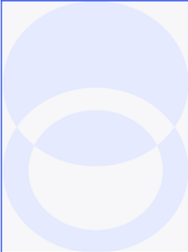
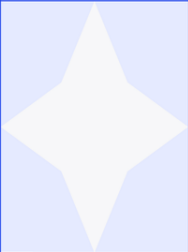
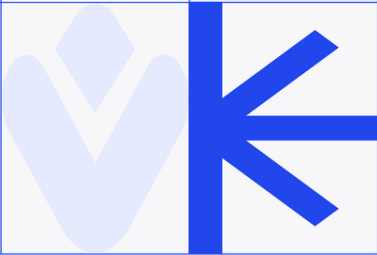


				Практичний посібник		
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНА СТІЙКІСТЬ						
		Медійних фахівців у воєнний час				
						
						
Медійна галузь Психологія						



ПОДЯКИ ТА ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

Цей посібник підготовлено в межах проекту: **«Стійкість і добробут українських медійних фахівців у воєнний час» (ReWell-UMedia)**, який реалізується громадською організацією **«Соціальна перспектива»**.

Ініціатива стала можливою завдяки підтримці **UNESCO's Participation Programme**, а також за сприяння **Національної комісії України у справах ЮНЕСКО** та **Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення**.

Автори та авторки висловлюють щирю вдячність усім партнерам і учасникам проекту, які долучилися до створення цього посібника.

Зазначені найменування та подання матеріалів у цьому звіті не означають висловлення будь-якої думки з боку UNESCO щодо правового статусу будь-якої країни, території, міста або району чи їхніх органів влади, а також щодо визначення їхніх кордонів або меж.

Відповідальність за відбір і подання фактів, а також за висловлені думки несуть автори й авторки матеріалів; вони не обов'язково відображають позицію UNESCO та не покладають на Організацію жодних зобов'язань.

<https://doi.org/10.58521/978-966-388-747-0-2026-174>

ISBN 978-966-388-747-0

АВТОРИ ПОСІБНИКА:

Вікторія Найчук, Ганна Давиденко,
Вікторія Турчак, Валерій Андросов

КОНСУЛЬТАНТКИ ДОСЛІДЖЕННЯ:

Ольга Герасим'юк, Маріна Ткачук

РЕЦЕНЗЕНТКА:

Анастасія Большакова,
докторка психологічних наук, професорка, психологиня в методах КПТ,
схема-терапії, EMDR-терапії

ДИЗАЙН І ВЕРСТКА:

Анастасія Гребенюк

Опубліковано ГО «Соціальна перспектива», березень 2026 року

Published by NGO "Social Perspective", March 2026

Про авторів ←

Вікторія Найчук

Психологиня, кандидатка психологічних наук, доцентка, консультантка у методі позитивної психотерапії (WAPP). Працює на перетині науки та практики у сфері психології стресу, професійного вигорання та психологічної стійкості. Має 11 років досвіду викладання, наукової діяльності та 15 років практики психолога і проведення тренінгів для різних професійних груп.

Ганна Давиденко

Докторка педагогічних наук, професорка, експертка у сфері освіти, інклюзії та прав людей з інвалідністю. Директорка Вінницького інституту Університету «Україна» та керівниця проєкту ReWell-UMedia. Має понад 11 років досвіду реалізації національних і міжнародних грантових проєктів, спрямованих на підтримку соціально вразливих категорій, розвиток професійної стійкості, гендерної рівності та інклюзії.

Вікторія Турчак

Кандидатка економічних наук, доцентка, магістерка психології, психотерапевтка у методі позитивної психотерапії, тренерка. Працює з темами ментального здоров'я, емоційного благополуччя та профілактики професійного вигорання. Має понад 9 років досвіду розробки та проведення тренінгів і проєктів у сфері освіти та громадського сектору.

Валерій Андросов

Психолог, практик когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), тренер. Спеціалізується на роботі з тривожними та депресивними станами, кризовими ситуаціями та міжособистісними конфліктами. Має 13 років досвіду психотерапевтичної практики, викладання та проведення навчальних програм для різних аудиторій.

Зміст

ПЕРЕДМОВА

7

Призначення посібника

Як користуватися матеріалом

Для кого цей посібник

Коли посібник є корисним

Коли варто звернутися по професійну допомогу

Принципи роботи з вправами

01

РОЗДІЛ 1. ЩО ЗІ МНОЮ ВІДБУВАЄТЬСЯ?

14

1.1. Життя у стані постійної напруги

15

Режим «постійної готовності»; Фізіологія хронічного стресу;

Вторинний травматичний стрес

1.2 Втома, перевантаження чи вигорання

23

Нормальна втома; Перевантаження; Професійне вигорання

1.3. Реакції на роботу з важким контентом

28

Емпатійне навантаження; Відкладені емоційні реакції;

Чому «накриває»; Робочий аркуш: самодіагностика ресурсу 34

02

РОЗДІЛ 2. ЩО РОБИТИ, КОЛИ «НАКРИВАЄ»

39

2.1. Швидка стабілізація стану

40

Протокол «3 хвилини»; Стабілізація уваги і дихання

2.2. Техніки заземлення

45

При тривозі; При панічній реакції

2.3. Психологічна «аптечка»

50

Індивідуальні ресурси; Алгоритм дій при перевантаженні;

Робочий аркуш: екстрений протокол 55

03

РОЗДІЛ 3. РОБОТА З ВАЖКИМ КОНТЕНТОМ	60
3.1. Вхід і вихід з травматичних тем	61
3.2. Межі між роботою і режимом «24/7»	70
3.4. Мікровідновлення та робочі паузи	76
Робочий аркуш: тригери та відновлення	80

04

РОЗДІЛ 4. ПРОФІЛАКТИКА ВИГОРАННЯ	84
4.1. Ранні сигнали виснаження	85
4.2. Внутрішні установки, що виснажують	89
4.3. Баланс емпатії та самозбереження	93
Робочий аркуш: внутрішні правила і межі	98

05

РОЗДІЛ 5. РЕСУРС І ДОВГА ДИСТАНЦІЯ	103
5.1. Механізми відновлення	104
5.2. Ідентичність поза професією	107
5.3. Трансформація складного досвіду	110
Робочий аркуш: персональний план ресурсу	112

06

РОЗДІЛ 6. ЧУТЛИВА КОМУНІКАЦІЯ	117
6.1. Комунікація з родинами загиблих	118
6.2. Робота з темою зниклих безвісти	125
6.3. Спілкування з ветеранами	132
6.4. Реакція на тригери	135
Робочий аркуш	137

КОРИСНІ МАТЕРІАЛИ	142
--------------------------	------------

КОРИСНІ РЕСУРСИ ТА ПОСИЛАННЯ	174
-------------------------------------	------------

Передмова

Працювати в медіа під час війни — означає жити й діяти в умовах постійної концентрації. Інформаційний потік не зупиняється, події розгортаються швидко, а рішення часто необхідно ухвалювати негайно. Щоденна робота передбачає контакт із темами втрат, небезпеки, руйнувань і людського болю. І навіть якщо фізично медійні фахівці та фахівчині перебувають у відносно безпечному середовищі, їхня психіка постійно взаємодіє з реальністю, яка виходить за межі звичного досвіду.

У таких умовах напруга стає фоною. Вона може бути різної інтенсивності, але залишається постійною: проявляється через втому, дратівливість, труднощі з концентрацією або накопичується непомітно — до моменту, коли звична ефективність роботи знижується, а відновлення потребує більше часу.

Повномасштабна війна в Україні суттєво трансформувала професійне середовище медіа. Робота журналістів і журналісток, редакторів і редакторок, продюсерів і продюсерок, фотографів і фотографок та інших представників і представниць медіасфери відбувається в умовах підвищеного ризику, інформаційного перевантаження та високої соціальної відповідальності. Постійна взаємодія з травматичним контентом, обмежені ресурси та інтенсивний темп формують хронічний стресовий фон, що впливає як на психічне, так і на фізичне здоров'я.

Реакції, які виникають у таких умовах — втома, що не минає після відпочинку, емоційне виснаження, порушення сну, дратівливість або відчуття емоційної відстороненості — є природними. Вони не свідчать про слабкість. Вони свідчать про те, що людина працює в умовах тривалого навантаження і реагує на нього.

Цей посібник створено як інструмент підтримки. Він не про оцінку і не про універсальні рецепти.

Його мета — допомогти зрозуміти власні реакції в умовах тривалого стресу та запропонувати практичні способи збереження ресурсу й професійної стійкості. Матеріал побудований так, щоб ним можна було користуватися гнучко: читати повністю або звертатися до окремих розділів залежно від потреби.

Водночас цей посібник не замінює професійної психологічної допомоги, якщо вона є необхідною. Проте він може стати першою опорою — у моменти, коли важливо швидко стабілізувати стан, краще зрозуміти себе або запобігти накопиченню виснаження.

Працювати в медіа під час війни — це складна й важлива робота. Вона потребує професіоналізму, витримки й людяності. Але жодна людина не може тривалий час залишатися у стані постійної мобілізації без наслідків.

Цей гайд

→ *про те, як вчасно помічати ці наслідки, не доводити себе до критичного виснаження і продовжувати працювати, зберігаючи внутрішню опору.*

Стійкість

це не відсутність втоми. ←

*Це здатність відновлюватися.
І вона формується крок за кроком.*

Нехай цей посібник стане інструментом, до якого можна повернутися саме тоді, коли це потрібно.

