

Media! Know your Mental Health



What is Psychological Safety of Journalists?

Psychological Safety of journalists as a concept refers to the protection/safety of journalists from fear, psychological trauma, paranoia, and other forms of mental illnesses resulting from continued exposure to threatening environments, violence, terrorism and bomb blasts etc. In today's world, psychological safety of journalists cannot be seen in isolation from physical, legal or digital safety of journalists. Threats, either in form of violent physical attacks, online smear campaigns, harassment or legal actions by opposing groups, all contributes towards tension, anxiety, depression and ultimately psychological and mental trauma or other health issues for working journalists.

Why is it important for the journalists to stay psychologically safe?

- Journalists, especially those working in conflict ridden area at high-risk of psychological trauma. Similarly, they are also vulnerable to physical and digital threats.
- The risk of psychological trauma remains high due to the nature of assignments that may involve direct or indirect loss followed by grief.
- The exposure to incidents of violence, terrorism and stress can have an enduring impact on the psychological and mental health of journalists.

What are the implications of not being psychologically safe?

As stated earlier, lack of psychological safety for journalists can have psychological and mental health implications for journalists. The length, duration, nature and intensity of exposure to incidents of violence can result in different symptoms in different individuals. However, some of the most common symptoms experienced are:

- Disruption of sleep routine
- Lack or difficulty in concentrating
- Heightened emotionality; overreaction to everyday instances, constant unusual irritable mood, and short temperedness
- Flashbacks of trauma related images and thoughts; intrusive memories and nightmares
- Withdrawal from peer groups and loved ones resulting in social isolation and dissociation
- Anxiety
- Depression
- Serious mental trauma
- Psychosomatic Disorders
-

Psychosomatic or psycho-physiologic disorder refers to severe distress or disturbance of physiological functioning of the body due to psychological stress. One of the most common everyday psychosomatic symptoms of stress is high or elevated blood pressure. Other psychosomatic symptoms of psychological stress can be:

- Aches and pains.
- Chest pain or a feeling like your heart is racing.
- Exhaustion or trouble sleeping.
- Headaches, dizziness or shaking.
- High blood pressure.
- Muscle tension or jaw clenching.
- Stomach or digestive problems.
- Weak immune system.

What is Mental Trauma?

Trauma is identified as an individual's experience relating to an incident that gives rise to fear, helplessness and dread; the incident may affect ones' personal space (involving actual death or death threats, serious injury, and threat to physical wellbeing) or the surrounding (i.e. direct or indirect exposure to bombings, violent assaults, rape, torture, natural calamities, accidents).

Who is at risk of Trauma?

It is essential to know that trauma is not limited to experiencing an incident with geographical proximity. A recurrent exposure to the aforementioned traumatic events, direct or indirect exposure poses risk to an individual. Journalists working on an assignment on desk are as much vulnerable to trauma as those working on-field; the nature of the assignment contributes to trauma. For example, if the assignment requires a journalists' exposure to graphical content, the journalist working on it is vulnerable to trauma. Similarly, journalists working in field having exposure to incidents of death or injury, are vulnerable to trauma. In addition to the journalists being directly affected by trauma when working on-desk or field on an assignment of sensitive nature, trauma also has an indirect effect on the close associates of the journalists that have exposure to traumatic incidents.

Help yourself to stay psychologically safe and mentally healthy?

a. Safety Standards and Coping Mechanisms

The first step towards dealing with anxiety, depression or Post Traumatic Stress Disorder (PTSD), is self help. It is essential for journalists to follow psychological safety standards in each phase of assignment, i.e. pre-assignment phase (preventive measures), during assignment (on-spot coping exercises), and post-assignment phase (counseling and therapy), especially when the assignment encompasses a sensitive story. The safety standards and coping mechanisms for each phase are elaborated below:

Pre-Assignment Phase:

- Increase your knowledge of local conditions. Coordinate with local counterparts for support.
- Try to get some physical defensive training; first-aid training and trauma coping mechanisms (stress reducing exercises, breathing exercises) with trauma experts and therapists
- Do a risk assessment of the assignment
- On-Spot:
- Keep your physical strength; stay hydrated, eat and sleep well
- Support your team
- Respect how others deal with stress
- If you face difficulty in continuing to work on the story, contact your manager and colleagues or take a break or if necessary seek professional help.

Post Assignment:

- Seek professional help in case the symptoms of trauma are felt
- Develop connections with colleagues with similar experience

Breathing Exercises

There are a number breathing exercises which can be taken up to get immediate relief from anxiety and stress. These are simple and easy to do exercises, which can provide much needed immediate relief from stress:

1. Relaxing Breathing Exercise

- Sit in a relaxed posture or lie down;
- While slowly breathing in through your nose, touch the palate/upper part of the mouth cavity with your tongue and count from 1 to 4;
- Now hold your breath;
- Now breathe out through your mouth, counting from 1 to 4 slowly. You can repeat the same exercise continuously if you want, but if you can't do it continuously, you can give a gap of 1 or 2 seconds after 1 breath and you can do the same and repeat it;
- Repeating 5 to 10 times, will give you a good sleep.



