: تحت فشار بودن، نیرو یا فشاری که بر ذهن و جسم انسان به سبب ابعاد مهم رویداد یا واقعه خاصی وارد می‌شود، مانند شوک‌ها (حوادث تکان‌دهنده)، سردرگمی‌ها و موارد ترس‌آور. به چشم دیدن و آموختن درباره تجربیات کسانی که دچار فشارهای عصبی و روحی شده‌اند می‌تواند آسیب‌پذیری هم داشته باشد. نمونه‌های مشترکی از یادگیری درباره تجربیات سایر افراد مشاهده می‌شود که شامل مرگ ناگهانی کسانی که دوست‌شان داریم و یا دیدن جراحتهای جدی و حاد و یا حتی مرگ‌های غیرطبیعی است.

اغلب قربانیانی که تجربه‌های مستقیمی از رویدادهای آسیب‌زای روحی داشته‌اند، در زندگی خود دچار وحشت‌اند یا تهدیدهای ناگهانی با جراحتهای حاد و جدی را احساس می‌کنند. برخی از آنها احساس ناراحتی فردی‌شان سخت‌تر است تا حدی که ضد اجتماع و عصبی می‌شوند، می‌توانند واکنش‌هایی بدون ملاحظه از خود نشان بدهند و در نهایت حالت بی‌دفاعی و سستی به خود می‌گیرند. اغلب واکنش‌های احساسی شدید از خود بروز نمی‌دهند تا مدتی بگذرد و واقعه پایان یابد.

بیش از ۹۰ درصد از عموم مردم در ایالات متحده با فشارهای عصبی طی زمان‌های مختلف روبه‌رو شده‌اند (Bureslau, Kessler, Chilcoat, Schulz, Davis, & Andreske, 1998).

آسیب‌های معمولی شامل حوادث ترافیک جاده‌ای، حوادث ساخته بشر یا طبیعی، درگیری‌های جنگ، خشونت‌های میان‌فردی (مانند سوءاستفاده جنسی از کودکان، تعرضات جنسی، خشونت‌های محلی و یا خشونت‌های منجر به جرم)، موقعیت‌های پزشکی تهدیدکننده زندگی و مرگ‌های ناگهانی و غیرمنتظره دوستان و نزدیکان می‌شود.

برخی از این موقعیت‌ها مبدل به اختلال‌های عصبی و روحی وسیع‌تری می‌شود که به گوناگونی طبیعی آسیب‌ها وابسته است. هنگامی که رویداد آسیب‌زننده‌ای رخ می‌دهد، برخی از مردم به شدت می‌ترسند، برخی دیگر احساس سستی و کرختی یا حتی گوشه‌گیری می‌کنند. اکثر قربانیان و بازماندگان بعد از گذشتن از آن رویداد و برای هفته‌ها منقلب‌اند، اما معالجه برای بهبودی در سطح مختلفی صورت می‌گیرد. درصدی از این آسیب‌دیدگان مشکلاتشان ادامه می‌یابد و اختلال عصبی آنها فراتر از آسیب‌دیدگی روحی است و به عوامل متعددی وابسته می‌شود که شامل رویارویی سخت با آسیب‌ها خواهد شد. در یک مطالعه و بررسی مهم و فراگیر میان زنان و مردان آمریکایی در سنین ۱۵ تا ۵۴ سال انواع مختلفی از آسیب‌های روحی که آنان با آن مواجه شده بودند بدین شرح مطرح شد:

آسیب‌های روحی	مرد (درصد)	زن (درصد)
جنگ	۳۸	-
تعرض جنسی	۶۵	۴۶
حوادث تهدیدآمیز حیات	۶	۹
زد و خورد جسمی	۲	۲۱
شاهدان مرگ یا جرح	۶	۸
حوادث طبیعی	۴	۵

از هر ۱۲ نفر بزرگسال دست‌کم یک نفر در زمانی از عمرش با حوادث اختلال‌آور شدید روحی روبه‌رو شده است.

## ۲. تأثیرات ناشی از فشارهای روحی

در سال‌های اخیر باید از شماری پژوهشگران، دانشجویان و سازمان‌ها تشکر کرد که بین نقش فشارهای عصبی آسیب‌زا و روزنامه‌نگاری نزدیکی ایجاد کردند و این دو موضوع را در کنار هم مورد بررسی و توجه قرار دادند. یکی از پایه‌گذاران این کار دکتر فرانک اوکبرگ پزشک معالج بیماری‌های مغزی و روانی دانشگاه میشیگان که مدیر انستیتو ملی سلامت مغز و رئیس سابق بخش سلامت مغز میشیگان بود. طی سال‌ها دکتر اوکبرگ و سازمان‌هایی که عضو آن بود، کمک کردند تا آگاهی عمومی درباره مسائل آسیب‌زای روحی و عصبی در روزنامه‌نگاری افزایش یابد — به‌ویژه اینکه روزنامه‌نگاران درباره قربانیان، بازماندگان، اعضای خانواده و آسیب‌ها چه باید بدانند. همچنین آنچه که روزنامه‌نگاران باید درباره تأثیرات این فشارها بر روی خودشان به هنگام پوشش دادن مطالبی چون آسیب‌های روانی مثل آدمکشی، تعرضات جنسی، خشونت‌های منجر به جرم، حوادث طبیعی، سقوط هواپیما و نظایر آن بدانند.

دکتر اوکبرگ متخصص اختلالات عصبی و روحی حاد به برخی روزنامه‌نگاران و دانشجویان روزنامه‌نگاری کمک کرد تا درک بهتری از این مورد و تأثیراتی را که می‌تواند داشته باشد، را دریابند. هرگاه یک گزارشگر بازمانده یک رویداد آسیب‌زای روحی را ملاقات می‌کند می‌نویسد: «این موقعیتی است که روزنامه‌نگار منتظر آن است — حتی ممکن است به صورت شتابزده باشد — این یعنی مشاهده اختلال روحی حاد. بنابراین روزنامه‌نگاران همچون کهنه سربازان پیر منتظر چنین وقایعی هستند، آنها را شناسایی می‌کنند و در نهایت به گزارش آن دست می‌زنند، ضمن اینکه جنبه عمومی آن را در نظر می‌گیرند و با مردم مصاحبه می‌کنند. شناخت اختلالات عصبی و روحی حاد و موقعیت‌های مرتبط با آن نه تنها به گونه‌ای حرفه‌ روزنامه‌نگار محسوب می‌شود بلکه وی را به عواطف و انسانیت نزدیک می‌کند.