Як користуватися цим посібником ←

Посібник побудований за принципом:



Ви можете:

- ✓ обрати вправи для швидкої стабілізації;
- ✓ впровадити мікровідновлення у свій робочий день;
- ✓ поступово сформувати власний протокол стійкості.

Посібник побудований так, щоб бути практичним інструментом. Ви можете читати його послідовно — від першого розділу до останнього. А можете відкривати лише той блок, який відповідає вашому стану зараз.

Кожен розділ має дві частини: коротке пояснення та практичний блок. Пояснення потрібні для того, щоб ви розуміли, чому певні реакції виникають. Практичні блоки — щоб мати конкретні кроки дій.

Рекомендується почати з розділу самодіагностики. Навіть якщо вам здається, що ви добре орієнтуєтеся у своєму стані, письмова оцінка допомагає побачити картину чіткіше. Часто саме формулювання на папері дозволяє усвідомити рівень перевантаження.

Не обов'язково виконувати всі вправи одразу. Достатньо почати з однієї-двох практик і спостерігати за змінами. Головне — не перетворювати цей посібник на ще одне завдання у списку. Він створений для підтримки, а не для додаткового навантаження.

Для кого він створений ←

Цей посібник створений для людей, які працюють з інформацією про складні події — війну, втрати, кризи, людські трагедії. У такій роботі емоційне навантаження є частиною професійної реальності. Багато реакцій, які можуть з'являтися у відповідь на цей досвід — втома, тривога, дратівливість, труднощі зі сном — є природними реакціями нервової системи на тривале напруження.

Цей посібник адресований людям, які працюють у медіа в умовах воєнного часу: журналістам, редакторам, продюсерам, операторам, фотокореспондентам, документалістам, менеджерам команд.

Він також може бути корисним тим, хто працює з інформаційними потоками, кризовими повідомленнями, травматичним контентом або приймає рішення в умовах підвищеної відповідальності.

Посібник написаний без складної термінології. Вам не потрібна психологічна освіта, щоб користуватися цими матеріалами. Водночас підходи, які тут запропоновані, ґрунтуються на сучасних знаннях про стрес, саморегуляцію та профілактику вигорання.

Окрему цінність він може мати для керівників редакцій. Підтримка команди — це не лише про організаційні процеси. Це також про розуміння психологічного навантаження і створення умов, у яких люди можуть працювати довго, не виснажуючись критично.

У яких ситуаціях посібник є корисним ←

Мета цього посібника – не навчити “витримувати більше”. Його мета – допомогти зрозуміти, що відбувається з психікою під час роботи з важкими темами, і дати практичні інструменти, які допомагають підтримувати професійну стійкість на довгій дистанції.

Цей посібник варто відкрити, якщо ви помічаєте:

- ☐ відчуття постійної напруги навіть у дні без екстрених подій;
- ☐ труднощі з відновленням після роботи;
- ☐ дратівливість, різкі реакції або, навпаки, емоційне оніміння;
- ☐ зниження концентрації;
- ☐ втрату мотивації чи відчуття сенсу;
- ☐ порушення сну;
- ☐ думки про те, що «сил стає менше».

Іноді ці сигнали з’являються поступово. Ви продовжуєте працювати, виконувати завдання, бути ефективними. Але всередині накопичується виснаження.

Посібник також буде корисним як профілактика — навіть якщо зараз ви відчуваєтеся стабільно. Стійкість не формується в момент кризи. Вона формується через регулярну турботу про себе.

Коли варто звернутися по професійну допомогу ←

Посібник може стати першим кроком підтримки, але він не замінює професійну психологічну допомогу у випадках, коли вона необхідна.

Звернутися до психолога або психотерапевта варто, якщо:

- ☐ тривога або пригнічений стан зберігаються тривалий час;
- ☐ виникають панічні атаки;
- ☐ з'являється відчуття безнадійності;
- ☐ спостерігаються різкі зміни поведінки;
- ☐ сон порушений протягом тривалого періоду;
- ☐ виникають думки про самопошкодження або повну втрату сенсу.

Професійна допомога — це не крайній крок. Це форма відповідальності перед собою. У воєнний час потреба в психологічній підтримці є природною, а не винятковою.

Як працювати із вправами ←

Вправи в цьому посібнику розроблені так, щоб їх можна було використовувати гнучко.

Індивідуально

- ☐ Обирайте одну практику на день або тиждень.
- ☐ Фіксуйте свої спостереження письмово.
- ☐ Повертайтеся до вправ, які дали відчутний ефект.
- ☐ Переглядайте заповнені аркуші через 2–4 тижні, щоб оцінити зміни.

Регулярність важливіша за інтенсивність. Навіть короткі мікропрактики можуть зменшувати накопичене напруження.

У команді

- ☐ Використовуйте чек-листи для обговорення стану команди.
- ☐ Запроваджуйте короткі стабілізаційні практики перед складними завданнями.
- ☐ Створіть спільний алгоритм дій у разі перевантаження когось із колег.

Головне — щоб ці інструменти не стали формальністю. Вони мають бути частиною реальної культури підтримки.

*«Стрес — це не те, що
з нами відбувається.*

*Це те, як ми на це
реагуємо».*

©Ганс Сельє

1.1. ЖИТТЯ У СТАНІ ПОСТІЙНОЇ НАПРУГИ

Що таке режим «постійної готовності» ←

Можливо, ви помічали за собою щось подібне. Робочий день уже завершився, але рука все одно тягнеться до телефону перевірити новини. Ви прокидаєтесь уночі й автоматично відкриваєте стрічку новин або редакційний чат. Навіть коли кілька годин не відбувається нічого термінового, усередині залишається відчуття напруження — ніби ось-ось з'явиться повідомлення або подія, яка потребуватиме негайної реакції.

Для людей, які працюють у медіа під час війни, подібні відчуття стали знайомими. Психологи описують цей стан як режим постійної готовності. Йдеться про ситуацію, коли нервова система тривалий час залишається у стані мобілізації, ніби організм постійно очікує на сигнал небезпеки або термінове завдання.

Дослідження, присвячені умовам роботи українських медійників у воєнний час, підтверджують, що подібний стан є досить типовим. У [звіті](#) про стійкість і добробут медійних фахівців, підготовленому в межах проєкту ReWell-UMedia, ми акцентуємо увагу на тому, що робота журналістів відбувається не в умовах короткочасної надзвичайної ситуації, а в реальності тривалого конфлікту. У таких умовах психоемоційне навантаження має накопичувальний характер і формується не лише через інтенсивність інформаційного потоку, а й через загальний контекст невизначеності, постійної загрози та професійної відповідальності.

У короткій перспективі такий стан навіть може допомагати працювати. Коли подій багато, людина здатна довше тримати концентрацію, швидко реагувати й приймати рішення. Саме тому багато медійників згадують,

що в перші місяці повномасштабного вторгнення вони могли працювати майже без зупинки. Було відчуття постійної мобілізації, високої концентрації та професійної відповідальності.

Подібні спостереження описані і в дослідженнях професійного досвіду журналістів воєнного часу: період початку вторгнення часто характеризувався станом інтенсивної мобілізації, коли головним завданням було максимально швидко фіксувати події, перевіряти інформацію і передавати її аудиторії.

Однак нервова система людини не створена для того, щоб жити у такому режимі постійно.

У нормальних умовах мобілізація виникає лише тоді, коли є реальна загроза. Серце починає битися швидше, увага загострюється, тіло готується діяти. Цю реакцію фізіологи називають реакцією «бий або тікай». Вона допомагає людині швидко реагувати на небезпечну ситуацію. Після того як загроза минає, організм поступово повертається у стан спокою.

Під час війни цей цикл часто порушується. Інформаційний простір постійно наповнений новинами про обстріли, втрати, гуманітарні катастрофи або політичні рішення. Для людей, які працюють у медіа, це означає щоденний контакт із подіями, що мають сильний емоційний заряд.

Крім того, саме професійне середовище медійників у воєнний час пов'язане з додатковими викликами. Дослідження умов роботи українських журналістів показують, що поряд із інформаційним навантаженням вони стикаються з низкою інших факторів: безпековими ризиками, перебоями інфраструктури, економічною нестабільністю редакцій і загальною невизначеністю професійного середовища. У сукупності ці чинники створюють тривалий фон напруги, у якому відбувається щоденна робота медіа.

Навіть якщо журналіст фізично знаходиться далеко від фронту, він регулярно читає історії очевидців, дивиться фотографії руйнувань, слухає розповіді людей, які пережили втрати. Для нервової системи така інформація теж може сприйматися як сигнал небезпеки.

У психології це явище називають вторинним травматичним стресом. Людина переживає емоційне напруження не через власний досвід, а через постійний контакт із травматичними історіями інших людей. Саме тому журналісти, редактори, фотографи або модератори новинного контенту часто відчувають симптоми, схожі на ті, які переживають люди, що безпосередньо були свідками подій.

Приблизно третина журналістів,

→ *які працюють із темами війни або катастроф, повідомляють про симптоми тривоги, депресії або посттравматичного стресу.*

Це не означає, що з людиною щось не так.

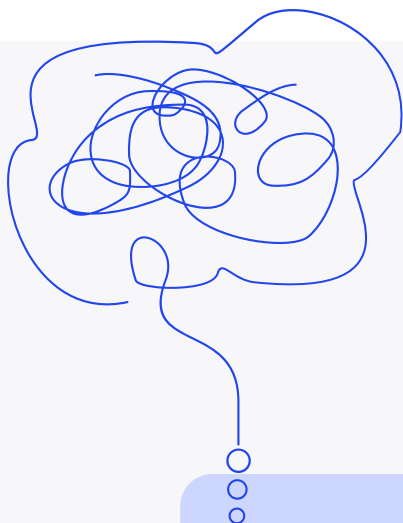
Це означає, що нервова система реагує на тривале напруження.