Ref: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3yCUn0w9O44sKJyvCpTaulWrv32QAfEI>

2. Calming Counts

- You have to sit in a very relaxed in yoga posture;
- Close your eyes and take a slow deep breath and while breathing in slowly say word relax. Hold your breath for 1 to 2 seconds;
- Now while breathing out say relax again and count from 10 to 1;
- The purpose of the 10 to 1 counting is to remove the stress or the discomfort that is not allowing you to concentrate;
- You can repeat calming counts from 6 to 8 times and get relaxed you can concentrate on the work again.



Ref: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3yCUn0w9O44sKJyvCpTaulWrv32QAfEI>

3. Shinning Skull Breathing Exercise

- Sit in a relaxed posture;
- You can do this exercise while sitting on your working desk and you can also do this exercise while sitting in a comfortable place;
 - Take a deep breath through the nose and hold the breath inside;
 - Breathe out for 6 to 8 seconds.
 - By repeating this exercise 4 to 6 times, it will refresh your mind and you will be able to work again.



Ref: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3yCUn0w9O44sKJyvCpTaulWrv32QAfEI>



میڈیا!

جانیں اپنی ذہنی صحت



صحافیوں کی نفسیاتی حفاظت کیا ہے؟

ایک تصور کے طور پر صحافیوں کی نفسیاتی حفاظت سے مراد صحافیوں کو خوف، نفسیاتی صدمے، پیراٹو یا اور دیگر قسم کی ذہنی بیماریوں سے محفوظ رکھنا ہے جو کہ خطرناک صورتحال میں رہنے، تشدد، دہشت گردی اور ہم دھماکوں وغیرہ سے مسلسل یا لمبے عرصے تک سامنے کرنے کی صورت میں ہوتا ہے۔ آج کی دنیا میں صحافیوں کی نفسیاتی حفاظت کو صحافیوں کی نفسیاتی، قانونی یا ڈیجیٹل حفاظت سے الگ تھلگ نہیں دیکھا جاسکتا۔ دھمکیاں، یا تو تشدد جسمانی حملوں، آن لائن سمیئر مہمات یا مخالف گروہوں کی طرف سے ہراساں کرنے یا قانونی اقدامات، یہ سب تناؤ، پریشانی، افسردگی اور بالآخر نفسیاتی اور ذہنی صدمے یا صحافیوں کے لئے صحت کے دیگر مسائل میں معاون ہیں۔

صحافیوں کے لئے نفسیاتی طور پر محفوظ رہنا کیوں ضروری ہے؟

- صحافی، خاص طور پر وہ لوگ جو تنازعات سے دوچار علاقے میں کام کر رہے ہیں جن کو نفسیاتی صدمے کا زیادہ خطرہ ہے۔ اسی طرح وہ جسمانی اور ڈیجیٹل خطرات کا بھی شکار ہیں۔
- نفسیاتی صدمے کا خطرہ تقویضات کی نوعیت کی وجہ سے زیادہ رہتا ہے جس میں ہراساں یا بالواسطہ نقصان اور اس کے بعد غم شامل ہو سکتا ہے
- تشدد، دہشت گردی اور تناؤ کے واقعات کا سامنا صحافیوں کی نفسیاتی اور ذہنی صحت پر گہرا اثر ڈال سکتا ہے۔

نفسیاتی طور پر محفوظ نہ ہونے کے مضمرات کیا ہیں؟

جیسا کہ پہلے کہا گیا ہے کہ صحافیوں کے لئے نفسیاتی تحفظ کی کمی صحافیوں کے لئے نفسیاتی اور ذہنی صحت کے مضمرات کا باعث بن سکتی ہے۔ تشدد کے واقعات کی لمبائی، دورانہ، نوعیت اور شدت کے نتیجے میں مختلف افراد میں مختلف علامات ہو سکتی ہیں۔ تاہم، تجربہ کی جانے والی سب سے عام علامات میں سے کچھ یہ ہیں:

- I. نیند کے معمولات میں خلل
- II. ارتکاز کی کمی یا دشواری
- III. بڑھتی ہوئی جذباتیت؛ روزمرہ کی مثالوں پر زیادہ رد عمل، مسلسل غیر معمولی چیزا مزاج، اور مختصر مزاج
- IV. صدمے سے متعلق تصاویر اور خیالات کے فلٹیش بیک؛ مد اخلت یا دین اور ڈراؤنے خواب
- V. ہم عمر گروہوں اور پیاروں سے دستبرداری کے نتیجے میں سماجی تنہائی اور علیحدگی
- VI. اضطراب
- VII. ڈپریشن
- VIII. سنگین ذہنی صدمہ