البته دکتر اوکبرگ پیشنهاد نمی‌کند که روزنامه‌نگاران اختلالات حاد عصبی را در مصاحبه‌شوندگان‌شان تشخیص بدهند، اما باید قربانیان یا بازماندگان دارای اختلالات حاد روانی را بشناسند چه، آشکارا حوزه وسیعی از واکنش‌ها یا پاسخ‌ها و رفتارهای هیجانی مرتبط با تجربه آسیب‌های حاد را به همراه دارد.

## واکنش‌های عادی

در اینجا شماری از واکنش‌ها در وضعیت آسیب‌های روحی ملاحظه می‌شود که به‌عنوان یک “هنجار” برای افرادی که فشارهای روحی و عصبی را تجربه کرده‌اند وجود دارد:

### • تأثیرات هیجانی

- ضربه
- ناراحتی یا اندوه
- ترور
- کمرختی هیجانی
- تندخویی
- فلاکت
- سرزنش
- لذت از فعالیت‌های خانوادگی
- عصبانیت
- سخت خوشحال شدن
- بزهکاری
- داشتن احساسات عمیق عشق و ورزیدن

### • تأثیرات شناختی

- ضعف تمرکز
- کاهش خودباوری
- ضعف توان در تصمیم‌گیری
- کاهش خودآثری (بی‌خاصیت شدن)
- تخریب حافظه
- سرزنش خود
- ناباوری
- خاطرات، افکار کنجکاوانه
- سردرگمی
- ضد اجتماعی شدن (مانند تونل خیال، رؤیایی شدن یا احساس “گیجی”)
- کابوس‌ها

### • تأثیرات جسمی

- خستگی، تحلیل رفتن
- سردردها

- بی‌خوابی
- فشار قلبی و عروقی
- واکنش‌های ناگهانی تکان‌دهنده
- تحریک‌پذیری
- افزایش دردهای جسمی
- کاهش مصونیت
- مشکل گوارشی
- بی‌اشتهایی
- کاهش میل جنسی
- تمایل به بیمار شدن

### تأثیرات میان‌فردی

- افزایش برخورد در روابط
- جامعه‌گریزی
- کاهش روابط با محارم و نزدیکان
- بیگانگی
- بر هم زدن اجرای کار
- کاهش رضامندی
- عدم اطمینان
- برون‌ریزی سرزنش‌ها
- تمایل داشتن به برون‌ریزی
- احساس دوری و طردشدگی
- حفاظت بیش از اندازه

### واکنش‌ها به فشارهای عصبی

واکنش‌هایی که به آنها اشاره می‌شود چندان معمولی نیستند، اما مؤلفه‌هایی هستند که نیازهای مشابه فردی را برای کمک به پزشکان یا متخصصان سلامت مغز دربردارد:

- **ضد اجتماعی بودن شدید** (احساس می‌کنید که خودت یا جهان “غیرواقعی” است، با هیچ‌کس نمی‌خواهید ارتباط برقرار کنید، حس هویت خود را از دست می‌دهید یا حتی هویت جدیدی را می‌گیرید و فراموشی).
- **کنجکاوی شدید برای بازسازی تجربه** (بازگشت به گذشته، به خاطر آوردن غیرارادی صحنه‌های هولناک یا بازسازی کابوس‌ها).
- **انزوا طلبی** (ترس از جمع — همچون دوری جستن از جامعه یا کار، دوری از اجبار).
- **تحریک‌پذیری شدید** (حوادث دلهره‌آور، کابوس‌های هولناک، سخت کنترل کردن رفتار خشونت‌آمیز، ناتوانایی در تمرکز).
- **اضطراب از ناتوانی** (تفکرات ناراحت‌کننده، وحشت شدید، افکار آزاردهنده، ضعف عصبی، ترس از دست دادن کنترل/ دیوانگی).
- **افسردگی شدید** (لذت نبردن از زندگی، بی‌ارزش تلقی کردن، خود را سرزنش کردن، وابستگی و ضعف زود هنگام).
- **موارد مشکل‌آفرین** (سوءاستفاده جنسی، وابستگی، خوددرمانی).
- **علائم روانی** (دلخوشی بی‌اساس، خطای حسی (وهم)، تفکرات یا تصاویر ذهنی عجیب و غریب).

بعضی از مردم نسبت به دیگران مدت طولانی‌تری تحت‌تأثیر رویدادهای آسیب‌زا عصبی قرار می‌گیرند، هرچند بسته به طبیعت رویداد و طبیعت فردی است که آن رویداد را تجربه می‌کند و یکی از مؤثرترین ناتوانی‌های ضربه‌های عصبی ایجاد وضعیتی است که آن را اختلال

عصبی فراتر از ضربه‌های روحی (PTSD) می‌نامند. ادبیات این وضعیت اخیر، عوامل افزایشنده و کاهشنده خطر پی‌تی‌اس‌دی را طرح می‌کند. احتمال گسترش پی‌تی‌اس‌دی، شدت و علائم وضعیت حاد این مشکل، حاصل بسیاری از متغیرهاست که مهم‌ترین‌شان مواجهه با رویداد تکان دهنده است. بنابراین مهم است که در نظر داشته باشیم حتی در میان افراد آسیب‌پذیر، پی‌تی‌اس‌دی بدون مواجهه با رویدادهای تکان‌دهنده، وجود ندارد. در مواجهه با ضربه‌های روحی، سایر عوامل خطرناک که در گسترش این ضربه‌ها تأثیر دارد، عواملی است چون بزرگی، مدت و نوع مواجهه با ضربه‌های روحی. متغیرهایی چون تحصیلات پایین و دوره‌های نخستین تحصیل به افزایش خطر و گسترش پی‌تی‌اس‌دی کمک می‌کند. به‌علاوه، عوامل دیگری نیز در مورد گسترش پی‌تی‌اس‌دی وجود دارد که عبارت‌اند از: واکنش‌های خشک اولیه، آسیب‌های گسستگی (چون احساس کرختی و حس "غیرواقعی بودن" چه در طی آن و چه به دنبال آن)، مشکلات زودرس اخلاقی، بدبختی‌های دوران کودکی، اختلال روانی در خانواده، سطح تحصیلات، حمایت از یک جامعه فقیر پس از ضربه‌های روحی وارد شده به آن، و ویژگی‌های شخصیتی همچون حساسیت‌های بالا در افراد، بدبینی و واکنش منفی نسبت به افراد عصبی. به‌نظر می‌رسد زنان بیش از مردان علاقه دارند که پی‌تی‌اس‌دی را گسترش دهند. جدای از انواع رویارویی و میزان وضعیت عصبی افراد، بررسی‌های تاریخی نشان می‌دهد که افسردگی در زنان و تمایل برای گسترش پی‌تی‌اس‌دی بسیار زیاد است (Kessler et al., 1995; Breslau, 1990; Kulka, 1990).