Іноді цей стан проявляється дуже непомітно.

У розмовах із медійниками, а також у дослідженнях їхнього професійного досвіду часто звучить одна характерна деталь: навіть у моменти відносної тиші відчуття настороженості не зникає повністю. Деякі журналісти говорять про звичку регулярно перевіряти новинні стрічки або редакційні чати, навіть коли об'єктивної потреби в цьому немає. Це своєрідна форма адаптації до ситуації, у якій важливі події можуть виникати раптово.

У професійних розмовах медійники також описують зміну ставлення до тиші. Якщо раніше відсутність новин означала можливість відпочити, то під час війни кілька годин без повідомлень іноді починають викликати дивне відчуття напруження — ніби щось важливе може відбутися просто зараз, але інформація ще не з'явилася.

Подібні реакції мають зрозуміле пояснення.



Одним із найсильніших факторів стресу є непередбачуваність.

Коли людина не знає, коли станеться наступна подія, нервова система підтримує стан настороженості значно довше, ніж у ситуації, коли загроза має чіткі межі.

Саме тому багато медійників говорять про відчуття, що мозок ніби «не вимикається».



Можливо, ви теж помічали щось подібне. Наприклад, що складно повністю відключитися від новин навіть у вихідний. Або що телефон перевіряється автоматично, навіть коли немає об'єктивної потреби.

Це не означає, що з вами щось не так. Це означає, що ваша нервова система адаптується до умов, у яких ви працюєте.

Проблема виникає лише тоді, коли режим мобілізації триває занадто довго й організм не отримує достатньо часу для відновлення.

Чому з'являється дратівливість, оніміння, ← перевтома

Коли людина тривалий час перебуває у стані напруги, психіка починає подавати сигнали перевантаження. Іноді ці сигнали можуть дивувати або навіть лякати. Здається, що реакції змінилися: емоції стали різкішими, терпіння — меншим, а втома з'являється швидше, ніж раніше.

Багато медійників описують, що в періоди інтенсивної роботи навіть дрібні труднощі можуть викликати непропорційно сильну реакцію. Наприклад, повільна робота інтернету, технічні збої, затримка відповіді від джерела інформації або помилка в тексті можуть раптом викликати різке роздратування. Подібні ситуації часто стають моментами, коли людина вперше помічає, наскільки виснаженою вона насправді почувається.

Пояснення цьому досить просте. Коли нервова система довгий час працює у стані підвищеної мобілізації, ресурс самоконтролю поступово зменшується. У повсякденному житті наш мозок постійно регулює емоції: стримує імпульси, допомагає реагувати зважено, підтримує концентрацію. Але коли організм перебуває у стані хронічного стресу, частина цього ресурсу витрачається на підтримання самої мобілізації.

Саме тому емоції можуть ставати різкішими, а терпіння — меншим.

У професійному середовищі медійників подібні зміни описуються досить часто. Під час фокус-груп й опитувань журналісти говорять про те, що з часом можуть помічати зростання дратівливості або швидшу емоційну реакцію на робочі труднощі. Це не свідчить про зміну характеру людини — швидше про накопичене психоемоційне напруження, яке потребує відновлення.

Існує й інша, на перший погляд протилежна реакція.

Деякі медійники помічають, що з часом починають відчувати емоційну дистанцію від подій. Новини, які раніше викликали сильні переживання, більше не викликають такої реакції. Інформація про трагедії або втрати сприймається ніби відсторонено — як робочий матеріал, який потрібно обробити.

На перший погляд це може виглядати як байдужість. Насправді ж ідеться про один із механізмів психологічного захисту.

Коли мозок отримує занадто багато важкої інформації, він може знижувати інтенсивність емоційних реакцій, щоб уникнути перевантаження. Такий стан іноді описують як емоційне притуплення або тимчасову психологічну дистанцію. Під час виконання професійних задач це може навіть допомагати — людина зберігає здатність працювати, не занурюючись повністю у переживання.

Багато журналістів, які працювали в зонах бойових дій або на деокупованих територіях, описують подібний досвід. Під час самої роботи головним завданням стає документування подій: потрібно знімати, записувати, перевіряти факти, передавати інформацію. Усвідомлення емоційної складності побаченого часто приходить пізніше — іноді через кілька днів або навіть тижнів.

Психологи пояснюють це як особливість роботи психіки в умовах високого навантаження. Поки людина виконує завдання, психіка мобілізує ресурси для дії. Коли ж напруження зменшується, емоції можуть проявитися сильніше.

Ще одним дуже поширеним сигналом перевантаження є хронічна втома.

Багато медійників описують стан, коли навіть після достатнього сну відчуття відновлення не з'являється. Людина може спати звичну кількість годин, але прокидатися з відчуттям, що мозок не встиг відпочити. Робочі задачі починають вимагати більше зусиль, ніж раніше. Концентрація знижується, а виконання звичних завдань займає більше часу.

Подібні симптоми добре відомі в психології стресу. Всесвітня організація охорони здоров'я зазначає, що тривалий стрес часто проявляється через втому, проблеми зі сном і зниження концентрації. Це природна реакція організму на довготривале навантаження.

Дослідження умов роботи журналістів також показують, що емоційне виснаження є досить поширеним явищем у професіях, пов'язаних із постійним контактом із кризовими подіями. За результатами міжнародних досліджень медійного середовища, значна частина журналістів, які працюють із темами війни або катастроф, повідомляють про симптоми емоційного виснаження і накопиченої втоми.

Важливо розуміти одну річ –

→ *такі реакції не означають, що людина «не справляється» зі своєю роботою.*



Насправді часто відбувається навпаки.

Багато медійників продовжують працювати навіть тоді, коли відчують втому, напруження або емоційне виснаження.

Високий рівень професійної відповідальності, відчуття важливості своєї роботи й розуміння суспільної ролі журналістики допомагають триматися і виконувати завдання навіть у складних умовах.

Саме тому сигнали перевантаження так легко пропустити.

Іноді вони виглядають як звичайна втома. Іноді — як дратівливість або емоційна відстороненість. Інколи — як труднощі з концентрацією або відчуття, що робочі задачі потребують більше зусиль, ніж раніше.



Але всі ці реакції мають спільне пояснення.

Вони означають, що нервова система намагається впоратися з великим навантаженням.

Коли люди починають розуміти це, з'являється важливе відчуття полегшення. Замість думки «зі мною щось не так» поступово приходить інше пояснення: «мій організм реагує на складні умови, у яких я працюю».



І це дуже важливий момент.

Бо стійкість у складних професіях не означає ніколи не втомлюватися і не переживати.

Стійкість означає вчасно помітити втому, зрозуміти її причини й дозволити собі відновити ресурс.

1.2. ВТОМА, ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ЧИ ВИГОРАННЯ?

У роботі медійників є одна особливість: втома тут настільки звична, що її легко перестати помічати. Дедлайни, нічні зміни, термінові новини, складні теми — усе це сприймається як нормальна частина професії.

Але втома може означати різні речі.

Іноді це природна реакція на інтенсивний день. Іноді — сигнал, що ресурс організму поступово виснажується. А іноді — попередження, що психіка працює на межі.

Саме тому важливо навчитися розрізняти три стани: звичайну втому, перевантаження і вигорання.

Можливо, ви теж ставили собі питання: це просто важкий тиждень чи щось більше?

*Коли це просто
втома ←*

Звичайна втома –

природна частина будь-якої інтенсивної роботи.

Після складного дня або важкого репортажу організм витрачає багато енергії. Хочеться відпочити, побути в тиші, не читати новини кілька годин. З'являється бажання відкласти робочі задачі й переключитися на щось інше.

Головна ознака звичайної втоми — вона минає після відновлення.

Сон, вихідний день або кілька днів менш інтенсивної роботи допомагають повернути енергію. Людина знову може зосереджуватися, з'являється інтерес до роботи, відновлюється відчуття залученості.

Багато медійників описують подібні ситуації після періодів інтенсивної роботи. Кілька днів відпочинку або навіть коротка пауза можуть помітно змінити стан: з'являється відчуття, що мозок «перезавантажився», легше читати новини, простіше концентруватися на текстах або монтажі.

У таких випадках організм просто сигналізує:

→ ресурс тимчасово витрачено, але він може досить швидко відновитися.



Можливо, ви теж помічали подібне.

Після складного дня хочеться тиші, сну або часу без новин. Але через день-два з'являється відчуття, що сили поступово повертаються.

Це нормальна реакція організму.

Коли це вже виснаження ←

Іноді ситуація виглядає інакше.

Утома з'являється, але навіть після відпочинку вона не зникає повністю. Сон не дає відчуття відновлення. Концентрація знижується. Робочі задачі, які раніше виконувалися швидко, починають вимагати значно більше зусиль.

У професійному середовищі медійників подібні зміни описують досить часто. Люди можуть помічати, що починають повільніше читати тексти, частіше перечитують один і той самий абзац або витрачають більше часу на завдання, які раніше здавалися простими.

Саме так проявляється перевантаження.

Організм продовжує працювати, але ресурс поступово зменшується. Стрес накопичується, а нервова система не встигає повністю відновлюватися.

Дослідження умов роботи журналістів у кризових ситуаціях також показують, що подібні симптоми виникають досить часто. У професійних опитуваннях медійники повідомляють про труднощі зі сном, зниження концентрації та відчуття постійної втоми, які пов'язані з тривалим інформаційним навантаженням і роботою з кризовими подіями.