نفسیاتی عوارض

نفسیاتی یا نفسیاتی فعلیات کی خرابی سے مراد نفسیاتی دباؤ کی وجہ سے جسم کی جسمانی کارکردگی میں شدید پریشانی یا خلل ہے۔ تناؤ کی سب سے عام روزمرہ نفسیاتی علامات میں سے ایک ہائی بلڈ پریشر ہے۔ نفسیاتی دباؤ کی دیگر نفسیاتی علامات یہ ہو سکتی ہیں:

- نیند اور درد
- سینے میں درد یا آپ کے دل کی طرح ایک احساس دوڑ رہا ہے
- تھکاوٹ یا سونے میں پریشانی
- سردرد، چکر آنا یا لرزش
- ہائی بلڈ پریشر
- پٹوں کی تناؤ یا جڑے کو بند کرنا
- معدے یا ہاضمہ کے مسائل
- کمزور مدافعتی نظام

ذہنی صدمہ کیا ہے؟

صدمے کی شناخت ایک ایسے واقعے سے متعلق فرد کے تجربے کے طور پر کی جاتی ہے جو خوف، بے بسی اور خوف کو جنم دیتا ہے؛ یہ واقعہ کسی کی ذاتی جگہ (جس میں اصل موت یا جان سے مارنے کی دھمکیاں، سنگین چوٹ اور جسمانی تندرستی کو خطرہ شامل ہے) یا آس پاس (یعنی ہم دھماکوں، پرتشدد حملوں، عصمت دری، تشدد، قدرتی آفات، حادثات وغیرہ کا براہ راست یا بالواسطہ سامنا وغیرہ)۔

صدمے کا خطرہ کس کو ہے؟

یہ جانا ضروری ہے کہ صدمہ صرف جغرافیائی قربت کے ساتھ کسی واقعے کا سامنا کرنے تک محدود نہیں ہے۔ مذکورہ بالا تکلیف دہ واقعات، براہ راست یا بالواسطہ نمائش کے بار بار سامنے آنے سے کسی فرد کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ ڈیک پراسائنٹ پر کام کرنے والے صحافی بھی میدان میں کام کرنے والوں کی طرح صدمے کا شکار ہوتے ہیں؛ تقویض کی نوعیت صدمے میں معاون ہے۔ مثال کے طور پر، اگر تقویض کے لئے صحافیوں کو گرافکل مواد کی نمائش کی ضرورت ہوتی ہے تو اس پر کام کرنے والا صحافی صدمے کا شکار ہوتا ہے۔ اسی طرح میدان میں کام کرنے والے صحافی جن کو موت یا چوٹ کے واقعات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، صدمے کا شکار ہوتے ہیں۔ حساس نوعیت کی تقویض پر آن ڈیک یا فیلڈ میں کام کرتے وقت صحافیوں کے صدمے سے براہ راست متاثر ہونے کے علاوہ، صدمے کا ان صحافیوں کے قریبی ساتھیوں پر بھی بالواسطہ اثر پڑتا ہے جن کو تکلیف دہ واقعات کا سامنا کرنا پڑتا ہے

نفسیاتی طور پر محفوظ اور ذہنی طور پر صحت مندرہنے میں اپنی مدد کریں؟

الف) حقائق معیارات اور حفاظت کا طریقہ کار

اضطراب، ڈپریشن یا پوسٹ ٹراویٹک اسٹریس ڈس آرڈر (پی ٹی ایس ڈی) سے نمٹنے کی طرف پہلا قدم خود مدد ہے۔ صحافیوں کے لئے ضروری ہے کہ وہ تقویض کے ہر مرحلے میں نفسیاتی حقائق معیارات پر عمل کریں، یعنی تقویض سے پہلے کامر حلہ (حقیقی اقدامات)، تقویض کے دوران (موقع پر مقابلہ کرنے کی مشقیں) اور تقویض کے بعد کامر حلہ (مشاورت اور تھراپی) خاص طور پر جب تقویض ایک حساس کہانی پر محیط ہو۔ ہر مرحلے کے لئے حقائق معیارات اور مقابلہ کرنے کے طریقہ کار کی تفصیل ذیل میں دی گئی ہے:

پری اسائنٹ مرحلہ:

- جامع تحقیق کے ذریعے مقامی حالات کے بارے میں اپنے علم میں اضافہ کریں۔ معاونت کے لیے مقامی ہم منصبوں کے ساتھ مربوط کریں۔
- کچھ جسمانی دفاعی تربیت حاصل کرنے کی کوشش کریں؛ ٹراما ہیرین اور معالجوں کے ساتھ فرسٹ ایڈ (ٹریٹنگ اور ٹراما کو پیٹنگ میکانزم تناؤ کم کرنے والی ورزشیں، سانس لینے کی ورزشیں)
- تقویض کا خطرہ تشخیص کریں