### ۳. چرا درباره فشارهای روحی مطالعه می‌شود؟

بسیاری از روزنامه‌نگاران که "سخت‌خبرها" را پوشش می‌دهند، اغلب با مردمی در ارتباط‌اند که رویدادهای تکان‌دهنده را تجربه کرده‌اند. برای مثال، در صحنه‌ای از یک تصادف مرگبار اتومبیل یا شلیک به همسایه، یا آپارتمانی در آتش؛ چه بسا شاهدانی حضور دارند که تحت فشارهای روحی قرار می‌گیرند. این مردم همچنین به‌عنوان منابع مهم خبری برای جامعه‌شان محسوب می‌شوند — مردمی که به‌رغم دردی که دارند می‌توانند به بیان واقعه غم‌انگیز پردازند و یک مصیبت را آشکار سازند.

سایر مطالب خبری نیازمند برقراری ارتباط، تماس یا مصاحبه با بازماندگانی است که از آن رویداد دچار فشار عصبی شده‌اند. این ارتباط می‌تواند هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها پس از آنکه یک رویداد آسیب‌زا رخ داد، صورت گیرد. این تماس‌ها ممکن است به واسطه یادآوری یا توضیح یک مورد (مانند محاکمه‌ای که ده ماه پس از یک تعرض جنسی برپا می‌شود) یا یادبود (مانند حادثه شلیک در یک مدرسه یا سقوط هواپیما) یا حتی به دلایل دیگری تسریع شود. این بدان معناست که شما گوشی تلفن را بردارید و با پدر بچه‌ای که به قتل رسیده تماس بگیرید یا در خارج یک دادگاه منتظر یکی از قربانیان خشونت باشید.

برای روزنامه‌نگاران مهم است که درباره فشارهای روحی و ضربه‌های عصبی آگاهی داشته باشند، زیرا می‌خواهند با مردمی مصاحبه کنند و درباره‌شان بنویسند که ممکن است در جریان به دست آوردن سلامت و بهبود خود باشند. ممکن است روزنامه‌نگار برای به‌دست آوردن اطلاعات درباره یک رویداد تکان‌دهنده در قربانی آن جنایت خشونت‌بار حساسیت ایجاد کند،



در حالی که او نیازمند یک احساس انسان‌دوستانه و عاطفی است، به‌ویژه پس از پشت سر گذاشتن یک تجربه وحشیانه و بی‌رحمانه که به عمد صورت گرفته است. صحبت کردن با افراد باید صادقانه و مؤدبانه باشد و به کاهش تکرار تعبیر سؤاستفاده پردازد.

همان‌گونه که در بخش نخست اشاره شد، مهم است در نظر داشته باشید که بحث کردن درباره‌ی یک رویداد و پیامدهای روحی و عصبی بلافاصله پس از مواجهه با آن، اثرات زیانباری بر روی کسانی دارد که با آن واقعه روبه‌رو شده‌اند. بی‌اعتنایی به نیازهای فردی برای مدتی و یا پرهیز از یادآوری ضربه‌های روحی و ضداجتماعی شدن در مراحل اولیه مواجهه با این رویدادها، با افزایش خطر پی‌تی‌اس‌دی در بعضی از افراد در ارتباط است، به‌ویژه در آنانی که تحریک‌پذیری بالایی دارند.

#### ۴. ضربه‌ها و تلنگرهایی به هنگام مصاحبه

این طبیعت اخبار و بخشی از کار روزنامه‌نگاران است که با قربانیان حوادث مصاحبه کنند. مصاحبه با کسی که تحت فشارهای روانی و روحی است هم برای مصاحبه‌کننده و هم مصاحبه‌شونده مشکل است. یک مصاحبه‌کننده روزنامه‌نگاری است که می‌تواند به قربانیان و بازماندگان کمک کند تا به‌گونه‌ای مفید، ماجرا را بازگو کنند. سیمپسون و کوت در کتابشان به نام پوشش خشونت "معتقدند روزنامه‌نگار باید در پی پرسش‌هایی باشد، پیش از آنکه «سردبیر یا معاون سردبیر اشاره کند و به او بگوید: راه بیفت.» سؤالاتی از این دست:

- این واقعه نیازمند انجام مصاحبه فوری با کسانی است که در حال مداوای آسیب‌های روانی و عصبی هستند؟
- آیا سرزده و ناگهانی مصاحبه کردن با مردمی که غمگین، سردرگم، ضربه‌خورده و وحشت‌زده‌اند، ارزشی دارد؟
- با افراد درباره‌ی چه چیزی بحث و صحبت می‌کنید پیش از آنکه موافقت خود را با انجام مصاحبه ابراز کنند؟

نویسندگان بر این باورند که مصاحبه با قربانیان حوادث دلخراش نباید با مطالب دیگری عوض شوند. به این دلیل که شاید غیرواقعی باشد اما انسان‌هایی که با فشارها و ضربه‌های روحی مواجه شده‌اند داستان‌هایی برای گفتن دارند که می‌تواند برای شنوندگان مفید باشد. اما روزنامه‌نگاران می‌باید درباره‌ی یافتن مصاحبه‌شوندگان سبکی عاقلانه و متفکرانه اتخاذ کنند. سیمپسون و کوت می‌نویسند: «هر مصاحبه به یک داوری سنجیده درباره‌ی ظرفیت افراد برای درک آنچه که مصاحبه ارائه می‌دهد، نیاز دارد، بخش‌هایی چون مطالب گوناگون برای مصاحبه‌شونده، اعضای خانواده و دوستان. موافقت شخص برای انجام مصاحبه کافی نیست. رعایت بار اخلاقی نیز نه تنها در موضوع مصاحبه بلکه برای روزنامه‌نگار نیز ضروری است. ما معتقدیم که انجام مصاحبه تا زمانی که گزارشگر آنچه را که روزنامه‌نگاران "موافقت آگاهانه" می‌نامند را کسب نکرده باشد، کاری غیراخلاقی است. این مرحله زمانی است که مصاحبه‌شونده دارو مصرف نمی‌کند.»