Українські журналісти в розмовах про свій досвід також описують, що одним із перших сигналів перевантаження стають дрібні зміни в повсякденному функціонуванні. Наприклад, з'являється забудькуватість, складніше зосередитися на завданнях або виникає відчуття, що звичайні робочі процеси потребують більше часу й зусиль.

Саме такі невеликі зміни часто стають першими сигналами накопиченого виснаження.

Можливо, ви помічали щось подібне:

- ☐ Чи буває, що після вихідного ви все одно відчуваєте втому?
- ☐ Чи стало складніше зосереджуватися на тексті або монтажі?
- ☐ Чи здається іноді, що енергія закінчується швидше, ніж раніше?

Якщо такі стани повторюються регулярно, це може означати, що організм уже певний час працює у режимі перевантаження.

Коли це небезпечний сигнал ←

Іноді перевантаження може перейти у стан, який психологи називають професійним вигоранням.

Вигорання

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає вигорання як синдром, що виникає через хронічний робочий стрес, з яким людині не вдалося впоратися.

У цьому стані змінюється не лише рівень енергії. Змінюється ставлення до роботи. Те, що раніше було важливим, може втрачати сенс. Робота починає викликати роздратування або байдужість. З'являється відчуття, що сил більше немає.



«Я відкрив новинну стрічку і вперше подумав: мені байдуже, що там буде. Раніше я переживав за кожну новину. А тоді просто не відчував нічого» (з інтерв'ю для Інституту масових комунікацій).



Або інший досвід: «Я дивилася на телефон і відчувала втому ще до того, як відкривала новини. Ніби мозок уже знав, що зараз буде важко».

Це один із характерних сигналів вигорання — коли сама думка про роботу викликає виснаження.

У такому стані можуть з'являтися й інші симптоми:

- ☐ порушення сну;
- ☐ відчуття безсилля;
- ☐ зниження мотивації;
- ☐ емоційна дистанція від роботи;
- ☐ відчуття, що будь-яке завдання потребує надто багато зусиль.

Можливо, варто поставити собі кілька запитань:

- Чи відчуваєте ви інтерес до своєї роботи так само, як раніше?
- Чи є моменти, коли новини або робочі задачі викликають сильну втому ще до початку роботи?
- Чи стало складніше відновлюватися після робочого дня?



Міжнародні дослідження показують, що журналісти, які працюють із темами війни або катастроф, входять до групи підвищеного ризику вигорання. Тривалий контакт із травматичними історіями може призводити до емоційного виснаження і зниження відчуття сенсу роботи.

Важливо розуміти одну річ.

Вигорання не виникає раптово.

Воно формується поступово.

Спочатку з'являється звичайна втома. Потім — перевантаження. І лише після тривалого періоду виснаження може виникнути стан, коли організм і психіка більше не можуть підтримувати той самий рівень роботи.

Саме тому так важливо звертати увагу на сигнали, які з'являються раніше.

Ці питання не є тестом. Вони просто допомагають зрозуміти власний стан. Іноді вже саме усвідомлення того, що відбувається з організмом, стає першим кроком до відновлення.

Бо професійна стійкість не означає працювати без відпочинку. Стійкість означає вчасно помічати втому, перевантаження і дозволяти собі відновлювати ресурс.

1.3. РЕАКЦІЇ НА РОБОТУ З ВАЖКИМ КОНТЕНТОМ

Що відбувається під час контакту із травматичним контентом ←

У медійній роботі є один тип навантаження, який не завжди помітний одразу. Йдеться про постійний контакт із травматичними історіями — матеріалами про війну, загибель людей, руйнування, свідчення очевидців, пережитий страх і втрати.

Для багатьох медійників це стає частиною щоденної роботи. Новини потрібно читати, відео переглядати, історії перевіряти, свідчення слухати. Потрібно відокремлювати факти від емоцій, уточнювати деталі, формулювати текст або монтувати сюжет.

У цей момент увага зосереджена передусім на професійних завданнях. Потрібно перевірити інформацію, знайти підтвердження, уточнити деталі, сформулювати матеріал так, щоб він був точним і зрозумілим для аудиторії. Однак психіка людини реагує не лише як професійний інструмент.

Коли людина стикається з чужим болем, мозок активує ті самі системи, які відповідають за переживання небезпеки. Нейропсихологи називають це емпатійною реакцією. Під час контакту з історіями страждання активуються ділянки мозку, пов'язані з емоційним переживанням болю.

Дослідження нейропсихології показують, що коли людина спостерігає за чужим болем або стражданням, активується так звана мережа емпатії — ті самі нейронні структури, які беруть участь у переживанні власного болю. Іншими словами, мозок не повністю розділяє «мою» і «чужу» травму. Він реагує на сигнал небезпеки та страждання, навіть якщо людина не перебуває безпосередньо в небезпечній ситуації.

Саме тому у психології використовується поняття вторинної травматизації. Це стан, коли людина переживає стресову реакцію через контакт із травматичним досвідом інших людей.

У професіях, де такий контакт регулярний — **у журналістиці, медицині, соціальній роботі**, — цей феномен добре відомий. Дослідження психічного здоров'я журналістів показують, що регулярна робота з матеріалами про війну, насильство або гуманітарні катастрофи може поступово накопичувати емоційне напруження навіть тоді, коли людина фізично перебуває далеко від місця подій.

Подібні спостереження підтверджують і дослідження професійного досвіду українських медійників під час війни. У розмовах із журналістами та редакторами часто звучить думка, що робота з великою кількістю важких історій створює особливий тип психологічного навантаження — не завжди різкий, але поступово накопичувальний.

Інакше кажучи,

→ *робота з історіями травми сама по собі є емоційно складною.*

Особливо тоді,

коли таких історій багато і вони повторюються щодня.

Саме тому деякі медійники описують досвід, коли після робочого дня з'являється відчуття емоційної тяжкості або виснаження, навіть якщо фізично день не був надто складним. Під час роботи людина може залишатися зосередженою на задачі, але пізніше — вже поза робочим процесом — виникає відчуття внутрішнього напруження або відчуються труднощі з переключенням на інші теми.

У професійних опитуваннях журналісти також говорять про те, що подібні відчуття можуть проявлятися у вигляді накопиченого емоційного тиску після тривалого контакту з матеріалами про насильство, втрати або руйнування.

Подібний досвід описують і міжнародні журналісти, які працювали з темами війни або гуманітарних криз. У дослідженнях психічного здоров'я медійників зазначається, що тривалий контакт із матеріалами про трагедії або насильство може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною втомою або труднощами зі сном.

Особливо сильним навантаженням

→ *може бути перегляд великої кількості візуального контенту — фото та відео наслідків насильства або руйнувань.*



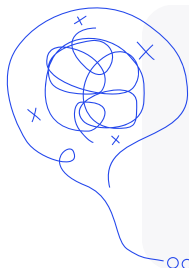
Редактори новинних стрічок, фактчекери та модератори контенту часто стикаються з такою ситуацією: їм потрібно переглянути десятки або навіть сотні матеріалів, щоб перевірити інформацію або знайти підтвердження події.

Психологічні дослідження показують, що повторюваний перегляд травматичного відео може поступово знижувати емоційну стійкість і призводити до симптомів вторинного стресу.

Цей процес часто відбувається непомітно. Людина продовжує виконувати роботу. Але нервова система поступово накопичує напруження.

Чому реакція можлива навіть без прямої загрози ←

Багато медиків дивуються власним реакціям. Виникає логічне питання:



Чому з'являється сильна емоційна реакція, якщо людина не перебувала безпосередньо в небезпечній ситуації?

Відповідь пов'язана з тим, як працює мозок.

Наша нервова система реагує не лише на пряму фізичну загрозу. Вона здатна реагувати й на сигнали небезпеки — навіть тоді, коли вони передаються через інформацію, зображення або розповіді інших людей. Для мозку важливо не лише те, що відбувається з нами особисто, а й те, що ми бачимо, чуємо або уявляємо.

Під час перегляду матеріалів про травматичні події активується мигдалина — структура мозку, яка відповідає за розпізнавання небезпеки. Вона запускає стресову реакцію організму: прискорюється серцебиття, змінюється дихання, підвищується рівень гормонів стресу. У цей момент нервова система реагує так, ніби загроза є реальною.

Для мозку не завжди принципово, чи перебуває людина безпосередньо у небезпечному місці. Важливим є сам сигнал небезпеки.

Саме тому навіть дистанційний контакт із травматичними подіями може викликати фізіологічну реакцію.

Цей ефект добре ілюструє одне з американських досліджень, проведених після терактів у Бостоні. Дослідники виявили, що люди, які протягом кількох днів активно переглядали новини про трагедію, демонстрували вищий рівень гострого стресу, ніж деякі безпосередні свідки події. Поясненням став саме повторюваний контакт із травматичними образами та інформацією.

Для журналістів цей контакт зазвичай ще глибший.

У звичайного глядача новина може викликати коротку емоційну реакцію. У журналіста ж завдання інше: потрібно уважно переглянути матеріал, перевірити деталі, проаналізувати контекст, описати подію і передати її аудиторії. Це означає більш тривалий і глибокий контакт із травматичною інформацією.

У дослідженнях професійного досвіду медійників часто зазначається, що під час роботи людина може не відчувати сильних емоцій. Психіка ніби переходить у режим виконання завдання: потрібно працювати швидко, точно й зосереджено. Усвідомлення емоційної складності побаченого іноді приходить значно пізніше — коли робочий процес завершується.