موقع پر:

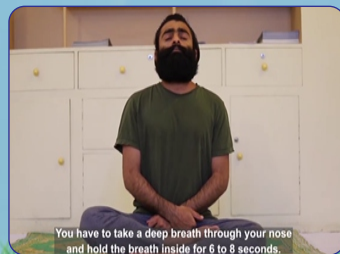
- اپنی جسمانی طاقت برقرار رکھیں؛ پانی پیتے رہیں اور اچھی طرح کھائیں اور سوئیں
- اپنی معمول کی ٹیل جوں، ذاتی وقت، مشاغل وغیرہ کے ساتھ جاری رکھیں۔
- اپنی ٹیم کی حمایت کریں
- دوسرے کو تناؤ سے نشیٹے میں مدد کریں
- اگر آپ کو کہانی پر کام جاری رکھنے میں دشواری کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو اپنے نیچر اور ساتھیوں سے رابطہ کریں
- یاوقفہ لیں یا اگر ضروری ہو تو پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں۔

تقویض کے بعد:

- کام سے وقفہ لیں
- صدمے کی علامات محسوس ہونے کی صورت میں پیشہ ورانہ مدد حاصل کریں
- اسی طرح کے تجربے کے ساتھ ساتھیوں کے ساتھ روابط تیار کریں

ب) سانس لینے کی ورزشیں

سانس لینے کی متعدد مشقیں ہیں جن کو صحافیوں کی پریشانی اور تناؤ سے فوری راحت حاصل کرنے کے لئے اٹھایا جاسکتا ہے۔ یہ آسان ورزشیں ہیں، جو تناؤ سے فوری طور پر بہت ضروری راحت فراہم کر سکتی ہیں:



Ref: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3yCU0w9O44sKJyvCpTauIWrV32QAfE1>

1. آرام دہ سانس لینے کی ورزش

آرام کی حالت میں بیٹھیں یا لیٹ جائیں؛

اپنی ناک کے ذریعے آہستہ آہستہ سانس لینتے ہوئے، اپنی زبان سے تالو / منہ کی گہرائی کے اوپری حصے کو چھوئیں اور 1 سے 4 تک گنیں

اب اپنی سانس روک لیں:

اب اپنے منہ سے سانس لیں، آہستہ آہستہ 1 سے 4 تک گنیں۔ اگر آپ چاہیں تو اسی ورزش کو مسلسل دہرا سکتے ہیں، لیکن اگر آپ اسے مسلسل نہیں کر سکتے تو آپ 1 سانس لینے کے بعد 1 یا 2 سیکنڈ کا وقفہ دے سکتے ہیں اور آپ بھی ایسا ہی کر سکتے ہیں اور اسے دہرا سکتے ہیں؛

5 سے 10 بار دہرانے سے آپ کو اچھی نیند آنے گی



Ref: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3yCU0w9O44sKJyvCpTauIWrV32QAfE1>

2۔ پرسکون گنتی

آپ کو یوگا کی حالت میں بہت آرام سے بیٹھا ہوگا؛

1 سے 2 سیکنڈ اپنی آنکھیں بند کریں اور آہستہ آہستہ سانس لیں اور آہستہ آہستہ سانس لینتے ہوئے لفظ آرام کہیں۔ تک سانس روکیں؛

اب سانس لینتے ہوئے دوبارہ آرام کریں اور 10 سے 1 تک گنیں؛

1 سے 10 گنتی کا مقصد تناؤ یا تکلیف کو دور کرنا ہے جو آپ کو توجہ مرکوز کرنے کی اجازت نہیں دے رہا ہے؛

. آپ پرسکون گنتی کو 6 سے 8 بار دہرا سکتے ہیں اور آرام سے رہ سکتے ہیں کہ آپ دوبارہ کام پر توجہ مرکوز کر سکتے ہیں۔

3. کھوپڑی چکانے والی سانس لینے کی تکنیک -

آرام سے کرسی میں بیٹھیں؛

آپ اپنے ورکنگ ڈیسک پر بیٹھے ہوئے یہ مشق کر سکتے ہیں اور آرام دہ جگہ پر بیٹھے ہوئے بھی آپ یہ مشق کر سکتے ہیں۔

ناک کے ذریعے ایک گہری سانس لیں اور سانس کو اندر سے تھام لیں۔

6 سے 8 سیکنڈ تک سانس لیں۔

اس مشق کو 4 سے 6 بار دہرانے سے، یہ آپ کے دماغ کو تازہ دم کرے گا اور آپ دوبارہ کام کرنے کے اہل ہوں گے۔



Ref: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL3yCU0w9O44sKJyvCpTauIWrV32QAfE1>



INDIVIDUALLAND

info@individualland.com