فرانک اوکبرگ متخصص آسیب‌های مغزی معتقد است با مصاحبه‌شونده درباره درد یادآوری حوادث ناگوار صحبت کنید. مصاحبه‌شوندگان همچنین باید بدانند که نامشان در مطلب ذکر می‌شود یا نه. به مصاحبه‌شونده فرصت دهید تا پیش از شروع مصاحبه از مصاحبه‌کننده هر پرسشی را که می‌خواهد پرسید.

**به تلاش اشخاصی که سعی می‌کنند تا پس از یک تجربه هولناک به تعادل دست یابند، احترام بگذارید**

«اگر شرایط اجازه می‌دهد از مصاحبه‌شونده حمایت بیشتری کنید. به مصاحبه‌شونده اجازه دهید تا یک دوست، همسایه یا آشنایی را در کنار خود داشته باشد. شاید هر دو بتوانند در هنگام صحبت اطلاعات مفیدتری به شما بدهند و کمک بیشتری کنند.»

### **مراقب گفته‌های خود باشید**

«در این بخش کلام شما اهمیت ویژه‌ای دارد. این گفته‌ها ممکن است باعث شود قربانی حادثه قول انجام کارهای اغراق‌آمیز را از شما بگیرد و یا نشان دهد که شما دوست خوبی برای او خواهید بود؛ همان‌گونه که گزارشگر خوبی هستید. سبک شما و اولین کلامی که به مصاحبه‌شونده می‌گویید باید به گونه‌ای باشد که بتواند به شما اعتماد کند و نشان دهد که شما تا چه اندازه صادق‌اید. تأثیر اولین عبارات در تصمیم‌گیری اشخاص مؤثر است و این وضعیت را ایجاد می‌کند که شما بتوانید با آنها مجدداً مصاحبه کنید.»

### **صحنه را برای مصاحبه آماده کنید**

«نخستین پرسش‌ها برای شما دو گونه اطلاعات فراهم می‌آورد. نوع اول، جزئیات اطلاعاتی است که مردم از آن موقعیت می‌دهند و به وضعیت از آغاز رویداد کمک می‌کند. در حین مصاحبه، شما درباره ظرفیت اشخاص نیز می‌آموزید. همچنین میزان رضایت آنها را از گفت‌وگو با خود متوجه خواهید شد.»

### **مقررات اساسی را توضیح دهید**

«توضیح دهید که چرا شما در آنجا حضور دارید، اینکه توقع دارید چه مطلبی را گزارش دهید و بنویسید، چه زمانی شروع خواهید کرد و به او بگویید چرا صحبت کردنش با شما اهمیت دارد. قولی ندهید که اجرای آن را نمی‌توانید تضمین کنید؛ چه، شرحی را که می‌نویسید یا حتی ضبط می‌کنید ممکن است هیچ‌گاه چاپ نشود و یا از رادیو و تلویزیون پخش نگردد.»

### **مصاحبه‌شونده را در جریان کنترل مصاحبه سهیم کنید**

«شخصی که از واقعه‌ای ضربه خورده نیاز دارد به او فرصتی داده شود تا درباره موقعیت و اوضاع مصاحبه تصمیم بگیرد. اینکه در هنگام مصاحبه ترجیح می‌دهد بنشیند یا بایستد؟ می‌خواهد در همان‌جا بماند یا جایی دور از صحنه آشوب و آن واقعه باشد؟ آیا دوست دارد در هنگام مصاحبه کسی دیگر در آنجا حاضر باشد؟»

### **واکنش‌های هیجانی را پیش‌بینی کنید**

بر اساس گفته‌های فرانک اوکبرگ متخصص بیماری‌های مغزی: «وقتی بازماندگان طی مصاحبه گریه می‌کنند، اجباری نیست که مصاحبه را ادامه دهند. شاید برای آنها برقراری ارتباط دشوار باشد، اما اغلب آنها می‌خواهند که واقعه را بیان کنند. قطع کردن صحبت آنها برای تشویق ممکن است به از دست دادن فرصتی برای تأیید گفته‌های آنان مبدل شود. به یاد داشته باشید، اگر شما مصاحبه‌ای را یک‌طرفه به انجام برسانید، نه تنها پیچیدگی‌هایی در آن پیدا می‌شود بلکه فرض‌های اشتباه و نادرست شما موضوع را متوقف می‌کند و ممکن است شما قربانی را مجدداً قربانی کنید.»

### **گوش کنید**

«گوش کردن خوب نیازمند شنیدن است، نه تنها واژه‌هایی که گفته می‌شود تا حس حادثه را بازسازی کنند بلکه باید به حرکات حین سخن گفتن، حرکات صورت، هیجانات و زبان اندام نیز توجه داشت. شخص دیگری را وارد واقعه کنید، سپس به یاد بیاورید و این حس را به وجود آورید که شخص چه دیده و چه شنیده است.»

### **با مصاحبه‌شونده اطلاعات را بازبینی کنید**

«حالا زمان آن فرا رسیده که دوباره به عوامل شکل‌دهنده واقعه رجوع کنید، مطالب پیشین را که می‌خواهید به صورت نقل قول استفاده کنید، بخوانید. ترتیب قرار گرفتن عکس‌ها را مرور کنید، به مصاحبه ادامه دهید، یا اطلاعات قبلی را برای دریافت اطلاعات و آگاهی‌های بیشتر کنترل کنید.»

### **دقیقاً فکر کنید که چه دیدید و شنیدید**

«مصاحبه‌ای که انجام دادید روال معمولی خود را نداشته است. درباره آن فکر کنید که چه چیزی باعث تفاوت این مصاحبه با دیگر مصاحبه‌هاست. شخصی که با او گفت‌وگو کرده‌اید یکی از سخت‌ترین تجربیات زندگی‌اش را گذرانده است. چنین مصاحبه‌ای می‌تواند هشدار باشد برای روزنامه‌نگارانی که پیش‌فرض‌هایی از مردم دارند. موضوعاتی همچون اعتماد، آسیب و زیان و مسئولیت‌پذیری در قبال دیگران، ناشی از چنین ملاقات‌ها و دیدارهایی است که مصاحبه‌های خبری را در سطوحی نابرابر قرار می‌دهد. این زمانی است که برای لحظاتی آنچه را که دیده‌اید و شنیده‌اید انعکاس دهید.»