Психологи називають це ефектом відкладеної емоційної реакції.

Поки людина працює,

→ *психіка мобілізує ресурси для виконання задач. Але коли робота завершується і рівень напруження знижується, накопичені емоції можуть почати проявлятися.*

Саме тому іноді медійники описують дивне відчуття: під час роботи все виглядає контрольованим, а через кілька годин або навіть днів з'являється сильна втома, тривога або емоційна тяжкість.

Це не означає, що людина «занадто емоційна».

Це означає, що нервова система реагує на інформацію про загрозу так, як вона еволюційно навчилася реагувати.

Є ще один фактор, який може посилювати ці реакції.

Медійники часто стають свідками дуже особистих історій. Люди розповідають про втрату близьких, пережитий страх, руйнування життя. Під час таких розмов виникає сильний емпатійний контакт.

Психологічні дослідження показують, що **емпатія — здатність співпереживати іншим** — є важливою частиною журналістської роботи. Саме вона допомагає ставити точні запитання, уважно слухати співрозмовника і передавати його історію так, щоб її могли зрозуміти інші люди. Але водночас ця ж здатність робить людину більш чутливою до чужого болю.

Саме тому після інтерв'ю або роботи з важкими матеріалами може з'являтися відчуття емоційного перевантаження. Іноді це проявляється у вигляді втоми. Іноді — у вигляді тривоги або труднощів із засинанням.

Можливо, ви помічали щось подібне:

- ☐ Наприклад, після робочого дня буває важко переключитися на інші теми. У голові продовжують прокручуватися історії, які ви почули або побачили.
- ☐ Або навпаки — виникає бажання повністю відключитися від новин, не відкривати стрічку й не читати повідомлення.

Обидві реакції є природними

Психіка намагається упоратися з великим обсягом складної інформації.

Важливо розуміти: такі реакції не означають слабкість. Вони означають, що людина залишається живою і чутливою до того, що відбувається навколо. Саме ця чутливість часто робить журналістику сильною професією. Але водночас вона потребує уважного ставлення до власного ресурсу й часу для відновлення.

МІЙ РІВЕНЬ РЕСУРСУ ЗАРАЗ

Оцініть свій стан за шкалою від 1 до 10.

- 1–2 повне виснаження
- 3–4 сильна втома
- 5–6 помірне перевантаження
- 7–8 нормальний робочий стан
- 9–10 високий рівень енергії

Мій показник сьогодні:

Цей аркуш допоможе швидко оцінити свій стан. Його можна заповнювати раз на кілька тижнів або після періодів інтенсивної роботи.

ШВИДКА ПЕРЕВІРКА ПСИХОЛОГІЧНОГО РЕСУРСУ (WHO-5 Well-Being Index)

Подумайте про останні два тижні. Оцініть, як часто ви відчували наступні стани:

- 0 – зовсім не було
- 1 – іноді
- 2 – менше половини часу
- 3 – більше половини часу
- 4 – майже постійно
- 5 – постійно

Я почувався бадьорим і сповненим енергії.

Я прокидався з відчуттям, що відпочив.

Я відчував спокій і внутрішню рівновагу.

У моєму житті були моменти радості.

Моє життя здавалося мені цікавим.

Сума балів:

Як інтерпретувати

0–7 — дуже низький ресурс

8–12 — знижений ресурс

13–17 — помірний стан

18–25 — добрий рівень благополуччя

ЧЕК-ЛИСТ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

Відмітьте твердження, які відповідають вашому стану останнім часом:

- ☐ Я відчуваю постійну втому навіть після відпочинку.
- ☐ Мені стало складніше концентруватися.
- ☐ Я швидше дратуюся, ніж раніше.
- ☐ Я часто думаю про роботу навіть у вільний час.
- ☐ Мені складно переключитися після важких новин.
- ☐ У мене з'явилися проблеми зі сном.
- ☐ Я відчуваю емоційне виснаження після роботи з новинами.
- ☐ Робота почала приносити менше задоволення.
- ☐ У мене виникає бажання дистанціюватися від новин.
- ☐ Я відчуваю, що мій ресурс зменшується.

Пояснення:

1–3 пункти — тимчасове перевантаження;

4–6 пунктів — варто звернути увагу на відновлення;

7 і більше — можливий ризик емоційного виснаження.

МІЙ СИГНАЛ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

Які симптоми я помічаю у себе найчастіше?

Що може допомогти мені відновитися?

Напишіть **3** речі, які реально допомагають вам відновлювати ресурс.

Дата заповнення:

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ Burnout Assessment Tool (BAT)

*Інструкція. Нижче наведено твердження, які стосуються
вашої робочої ситуації. Оцініть, як часто кожне
твердження відповідає вашому стану.*

Шкала оцінювання:

- 1 – ніколи
- 2 – рідко
- 3 – іноді
- 4 – часто
- 5 – завжди

Запишіть відповідний
бал поруч із кожним
твердженням.

Виснаження

На роботі я відчуваю душевну втому.

Усе, що я виконую на роботі, вимагає від мене значних зусиль.

Після робочого дня мені важко відновити свої сили.

На роботі я відчуваю фізичну втому.

Коли я прокидаюся вранці, мені не вистачає сил для нового робочого дня.

Я хочу бути активним(ною) на роботі, але мені це не вдається.

Коли я докладаю зусиль у роботі, я втомлююся швидше, ніж раніше.

Наприкінці робочого дня я почуваюся спустошеним(ною) та
виснаженим(ною).

Сума балів:

Середній бал (поділити на 8):

Відчуження від роботи

Я намагаюся відчути ентузіазм щодо своєї роботи, але це не завжди
вдається.

Під час роботи я іноді дію ніби «на автопілоті».

Іноді я відчуваю сильну відразу до своєї роботи.

Я ставлюся до своєї роботи байдуже.

Значення моєї роботи для інших іноді викликає у мене цинічні думки.

Сума балів:

Середній бал (поділити на 5):

Когнітивні порушення

На роботі мені важко залишатися зосередженим(ою).

На роботі я безуспішно намагаюся мислити ясно.

Під час роботи я легко відволікаюся і часто щось забуваю.

Мені важко підтримувати концентрацію уваги.

Іноді я припускаюся помилок у роботі, тому що думаю про інші речі.

Сума балів:

Середній бал (поділити на 5):

Емоційні порушення

На роботі мені складно контролювати свої емоції.

Іноді я не впізнаю себе у власних емоційних реакціях на роботі.

Я стаю дратівливим(ою), коли на роботі щось іде не так.

На роботі я іноді засмучуюся або хвилююся без зрозумілої причини.

Інколи я реагую на робочі ситуації занадто різко.

Сума балів:

Середній бал (поділити на 5):

Вторинні симптоми

Психологічні скарги.

Мені важко заснути або підтримувати сон.

Я часто схильний(на) хвилюватися.

Я відчуваю напругу й стрес.

Я відчуваю тривогу або переживаю панічні атаки.

Шум або велике скупчення людей можуть мене виснажувати.

Сума балів:

Середній бал (поділити на 6):

Психосоматичні скарги

Я відчуваю серцебиття або біль у грудях.

У мене з'являються проблеми зі шлунком або кишківником.

Мене турбує головний біль.

Я відчуваю біль у м'язах (у шиї, плечах або спині).

Я часто хворію або відчуваю фізичне нездужання.

Сума балів:

Середній бал (поділити на 5):

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

1,0 – 2,0 низький рівень симптомів виснаження.

2,1 – 3,0 помірне перевантаження. Варто звернути увагу на відновлення.

3,1 – 4,0 підвищений ризик професійного вигорання.

4,1 – 5,0 високий рівень виснаження. Рекомендується звернути увагу на відновлення ресурсу та розглянути можливість психологічної підтримки.

***Примітка.** Опитувальник BAT є інструментом самопостереження. Він допомагає оцінити рівень професійного виснаження, але не є медичним діагнозом.*

*«Тіло
пам'ятає
все».*

©Бессел ван дер Колк

2.1. ШВИДКА СТАБІЛІЗАЦІЯ СТАНУ

Протокол «3 хвилини стабілізації» ←

Іноді складні реакції виникають раптово. Здається, що ще кілька хвилин тому все було нормально, але раптом стає важко зосередитися. Думки розбігаються, серце починає битися швидше, з'являється відчуття внутрішнього напруження або тривоги.

Подібні моменти можуть виникати у різних ситуаціях. Наприклад, перед ефіром або важливою розмовою. Під час перегляду складних матеріалів. Або вже після роботи, коли психіка починає реагувати на накопичене напруження.

У такі моменти часто виникає природне бажання просто **«взяти себе в руки»** і продовжити працювати. Багато людей звикли діяти саме так: зібратися, зосередитися і відкласти власний стан на потім.

Іноді це справді працює.

Але якщо напруження стає занадто сильним, спроба просто ігнорувати його може лише погіршити ситуацію. Нервова система вже перейшла у стан мобілізації, і їй потрібен короткий час, щоб повернутися до більш стабільного стану.

Саме для таких моментів психологи пропонують **короткі стабілізаційні протоколи**. Їхня головна ідея дуже проста: не намагатися одразу «вирішити проблему», а спочатку допомогти нервовій системі трохи заспокоїтися. Коли рівень напруження знижується, мозок знову починає працювати більш зосереджено.

Один із найпростіших інструментів — так зване правило «трьох хвилин стабілізації».

Це коротка послідовність дій, яка допомагає знизити рівень емоційного напруження і повернути контроль над увагою. Вона займає зовсім небагато часу, але може суттєво змінити стан.