روزنامه‌نگاران همچنین باید ببینند که چگونه می‌توانند مصاحبه را پی‌گیری کنند تا بر موضوعات موردنظرشان تأثیر داشته باشد. اغلب روزنامه‌نگاران رویدادهای ناگوار را می‌بینند و می‌بینند و با قربانیان و بازماندگان برای مصاحبه تماس می‌گیرند و با آنان درباره آنچه که در گذشته رخ داده است صحبت می‌کنند. این موارد طی یادبودهای چنین رویدادهایی نیز رخ می‌دهد (تیراندازی در مدرسه، بمب‌گذاری و سایر جرائم خشونت‌آمیز) یا در جریان محاکمات حقوقی و جنایی. انواع ملاحظات مشابه نیز در طی مصاحبه به مصاحبه‌شونده بلافاصله پس از وقوع رویداد ناگوار نشان داده می‌شود (برای مثال: گوش کردن، سهیم کردن آنان در کنترل مصاحبه و نظیر آن). برخی مردم ممکن است بر اثر فاجعه‌ای که دیده‌اند هنوز تحت درمان

باشند. روزنامه‌نگاران می‌باید بر روند بهبود تمرکز کنند تا بر روی خود، رویداد. در هر حال، می‌باید دورنمایی از نیازها و واکنش‌ها نسبت به مصاحبه‌شونده وجود داشته باشد. نخستین علائم دلهره مصاحبه‌شونده زمانی است که از او پرسیده شود مصاحبه چگونه انجام شود و باید به او کمک کرد تا در وضعیتی کاملاً آرام قرار گیرد. همدردی با مصاحبه‌شونده می‌تواند کمک خوبی باشد.

تمایل به “تأکید بیش از اندازه” به هر شکل، یک کار حرفه‌ای نیست. سیمپسون و کوت در کتاب خود می‌نویسند: «بعضی از گزارشگران مشتاقانه با آنانی که از یک واقعه خشونت‌آمیز نجات یافته‌اند آشنا می‌شوند چرا که می‌توانند داستانی شخصی (گزارش از شخص) از یک سوءاستفاده جنسی، تعرض جنسی یا ضربه‌های عصبی دیگر تهیه کنند. این گونه آشنایی تقویت می‌شود چرا که گزارشگر به صورت حرفه‌ای بر آن پافشاری می‌کند، بدون در نظر گرفتن حد و مرزی، بر این اساس که او محرم راز و یک مدافع است. یک گزارشگر با مهارت بر صحت حوادث گزارش شده و درک آن تمرکز می‌کند؛ روابط عمیق احساسی در میان مردم می‌تواند اهداف مطالب را تحلیل ببرد. در عین حال ما این مطلب را مانند بعضی‌ها می‌پذیریم که می‌گویند گاهی اوقات یک گزارشگر می‌تواند برای قربانی یا اعضای خانواده‌اش مفید باشد. اما بر این باور هم هستیم که بهترین نتایج زمانی رخ می‌دهند که گزارشگر نیازهایش را درک کرده باشد و نسبت به علائم ضربه‌های روحی و رشد پریشانی در دیگران حساس باشد.»

در نهایت روزنامه‌نگار نیازمند دانستن هر دو مورد است، هم خودآگاهی و هم آگاهی از فشاری که فاجعه بر روی دیگران گذاشته است. این درک می‌تواند به روزنامه‌نگار کمک کند تا جریان واقعه و مصیبت را با اطلاعات دقیق‌تر و به گونه‌ای حساس‌تر بازگو کند.

### **مهارت‌های اساسی همدلی برای مصاحبه در موقعیت‌های فاجعه‌آمیز**

همدلی ظرفیتی است برای مشارکت در عواطف، احساسات، تفکرات و تحرکات دیگران. قبل از هر چیز هنگام مصاحبه نیازمند دانستن مهارت‌هایی هستید که برای ابراز همدلی و همدردی به کار می‌رود:

- خود را به موضوع علاقه‌مند نشان دادن
- مؤدبانه برخورد کردن
- توجه داشتن
- خود را در جریان واقعه قرار دادن (همانند یکی از مصیبت‌دیدگان)
- خود را از انتظارات و یا داوری‌ها رهایی دادن
- احترام قائل شدن

### **واکنش‌های همدلانه احتمالی**

گاهی اوقات به کار بستن روش‌هایی برای آگاهی از واکنش‌های همدلانه مفید است، هرچند ممکن است از راهبردها یا روش‌های مصاحبه کاملاً متفاوت باشد. شیوه‌هایی در این باره پیشنهاد شده است تا نمونه‌ای از این روش‌ها در مصاحبه‌های همدلانه را نشان دهد:

- از آنچه که می‌خواهید بگویید، می‌دانم چه حالی می‌شوید...

- خوب (چه چیزی) می‌خواستید بگویید که...
- اجازه دهید مواردی را با شما دوباره مرور کنم. منظورتان این بود که...
- آنچه را که می‌گویید به نظر درست است...
- به نظر واقعی می‌رسد...

### نظرات حمایت‌کننده

- شما باید باشید.
- احساس شما را درک می‌کنم.
- درست است، خیلی سخت است.
- این درست مانند این است که شما خودتان را در وضعیت سختی قرار داده‌اید.
- می‌توانم تصور کنم که احساس شما واقعی است ... در حال حاضر.

### نظرات درباره‌ی شدت هیجانات

- به نظر برای شما سخت است که احساسی در این باره داشته باشید...
- در حال حاضر به نظر می‌رسد که شما تا اندازه‌ای در حالت کمرختی به سر می‌برید.

### درباره‌ی جزئیات و جنبه‌های روشن جریان سؤال کنید (شخص را در حالت آرام نگه دارید تا در وضعیت احساسی خود باقی بماند)

- اجازه دهید یک لحظه به عقب برگردیم.
- متوجه شدم که شما نسبت به این مورد حالتی تهاجمی دارید.
- به نظر می‌رسد برای‌تان سخت است که در چنین حالتی بمانید.
- متوجه نشدم. منظورتان چه بود، آنها...؟
- می‌تواند باشد.
- متعجبم اگر...

### حرکت به سوی بخش پایانی مصاحبه

- این فکر سرسختانه‌ای است که بخواهید با آن به سمت موارد مشابه بروید.
- من واقعاً متأسفم مثل اینکه زمان سختی برای شماست.
- من یک تارنما می‌شناسم که می‌تواند به شما کمک کند و مفید باشد.