Важливо розуміти: ці три хвилини не є «перервою від роботи». Швидше це спосіб швидко перезапустити нервову систему, щоб вона могла продовжувати працювати ефективно.

Коли важко зосередитися, можна поставити собі просте запитання:

Що я зараз відчуваю?

Бувають моменти, коли робочі задачі раптом починають здаватися складнішими, ніж зазвичай. Текст перечитується кілька разів, але сенс ніби вислизає. Монтаж або перевірка матеріалу затягуються.

Думки постійно відволікаються на інші теми. Іноді це просто звичайна втома. Але іноді це ознака того, що нервова система перевантажена.

Коли людина перебуває у стані сильного напруження, мозок переходить у режим швидкої реакції. У такому режимі пріоритет отримують системи, пов'язані з реагуванням на загрозу, а не з аналітичним мисленням.

Саме тому концентрація може погіршуватися. У цей момент корисно зробити дуже коротку паузу — буквально на кілька хвилин.

Спробуйте на хвилину відкласти роботу й просто звернути увагу на власний стан. Не потрібно аналізувати або оцінювати його. Достатньо помітити, що відбувається.

Можна поставити собі просте запитання: що я зараз відчуваю?

Іноді відповідь дуже проста: напруження, утому, роздратування або перевантаження.

Саме усвідомлення цього стану вже може трохи знизити внутрішню напругу. У психології цей ефект називають **емоційним усвідомленням**. Коли людина називає свій стан, активність емоційних центрів мозку починає зменшуватися.

Наступний крок — коротка стабілізація дихання.

Можна використати просту схему:



Наступний крок — повернення уваги до навколишнього простору.

Це може здаватися надто простим, але насправді цей крок має важливу функцію. Він допомагає мозку переключитися із внутрішнього напруження на зовнішній простір. Коли увага повертається до реального оточення, відчуття контролю над ситуацією поступово відновлюється. У більшості випадків уже через кілька хвилин стає легше повернутися до роботи.

Спробуйте зробити кілька повільних вдихів і видихів. Не потрібно дихати спеціальним способом або намагатися контролювати кожен рух. Достатньо просто трохи сповільнити дихання.

Повільний видих особливо важливий. Саме він активує парасимпатичну нервову систему — частину нервової системи, яка відповідає за відновлення і заспокоєння.

Через кілька циклів дихання тіло починає поступово розслаблятися. Серцебиття вирівнюється, а увага повертається до теперішнього моменту.

Подивіться навколо себе й назвіть кілька речей, які ви бачите. Наприклад: стіл, монітор, чашка, вікно, блокнот.

Перед ефіром або складним завданням

Існують ситуації, коли напруження виникає ще до початку роботи. Наприклад, перед ефіром, складним інтерв'ю або важливою розмовою.

Навіть досвідчені журналісти можуть відчувати в такі моменти підвищене хвилювання. Це нормальна реакція організму. Нервова система готується до події, яка потребує максимальної концентрації.

Проблема виникає лише тоді, коли хвилювання стає занадто сильним.

Можуть з'явитися знайомі симптоми:

- ☐ прискорене серцебиття;
- ☐ сухість у роті;
- ☐ напруження у плечах або відчуття, що думки починають плутатися.

У таких ситуаціях також допомагає короткий стабілізаційний протокол.

Перед ефіром або складним завданням варто знайти хоча б дві-три хвилини для короткої паузи.

Спробуйте звернути увагу на тіло.

Часто напруження накопичується у плечах, шиї або щелепі. Людина може навіть не помічати цього.

- ☐ Спробуйте трохи розслабити плечі, зробити кілька повільних рухів шиєю або просто глибоко вдихнути.
- ☐ Іноді допомагає дуже проста дія: поставити ноги рівно на підлогу й відчувати опору.

Це називається заземленням через тіло.

Коли людина відчуває опору, нервова система отримує сигнал безпеки. Це допомагає стабілізувати стан і знизити рівень тривоги.

Після цього корисно на кілька секунд переключити увагу на просте запитання:

Що саме я маю зробити зараз?

Не потрібно думати про весь ефір або весь матеріал. Достатньо зосередитися на першому кроці.

Наприклад:

-  поставити перше запитання;
-  прочитати перший абзац;
-  увімкнути запис.

Коли увага зосереджується на конкретній дії, напруження поступово зменшується.

2.2. ТЕХНІКИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Іноді емоційне напруження не виникає різко, а поступово наростає. Людина може помітити, що стає складніше зосередитися, думки починають рухатися швидше, з'являється внутрішній неспокій або відчуття, що нервова система постійно перебуває «на межі». В інших ситуаціях реакція виникає раптово — хвиля тривоги, різке напруження в тілі, відчуття втрати контролю над власним станом.

Такі реакції особливо знайомі людям, які працюють з інтенсивною інформацією, складними новинами або емоційно важкими історіями. У подібних ситуаціях нервова система може переходити у стан підвищеної настороженості. Організм ніби готується реагувати на небезпеку, навіть якщо людина фізично перебуває у безпечному місці.

У психології для стабілізації таких станів використовують техніки заземлення.



Заземлення —
це спосіб повернути увагу до теперішнього моменту і до реального простору навколо.

Коли людина відновлює контакт із навколишнім середовищем, нервова система отримує сигнал, що безпосередньої загрози зараз немає. Це допомагає поступово знижувати інтенсивність тривожної реакції.

На відміну від складних психологічних технік, заземлення зазвичай дуже просте. Його можна застосувати майже в будь-якій ситуації: під час роботи, у редакції, удома або навіть у дорозі.

Коли зростає тривога ←

Тривога часто виникає поступово. Спочатку з'являється легке напруження, потім складніше зосередитися, думки починають повертатися до тих самих тем. Людина може відчувати, що всередині ніби накопичується неспокій.

У такі моменти важливо не ігнорувати ці сигнали. Коротка пауза й проста техніка заземлення можуть допомогти стабілізувати стан ще до того, як напруження стане сильнішим.

Один із найбільш доступних способів — повернення уваги до сенсорних відчуттів.

Подивіться навколо і зверніть увагу на деталі простору.

Назвіть кілька речей, які ви бачите: наприклад, колір стін, світло з вікна, предмети на столі, екран комп'ютера або книгу поруч.

Потім зверніть увагу на звуки навколо — шум вулиці, голоси людей, звук клавіатури або кондиціонера.

Таке переключення уваги допомагає мозку вийти з циклу тривожних думок. Замість внутрішнього напруження увага починає фокусуватися на реальному середовищі.

Іноді корисно залучити також відчуття дотику. Можна звернути увагу на те, як руки торкаються столу або клавіатури, як стопи відчувають поверхню підлоги, як тканина одягу торкається шкіри.

Ці прості спостереження допомагають відновити контакт із тілом і теперішнім моментом.

Ще один варіант заземлення –

→ *коротка орієнтація у просторі.*



Можна подумки відповісти на кілька запитань:

- 1. Де я зараз знаходжуся?*
- 2. Який зараз день або час?*
- 3. Що саме я роблю у цей момент?*

Такі запитання допомагають мозку відновити відчуття структурованості ситуації. Коли тривога зростає, психіка часто починає концентруватися на можливих небезпеках або уявних сценаріях. Орієнтація у реальному просторі повертає увагу до того, що відбувається тут і зараз.

Коли з'являється панічна реакція ←

Іноді реакція може бути значно інтенсивнішою. Панічна реакція зазвичай виникає раптово й супроводжується сильними фізичними відчуттями: прискореним серцебиттям, тремтінням, запамороченням або відчуттям внутрішньої нестабільності. У такі моменти людині може здаватися, що вона втрачає контроль над своїм станом.

Насправді панічна реакція —

це різка активація нервової системи.

Вона неприємна, але не є небезпечною і зазвичай має обмежену тривалість. Найчастіше її інтенсивність поступово зменшується протягом кількох хвилин. У цей момент головне завдання — допомогти нервовій системі повернутися до відчуття безпеки.

Одним із способів може бути стабілізація через рух.

Іноді корисно повільно пройти по кімнаті, змінити положення тіла або зробити кілька плавних рухів плечима й руками. Навіть невеликий рух допомагає організму вийти зі стану «застиглої» напруги.

Іншим варіантом є фокусування на конкретному предметі.

Спробуйте вибрати будь-який об'єкт поруч і уважно його розглянути. Зверніть увагу на форму, колір, текстуру, деталі. Можна навіть подумки описати цей предмет так, ніби ви пояснюєте його іншій людині.

Це допомагає переключити мозок з внутрішнього переживання тривоги на спостереження за реальним об'єктом.

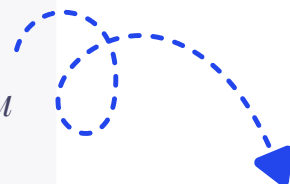
Існує також техніка, яку іноді називають когнітивним заземленням. Вона полягає у залученні раціонального мислення до простого завдання.

Наприклад, можна пригадати послідовність подій дня, назвати кілька міст або країн, які починаються на одну літеру, або порахувати предмети певного кольору в кімнаті.

Коли мозок переключається на структуровану діяльність, емоційна реакція поступово зменшується.

Важливо пам'ятати:

→ *панічна реакція зазвичай має хвилюподібний характер. Вона досягає піку, а потім поступово спадає.*



Техніки заземлення не «вимикають» тривогу миттєво, але допомагають пережити цей період більш стабільно.

З часом багато людей починають помічати, що сам факт знання таких технік уже змінює їхнє відчуття контролю над власним станом.