### اهداف واکنش‌های همدلانه

- بعضی اشخاص عمیقاً در خود فرو می‌روند و نیاز دارند که از خود خارج شوند و به دنبال توضیحات روشنی باشند که آینه‌وار، آنچه را که می‌خواهند بگویند انعکاس دهد.
- بعضی افراد بیش از حد تحت فشارند و نیاز بیشتری دارند، ممکن است به این نیاز داشته باشند که شما یک فاصله‌ی کاری ثابتی برایشان ایجاد کنید که نه تنها وضعیتی خنثی را حفظ

- کند بلکه او را از خودش بیرون بکشد، "نجاتش دهید" و وادارش کنید که بپذیرد "شما سالم هستید" شما نمی‌توانید کمکی به او بکنید اگر خود فرا نگرفته باشید.
- نشان دهید که همراه هستید و می‌توانید دیگران را درک کنید. دخالت نکنید، اما حس فرد را نسبت به خودشان در زمان حال افزایش دهید.
  - شما باید دربارهٔ مردم بیشتر بدانید، اگر اشتباه فهمیده باشید، آنهایی که حرف می‌زنند می‌توانند فوری اشتباه شما را اصلاح کنند.
  - این به گوینده اجازه می‌دهد تا متوجه شود که شما (شنونده) دعوت او را برای بیان ماجرا پذیرفته‌اید.

## ۵. خودتوجهی اولیه

همانند پلیس، آتش‌نشانان و نخستین پاسخگویان به رویدادهای ناگوار، روزنامه‌نگاران نیز اغلب با فشارهای عصبی بالا مواجه می‌شوند، موقعیت‌هایی که ضربه‌های روحی وارد می‌کند، پس تحمل زیادی لازم است تا دیگرانی را که غرق در وقایع وخیم و حاد هستند، ببینید. ضمن اینکه، کارکنان فوریت‌ها، به‌ویژه در دههٔ اخیر، متوجه شده‌اند که نیاز به خودتوجهی و مراقبت از خود باید شکل بگیرد. روزنامه‌نگاران هنوز به‌عنوان نامزدهای بالقوه‌ای برای محافظت کردن و افزایش حمایت از آسیب‌دیدگان به رسمیت شناخته نشده‌اند.

ضمن اینکه روزنامه‌نگاران به احساسات خود می‌افزایند تا دربارهٔ تأثیراتی که پوشش اخبار و رویدادهای خشونت‌آمیز و سایر وقایع مصیبت‌بار به همراه دارد، راحت‌تر صحبت کنند، اما این موضوع همیشه درخور توجه نبوده است. در گذشته ترجیح می‌دادند صحبتی از احساس خودشان نسبت به ترس، دلهره، افسردگی، عصبانیت و هیجانات نکنند زیرا اظهار چنین مسائلی، حمل بر ضعف و عدم ناتوانی شغلی آنها می‌شده است. امروزه روزنامه‌نگاران معرفی هم‌چون ریک براگ از نیویورک‌تایمز، کریستیان امانپور از سی‌ان‌ان و برنارد شاو روزنامه‌نگار بازنشسته و کهنه‌کار شبکه‌های خبری عموماً درباره تفاوت هیجان‌ها و ناراحتی‌های روانی که هر مقولهٔ خبری می‌تواند در هنگام پوشش مطالب ایجاد کند، سخن می‌گویند.

چند سال پیش طی کنفرانسی در دانشگاه واشنگتن، روزنامه‌نگاری دربارهٔ سختی‌هایی که پوشش خبری مربوط به حوزهٔ جنسی نوجوانان داشت ماجرای را تعریف کرد که دو سال طول کشیده بود و بر روی احساسات و عواطف تأثیری عمیق گذاشته بود. او گفت «هر روز وقتی بیدار و از جایم بلند می‌شوم، می‌بینم این رودخانه وجود دارد، این رودخانهٔ ناهموار وحشی. من یک نفس عمیق می‌کشم و به داخل آن رودخانه می‌پریم، در پایان روز پنجه‌هایم را جمع می‌کنم و روز بعد دوباره همان را تکرار می‌کنم، فکر نمی‌کنم که اصلاً وقتی داشته باشم تا درباره آنچه انجام می‌دهم، فکر کنم.»

روزنامه‌نگاران نیازی ندارند تا به یاد داشته باشند چه مقدار واکنش عصبی وجود دارد که آنها می‌توانند با آن مواجه شوند، به‌ویژه وقتی که دربارهٔ مباحث حاد و وخیم می‌نویسند — قتل‌ها، حوادث رانندگی، تعرضات جنسی و خشونت‌هایی از این دست. این احتمال نیز وجود دارد که آنها خود نیز تجربهٔ یک رویداد عصبی را داشته باشند، از این‌رو پوشش چنین رویدادهایی می‌تواند تأثیرات ناگواری را برای مدت طولانی بر روی آنان داشته باشد.

همان‌گونه که پیش‌تر تعریف شد، مردمی که به صورت منظم با فشارهای عصبی وخیم مواجه می‌شوند ممکن است واکنش‌هایی را که مغایر با سلامت روانی و مغزی آنهاست از خود بروز دهند، مواردی همچون سوءظن، گوشه‌گیری (ایزوله)، افراط در کشیدن سیگار و نوشیدن و رفتارهایی از روی اجبار همچون پرخوری با استفاده از مواد مخدر غیرمجاز، عصبانیت، دلهره و اضطراب، پرهیز و دوری کردن، افسردگی و مواردی از این دست.

## راهبردهای مشابه

روش‌های معمولی وجود دارد که افراد هنگامی که با فشارهای عصبی فوق‌العاده به صورت مشابه روبه‌رو می‌شوند مورد استفاده قرار می‌دهند. وقتی که سطح فشارهای عصبی و وخامت حادثه زیاد باشد این تکنیک‌ها بر روی سطوح مختلف فشارها قابل مدیریت است و می‌تواند بدون واکنش یا ثابت باشد. مکانیسم‌های یکسان و معمولی در شش دسته قابل طبقه‌بندی هستند:

### ارزیابی مجدد

- افکار مورد قبول را به چالش می‌کشم.
- افکار منطقی را تحلیل می‌کنم.
- سعی می‌کنم به تحلیل و تفسیر افکار بپردازم.
- راه‌های مختلف تفکر درباره موضوع را می‌آزمایم.
- دلایل این تفکرات را می‌پرسم.