Замість безпорадності з'являється інше відчуття: у складний момент я знаю, що можу зробити кілька простих кроків, щоб допомогти собі стабілізуватися.

Саме так поступово формується внутрішня опора. Іноді достатньо кількох хвилин, щоб напруження почало зменшуватися, а відчуття рівноваги повернулося.

2.3. ПСИХОЛОГІЧНА «АПТЕЧКА»

У роботі медійників бувають моменти, коли емоційне навантаження стає особливо сильним. Це може бути після складного інтерв'ю, перегляду важкого матеріалу, тривалого робочого дня або раптової новини, яка викликає сильну реакцію.

У такі моменти людина іноді відчуває, що звичні способи саморегуляції перестають працювати. Складно зосередитися, важко переключитися на інші завдання, з'являється сильна втома або внутрішнє напруження.

Саме для таких ситуацій психологи часто використовують метафору «психологічної аптечки».

Як і звичайна аптечка, вона не вирішує всі проблеми, але допомагає швидко стабілізувати стан у моменті. Її головна ідея полягає у тому, щоб мати під рукою кілька простих інструментів, які допомагають повернути відчуття рівноваги.

Психологічна аптечка —
це не один універсальний метод.

Швидше це набір невеликих практик, речей або дій, які допомагають людині відновити ресурс у складний момент.

Важливо, що цей набір є індивідуальним. Те, що допомагає одній людині, може бути менш ефективним для іншої. Саме тому варто поступово сформувати власний список того, що працює саме для вас.

Психологічна аптечка може складатися з дуже простих речей.

Часто це не спеціальні психологічні інструменти, а невеликі елементи, які допомагають стабілізувати стан через відчуття безпеки, знайомості або комфорту.

Наприклад, у такій аптечці можуть бути речі, які допомагають переключити увагу. **Це може бути невеликий предмет**, який легко тримати в руках: камінець, брелок, гумовий м'ячик або інша тактильна річ. Коли людина концентрується на відчуттях дотику, увага природно переключається з тривожних думок на фізичні відчуття.

Іноді допомагають предмети, пов'язані з приємними асоціаціями. Наприклад, фотографія близької людини, листівка, невелика записка або річ, яка нагадує про важливий життєвий момент. Такі речі можуть створювати відчуття підтримки й стабільності.

Ще один елемент психологічної аптечки — **короткі фрази підтримки**.

Іноді у складний момент допомагає

→ *кілька простих слів, які людина може сказати собі подумки.*



Наприклад:

«Я зараз у безпеці».

«Це складна ситуація, але я можу з нею впоратися».

«Цей стан тимчасовий».

Подібні фрази можуть звучати дуже просто, але вони допомагають активувати раціональну частину мислення і зменшити інтенсивність емоційної реакції.

У психологічній аптечці також можуть бути речі, які допомагають швидко змінити стан через сенсорні відчуття.

- Наприклад, холодна вода або прохолодна серветка можуть допомогти швидко стабілізувати стан у момент сильного напруження. Контакт із холодом активує фізіологічні механізми, які знижують рівень стресу.

- Іноді допомагає також коротка зміна середовища. Навіть кілька хвилин на свіжому повітрі або коротка прогулянка можуть допомогти нервовій системі «перезавантажитися». Зміна простору дозволяє мозку вийти з циклу тривожних думок і переключити увагу.
- Деякі люди додають до своєї психологічної аптечки також короткі нагадування про власні ресурси. Наприклад, список речей, які допомагають відновлюватися: розмова з другом, музика, рух, тиша або творчість. У складний момент такі нагадування допомагають швидше згадати, що саме може підтримати.

Алгоритм дій у разі різкого перевантаження ←

Іноді емоційна реакція виникає настільки різко, що людині важко одразу зрозуміти, що робити. У таких ситуаціях корисно мати простий алгоритм дій.

☐ Перший крок
помітити свій стан

Це може звучати очевидно, але саме усвідомлення того, що відбувається, вже зменшує інтенсивність реакції. Можна подумки назвати свій стан: тривога, перевантаження, сильна втома або емоційне напруження.

☐ Другий крок
зробити коротку паузу

Іноді достатньо буквально кількох хвилин, щоб вийти з інтенсивного робочого процесу. Якщо є можливість, варто на короткий час відійти від комп'ютера або відкласти роботу.

Ця пауза не є проявом слабкості. Навпаки, вона допомагає нервовій системі відновити здатність ефективно працювати.

☐ Третій крок
використати одну з технік стабілізації

Це може бути техніка заземлення, коротка фізична активність або контакт із предметом із психологічної аптечки. Головна мета цього кроку — повернути відчуття контролю над власним станом.

☐ Четвертий крок
повернути увагу до конкретної дії

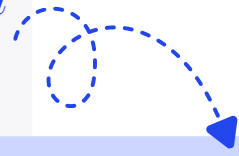
Коли інтенсивність емоційної реакції зменшується, корисно зосередитися на одному невеликому завданні. Наприклад, перевірити один абзац тексту, зробити коротку нотатку або підготувати наступний крок роботи.

Фокус на невеликій задачі допомагає поступово повернути відчуття стабільності.

Іноді після сильного перевантаження може знадобитися трохи більше часу для відновлення. У таких випадках варто дозволити собі зробити довшу паузу або відкласти складні задачі на пізніше.

Важливо пам'ятати, що емоційна реакція

→ *це не ознака слабкості.*



Навпаки,

вона часто свідчить про те, що людина не втратила чутливість до того, що відбувається навколо.

У професіях, пов'язаних із складними людськими історіями, ця чутливість є важливою частиною роботи. Але саме тому вона потребує уважного ставлення до власного ресурсу.

Психологічна аптечка не вирішує всіх труднощів, але вона допомагає пережити складний момент більш стабільно.

Іноді навіть кілька простих інструментів можуть суттєво змінити відчуття контролю над власним станом.

З часом кожна людина формує власний набір таких інструментів. І саме цей набір поступово стає внутрішньою системою підтримки у складні моменти.

У складні моменти нервова система може реагувати дуже швидко.

У таких ситуаціях людині важко згадати техніки або послідовність дій. Саме тому корисно заздалегідь сформувати власний екстрений протокол стабілізації.

Це короткий список дій, які допомагають вам повернути контроль над станом у момент сильного напруження. Його варто сформулювати заздалегідь — у спокійному стані. Тоді в складний момент достатньо просто відкрити цей список і виконати кілька простих кроків.

КРОК 1.

Ознаки, що мій стан починає погіршуватися

Які сигнали зазвичай з'являються першими?

- ☐ важко зосередитися
- ☐ зростає тривога
- ☐ з'являється роздратування
- ☐ пришвидшується серцебиття
- ☐ важко читати або працювати з текстом
- ☐ з'являється сильна втома

Інше:

КРОК 2.

Що я роблю в першу хвилину

Напишіть 2–3 прості дії, які допомагають вам стабілізувати стан.

КРОК 3.

Що допомагає мені заспокоїти нервову систему:

- ☐ коротка пауза
- ☐ вийти на свіже повітря
- ☐ пройтися
- ☐ переключити увагу
- ☐ випити води
- ☐ поговорити з кимось

Інше:

КРОК 4.

Моя фраза підтримки

Іноді у складний момент допомагає коротка фраза, яка нагадує про контроль над ситуацією.

Моя фраза:

Дата створення протоколу:

Картка швидкого відновлення

Цю картку можна зберігати в телефоні, робочому блокноті або на робочому столі. Її завдання — нагадати про прості дії, які допомагають стабілізувати стан у момент напруження.

Якщо я відчуваю сильне перевантаження

- ☐ 1. Зупинитися на кілька хвилин.
- ☐ 2. Звернути увагу на простір навколо.
- ☐ 3. Зробити коротку паузу від роботи.
- ☐ 4. Відновити контакт із тілом (рух, зміна пози).
- ☐ 5. Повернутися до однієї простої задачі.

Якщо складно зосередитися

- ☐ 1. Зменшити кількість одночасних задач.
- ☐ 2. Зробити коротку перерву.
- ☐ 3. Переключити увагу на простий робочий крок.

Якщо з'являється сильна тривога

- ☐ 1. Нагадати собі, що реакція тимчасова.
- ☐ 2. Звернути увагу на предмети навколо.
- ☐ 3. Дати нервовій системі кілька хвилин для стабілізації.

МОЄ ДЖЕРЕЛО ШВИДКОГО ВІДНОВЛЕННЯ

Напишіть з речі, які допомагають вам швидко відновлювати ресурс.

Алгоритм дій при емоційному зриві

Іноді емоційне навантаження може стати настільки сильним, що людина відчуває втрату контролю над своїм станом. Це може проявлятися як різке напруження, сильна тривога, плач або відчуття повного виснаження. У такі моменти важливо мати простий алгоритм дій.

КРОК 1.

Зупинитися

- ☐ Якщо є можливість — зробіть паузу.
- ☐ Відійдіть від комп'ютера або робочого місця хоча б на кілька хвилин.

КРОК 2.

Назвати свій стан

Спробуйте подумки сформулювати, що саме ви відчуваєте.

Наприклад:

«Я дуже перевантажений(а)».

«Я зараз відчуваю сильну тривогу».

Називання стану допомагає знизити інтенсивність емоційної реакції.

КРОК 3.

Повернути контакт із реальністю

- ☐ Зверніть увагу на простір навколо.
- ☐ Назвіть кілька предметів, які бачите.
- ☐ Відчуйте опору під ногами або спиною.

Це допомагає нервовій системі стабілізуватися.