### تنبیه کردن

- به خود می‌گویم نباید احمق باشم.
- خودم را برای چنین فکری تنبیه می‌کنم.
- نسبت به خودم احساس عصبانیت می‌کنم برای اینکه چنین فکری کرده‌ام.
- برای داشتن چنین تفکراتی بر سر خودم فریاد می‌کشم.
- با خودم کلنجار می‌روم تا این تفکرات متوقف شود.
- به خود می‌گویم اگر چنین فکر کنم اتفاقات بدی خواهد افتاد.

### ناراحت شدن

- فکرهای ناچیز را با افکار اصلی جایگزین می‌کنم.
- درباره ناراحتی‌هایم زیاد بحث می‌کنم. خیلی درباره موارد پیش پا افتاده نگران می‌شوم.
- درباره مشکلات کوچک‌تری فکر می‌کنم.
- به ناراحتی‌های گذشته فکر می‌کنم.
- بر روی تفکرات متفاوت منفی تمرکز می‌کنم

### آشناگی در شناخت

- به فکر می‌گویم به جای تصاویر بد، تصاویر مثبت را ببینید.
- بر روی فکرم تمرکز می‌کنم.

- به تفکرات لذت بخش می اندیشم.
- به چیزهای دیگری فکر می کنم.

### کنترل اجتماعی

- درباره آنچه که فکر می کنم به کسی حرفی نمی زنم.
- فکرم را برای خودم نگه می دارم و از بحث کردن درباره آنچه که فکر می کنم، اجتناب می کنم.
- درمی یابم که دوستانم به این تفکرات چگونه رسیدگی و توجه می کنند.
- از دوستانم می پرسم که آنان هم تفکرات مشابه دارند.
- با دوستی درباره آنچه که فکر می کنم، صحبت می کنم.

### آشفتگی در رفتار

- در عوض خودم را با کار مشغول می کنم.
- خودم را سرگرم نگه می دارم.
- کاری را می کنم که از آن لذت می برم.

### درباره روش های مشابه مطرح شده، بررسی ها نشان می دهد:

- تنبیه در ارتباط با افسردگی و دلهره است.
- استفاده از تنبیه باعث کاهش بهبود است.
- نگرانی با اضطراب و دلهره در ارتباط است.
- آنهایی که رو به بهبود هستند کمتر نگران می شوند.
- آشفتگی ها ممکن است همراه با روند بهبود افزایش یابند و حتی اثراتش در کسانی که بهبود نیافته اند باقی می ماند.
- ارزیابی مجدد، افسردگی و تعدی ها را کاهش می دهد، اما افسردگی می تواند توانایی ارزیابی مجدد را کاهش دهد (که یکی از مؤثرترین تکنیک هاست).
- بهبودی در ارتباط با استفاده زیاد از ارزیابی مجدد است.

### افراد با مهارت های قوی مشابه اغلب انتخاب می کنند:

- هنگامی که دارند مشکل را حل می کنند بر وقفه های کوتاه درمانی تمرکز کنند (مثلاً فقط فکر می کنند درباره اینکه بعداً چه کنند) یا تمرکز می کنند در درازمدت بر تصاویری از فاجعه که کمتر ویران کننده بوده است (مانند یک حادثه غم انگیز در زندگی هدفمند).
- دیدگاهی را برای خود نگه می دارند که فکر می کنند شایسته و مناسب است و به نسبت سایر موارد بهتر و قابل حمایت است.
- بر اشارات ضمنی حادثه تمرکز می کنند و از ندامت در فعالیت ها و تصمیم گیری های گذشته اجتناب می ورزند (هورویتز، ۱۹۸۶).

فرایند "معکوس کردن" مصائب در جهت رشد و گسترش تجربیات با این مؤلفه ها مشخص می شود:



- این یک جریان یا فرایند شناختی است.
- معمولاً یک شخص به تنهایی این فرایند را انجام می دهد، اما می توان اطمینان داشت که تفسیرهای جدیدی پیشنهاد می شود.
- گاهی اتفاق می افتد که بین دو تا چهار هفته به دنبال فرد ضربه خورده و عصبی باشید.
- ممکن است در این فرایند، بین پیامدهای عصبی افراد تشابه زیادی وجود داشته باشد.
- این فرایند معمولاً بیشتر بستگی دارد به منابع روانی فردی تا شاخص های رویدادی که باعث ضربه عصبی در فرد شده است.
- این فرایند گاهی به طور مستقیم، سریع و ناگهانی درک می شود تا به صورت یک فرایند فکری منطقی در بلندمدت (مطلع شدن ناگهانی، فوری، الهام) (فینکل و یاکوبسون ۱۹۷۷).

### ۶. بهترین تمرین ها

هر ساله "دارت ستر" در مورد روزنامه نگاری و حوادثی که منجر به فشارها و آسیب های عصبی و روانی می شود، به روزنامه ای که پوشش خبری مناسبی از قربانیان و تجربیات آنها را ارائه کرده باشد و برای عالی ترین گزارش درباره قربانیان خشونت، جایزه می دهد. هر ساله انجمن های محلی فهرستی از داوران را برای انتخاب برنده جایزه ارائه می دهند. داوران به دنبال ورودی هایی هستند که آنها را به ورای گزارش های رسمی درباره قربانیان خشونت ببرد و تمام جنبه ها و ابعاد یک ورودی خوب را داشته باشد.

گزارش ها، عکس ها و صفحه آرای (تیترا، چیدمان، گرافیک و جنبه های هنری) باید:

- تصویر قربانیان خشونت و تجربیات آنها به درستی، روشنی و با حساسیت ارائه شود.
- درست و جالب باشد با زمینه و تمرکز قوی بر کانون موضوع ارائه شود.
- به خوانندگان راه هایی را نشان دهد که هر فرد بتواند در صورت مواجهه با واقعه عکس العملی از خود نشان دهد و خود از عهده ضربه های هیجانی که به او وارد می شود برآید، مانند فرایندی که برای بهبود اجرا می شود.
- از نشان دادن احساسات شدید، مطالب شورانگیز و تشریح و توصیف ناراحت کننده قربانیان و یا به شکل رقت برانگیز اجتناب شود.
- تأکید بر تجربیات قربانی ترجیح دارد بر عاملان خشونت و وحشیگری.

داوری نهایی بر اساس معرفی سه روزنامه نگار خارج از ایالت واشنگتن، یک قربانی، یک بازمانده یا نجات یافته صورت می گیرد، و رئیس منتخب از جامعه بین المللی برای مطالعات بر روی ضربه های عصبی و روحی است. دو برنده پیشین جایزه دارت ستر برخی از مفاهیم مورد بحث را در کارهای خود شرح دادند.

«چه کسی جان مک کلاسی را کشت» از روزنامه رانوک تایمز. سری کاملی از زندگی یک پسر ۱۸ ساله مظنون به قتل را که بازداشت و سپس برای مراقبت به یک انستیتوی مغز منتقل شد را ارائه کرد و درباره خانواده غمگین و سردرگم او مطالبی نوشت (برنده جایزه دارت ۲۰۰۰).

«روح دزدیده شده» از روزنامه هرالدرپرس پورتلند. جایزه را برای توصیف و شرح واقعی و احساس برانگیز درباره یونگ جونز که برای اجرای عدالت درباره پسر مقتولش پافشاری می کرد،

برد. او جسد پسرش را بر اساس ذهنیت و باورهای فرهنگ‌اش به دادگاه برده بود تا حکم در موردش اجرا شود (برنده جایزه دارت ۱۹۹۹).

## ۷. نتیجه

در حال حاضر، الگوهای کامل‌شده‌ای وجود دارد. شما باید درباره اینکه فشارهای عصبی و روحی چیست، اختلال‌های روحی و عصبی کدام است، اختلال‌های عصبی ثانویه چیست و تأثیرات آن چگونه است، چرا برای روزنامه‌نگاران مهم است که این تأثیرات را بدانند و بشناسند، چگونه با مردمی که از رویدادهای مصیبت‌بار تجربه دارند مصاحبه شود، چگونه روزنامه‌نگاران می‌توانند در شرایط سخت روحی در زندگی کار کنند و از کجا می‌توانند اطلاعات بیشتری را برای ادامه کار و افزایش آگاهی خود به دست آورند، بدانید.

مصاحبه کردن با قربانیان یک فاجعه هرچند از مواردی است که برقراری ارتباط میان‌فردی می‌خواهد و در این شرایط این برقراری ارتباط سخت است اما می‌باید با تمرین آن را بهبود بخشید. در مدارس روزنامه‌نگاری، دانشجویان گاهی این‌گونه مصاحبه‌ها را تمرین می‌کنند و نقش‌هایی را بازی می‌کنند که یک تعامل غم‌انگیز را نشان می‌دهد.

می‌شود تصور کرد که تشکیلات رسانه‌ای می‌تواند برای کارکنان خود تمرینات مشابهی را ترتیب دهند، شاید با یک برنامه روزنامه‌نگاری محلی بتوان چنین کاری انجام داد.

از مجموع گفته‌ها چنین برمی‌آید، مقرراتی که برای انجام مصاحبه با قربانیان یک فاجعه در نظر گرفته شده است مشابه مقرراتی است که برای دوستی خوب مدنظر است. مؤدب بودن، واقعیت را گفتن، همدردی کردن، پاسخگو بودن، درست و جوانمرد بودن.

اعضای خانواده‌ها و یا اقوام اغلب مطالب خبری را که درباره قتل یا جراحت شخصی است که دوستش می‌دارند، حفظ و نگهداری می‌کنند. این موضوع که نامی اشتباه هجی شده باشد یا بیابیه‌ای که از اصل نادرست است به چاپ رسیده باشد باعث آزرده‌گی آنان خواهد شد. به خاطر داشته باشید که پس از درگذشت یک نفر، عواملی وجود دارد که بازماندگان نسبت به شخص موردعلاقه‌ای که از دست داده‌اند در ذهن خود حفظ می‌کنند و این عوامل علاقه آنها را بیشتر می‌سازد. از عکس‌هایی که یکی از بازماندگان به شما سپرده با وسواس خاصی مراقبت کنید. به خاطر داشته باشید که مطالب خبری درباره شخص متوفی می‌تواند بخش مهمی از یک خاطره برای خانواده‌اش باشد.

روزنامه‌نگاران هنگامی که با والدین کودکی که به قتل رسیده است تماس می‌گیرند باید دقت کنند تا سؤالات پیش‌پا افتاده‌ای مثل «چه احساسی دارید؟» یا حتی «می‌دانم که چه احساسی دارید» خودداری کنند. راه بهتری برای آغاز یک تعامل می‌تواند با گفتن «من واقعاً از اتفاقی که برای دختر شما افتاده متأسفم» باشد. همچنین روزنامه‌نگاران درخصوص پرسش‌های خود می‌باید بسیار محتاطانه و ملاحظه‌کارانه رفتار کنند — به‌ویژه سؤالاتی که می‌تواند به‌گونه غیرعمد اتهامی را به شخص وارد کند.

قربانیان خشونت و کسانی که آنان را دوست دارند ضربه‌ای از رفتار بی‌رحمانه انسانی را دریافت کرده‌اند. یکی از اهداف «دارت ستر» کمک به تمرین روزنامه‌نگاران است که بتوانند

برای مصیبت‌هایی که بعدها می‌تواند در زندگی انسان‌ها رخ دهد آماده باشند و بتوانند کمکی برای درمان آنها نیز باشند.

روزنامه‌نگاران همچنین ممکن است از بسط پوشش رویداد فاجعه‌بار عذاب بکشند. آنان می‌باید از تأثیراتی که چنین کاری بر روی جسم و ذهن آنها می‌گذارد، آگاه باشند. نه تنها در بهترین شرایط بلکه در یافتن بهترین موضوع نیز روزنامه‌نگار باید از داوری احساسی نسبت به مردمی که در رنج‌اند، خودداری کند. از طرف دیگر، همدردی بیش از اندازه نیز می‌تواند باعث تضعیف مردم شود. مانند هر مطلب خوب خبری، تعادل کلید اصلی است. انسان‌های بی‌رحم عامل نگرانی در زندگی هستند، عامل رخدادهایی که در هر جا هم منتظر آن هستید و هم منتظر آن نیستید. سهم کردن دیگران در مطالبی که آسیب‌های روحی و عصبی به دنبال دارد و به فاجعه منجر می‌شود، نه تنها به قربانیان کمک می‌کند بلکه برای جامعه و در مجموع برای همگان می‌تواند مفید باشد.

<http://www.dartcenter.org/quick tips/interviewing.php>

**منبع:**