КРОК 4.

Використати ресурс

Згадайте одну дію, яка допомагає вам відновитися.

Це може бути:

- ☐ коротка прогулянка
- ☐ розмова з близькою людиною
- ☐ тиша
- ☐ музика
- ☐ вода або чай

КРОК 5. Дати собі час

Емоційна реакція зазвичай має хвилеподібний характер. Вона поступово зменшується, якщо не підсилювати її додатковим напруженням. Дозвольте собі кілька хвилин для відновлення.

МІЙ СИГНАЛ, ЩО ВАРТО ЗРОБИТИ ПАУЗУ

Я розумію, що мені потрібен відпочинок, коли:

Дата заповнення:

«Емпатія без меж виснажує і руйнує».

©Поль Блум

3.1. ВХІД І ВИХІД З ТРАВМАТИЧНИХ ТЕМ

Як підготуватися ←

Робота журналіста часто передбачає контакт із дуже складними людськими історіями. Це можуть бути свідчення людей, які пережили війну, розповіді про втрату близьких, кадри руйнувань або інтерв'ю з людьми, які перебувають у стані сильного емоційного стресу. У більшості випадків такі матеріали не з'являються раптово — редакція отримує завдання, журналіст відкриває джерела, переглядає відео, читає свідчення, аналізує інформацію.

Однак у реальному робочому процесі часто відсутній момент психологічної підготовки. Людина просто відкриває матеріал і починає працювати.

На перший погляд це здається звичною частиною професії.

Але дослідження професійного стресу в журналістиці показують, що раптовий контакт із травматичним контентом може значно підсилювати емоційне навантаження.

Коли мозок несподівано стикається з сильними емоційними сигналами — наприклад, кадрами руйнувань або розповідями про втрату — активується система реагування на загрозу. Це еволюційний механізм, який допомагає людині швидко реагувати на небезпечні ситуації. У повсякденному житті він проявляється у вигляді напруження, прискореного серцебиття або підвищеної уваги.

У професійному контексті журналіст часто змушений залишатися у цьому стані довше, ніж це передбачено природними механізмами реагування.

Саме тому психологи все частіше говорять про важливість усвідомленого входу в складні теми.

Йдеться не про складні психологічні процедури. У більшості випадків достатньо кількох хвилин, щоб підготувати нервову систему до контакту з важким матеріалом.

Одним із найпростіших способів є

→ *коротке усвідомлення того, що саме відбуватиметься далі.*



Перед початком роботи можна зробити паузу і подумки сформулювати для себе:
зараз я працюватиму з важкою темою.

Це може звучати дуже просто. Але такий короткий момент усвідомлення виконує важливу функцію. Він переводить людину з режиму автоматичної реакції у режим усвідомленої діяльності.

Коли людина знає, що попереду складний матеріал, мозок починає працювати інакше. Нервова система поступово готується до контакту зі складною інформацією, і реакція часто стає більш контрольованою.

Іноді журналісти описують це як внутрішнє «налаштування» на роботу.

Один із редакторів новинного видання під час інтерв'ю для дослідження професійного стресу згадував, що перед переглядом особливо складних матеріалів він завжди робить коротку паузу. За його словами, це буквально кілька секунд, коли він відводить погляд від екрана й усвідомлює, що зараз доведеться працювати з дуже важким змістом. Він описував це так:



«Коли ти одразу відкриваєш відео або текст, мозок отримує удар. Але якщо є хоча б кілька секунд підготовки, реакція зовсім інша».

Ще один важливий елемент підготовки — визначення межі контакту з матеріалом.

У редакційній роботі іноді трапляються ситуації, коли журналіст кілька годин поспіль переглядає відео з місця подій або перечитує свідчення очевидців. У такому режимі нервова система не отримує можливості для короткого відновлення.

Саме тому психологи радять використовувати часові межі роботи з важким контентом. Наприклад, перед початком роботи можна визначити для себе просте правило: **я працюю з цим матеріалом певний час, після чого роблю коротку паузу.**

Таке обмеження не означає зниження професійної відповідальності. Навпаки, воно допомагає зберігати концентрацію і зменшує ризик емоційного виснаження.

Ще один аспект підготовки пов'язаний із внутрішньою позицією журналіста. У роботі з травматичними історіями дуже важливо зберігати баланс між емпатією і професійною дистанцією. Емпатія допомагає зрозуміти людину, передати її історію, відчувати важливі деталі. Але надмірне емоційне занурення може призводити до того, що чужий біль починає переживатися як власний.

Психологи іноді називають це явище вторинною травматизацією.

Саме тому перед роботою з важким матеріалом корисно нагадати собі просту річ: **моє завдання — розповісти історію, а не прожити її замість людини.** Це не означає байдужість. Це означає професійний спосіб взаємодії з інформацією.

Іноді допомагають дуже прості формулювання. Наприклад: **я слухаю історію цієї людини, але залишаюся у своїй ролі.**

Такі внутрішні формулювання допомагають створити психологічну межу між власним емоційним простором та історією співрозмовника.

Ще один елемент підготовки, про який говорять багато журналістів, — **невеликі робочі ритуали**. Це можуть бути дуже прості дії: відкрити блокнот, зробити ковток води, кілька секунд подивитися у вікно перед початком перегляду матеріалу. На перший погляд такі речі можуть здаватися незначними. Але для мозку вони виконують важливу функцію. Вони сигналізують про початок певного режиму діяльності.

З часом нервова система починає сприймати ці ритуали як сигнал переходу до складної роботи.

Як завершувати матеріал ←

Не менш важливою частиною роботи з важким контентом є момент завершення матеріалу.

У журналістській практиці часто буває так, що після публікації тексту або завершення монтажу людина одразу переходить до наступного завдання. Робочий ритм змушує швидко переключатися між темами.

Однак для нервової системи такий різкий перехід іноді означає, що напруження не встигає зменшитися. Мозок продовжує залишатися у стані підвищеної активації навіть після того, як робота фактично завершена. Саме тому психологи радять звертати увагу на ритуали завершення роботи з важкими матеріалами. Такі ритуали допомагають нервовій системі зрозуміти, що складна частина діяльності завершена.

Це може бути дуже проста дія. Наприклад, після завершення матеріалу можна зробити коротку паузу й на кілька секунд відвести погляд від екрана. Деякі журналісти описують, що у цей момент вони буквально фізично закривають робочий файл і на мить залишають руки на столі.

Це займає кілька секунд, але допомагає створити психологічну межу між різними частинами роботи.

Іноді допомагає коротке внутрішнє підсумування. Наприклад, можна подумки сказати собі: **матеріал завершено**.

Таке формулювання може здаватися формальністю. Але воно виконує важливу функцію — допомагає мозку завершити процес обробки інформації.

Ще один спосіб завершення роботи — **коротка фізична активність**. Після тривалої роботи з важким матеріалом корисно на кілька хвилин відійти від комп'ютера, пройтися або змінити положення тіла. Фізичний рух допомагає нервовій системі зменшити напруження.

Деякі журналісти також використовують невеликі ритуали «повернення до звичайної реальності». Наприклад, подивитися у вікно, звернути увагу на звуки навколо або просто на кілька хвилин відкласти телефон. Це допомагає мозку переключитися з інтенсивного емоційного контексту на звичайне середовище.

З часом такі маленькі ритуали починають працювати як внутрішній механізм відновлення. Вони не усувають складність теми, але допомагають нервовій системі не залишатися у стані постійної напруги.

Іноді журналісти описують, що саме такі маленькі паузи допомагають їм зберігати здатність працювати з важкими темами протягом тривалого часу.

Адже робота з травматичним контентом —

це не одноразовий досвід. Для багатьох медійників вона стає частиною професійної реальності на роки.

Саме тому важливо не лише реагувати на перевантаження, коли воно вже стало сильним, а й створювати маленькі системи захисту в повсякденній роботі.

Правило входу й виходу з важких тем — одна з таких систем.

Воно не потребує спеціальних знань, складних технік або додаткового часу. Але навіть кілька хвилин усвідомленого початку й завершення роботи можуть суттєво зменшувати емоційне навантаження.

Іноді цього достатньо, щоб складна тема залишалася частиною професійної діяльності, але не починала займати весь внутрішній простір людини.

У багатьох професіях контакт із важкими темами відбувається епізодично. Але в журналістиці, особливо під час війни або інших кризових подій, такий контакт може ставати частиною щоденної роботи. Саме тому з часом формується певний психологічний парадокс: людина може звикнути до складного контенту, але це не означає, що її нервова система перестає на нього реагувати.

Дослідження професійного стресу в медіа показують, що навіть досвідчені журналісти можуть переживати сильні емоційні реакції після роботи з травматичними матеріалами. Часто ці реакції не виникають під час самої роботи. У момент виконання завдання психіка мобілізується: з'являється концентрація, увага до деталей, прагнення швидко виконати професійне завдання.

Але після завершення роботи, коли рівень напруження починає знижуватися, можуть з'являтися інші відчуття.

Деякі медійники описують це як дивну внутрішню втому, яка приходить через кілька годин після публікації матеріалу. Інші говорять про те, що складні образи або фрагменти інтерв'ю можуть повертатися у пам'яті пізніше — під час дороги додому або вже ввечері.

Саме тому правило входу і виходу з важких тем має ще одну важливу функцію. Воно допомагає не лише підготуватися до контакту з матеріалом, але й створює психологічну структуру роботи.

Коли людина знає, що складна тема має чіткий початок і завершення, мозок легше сприймає її як окрему робочу задачу, а не як безперервний потік емоційно насиченої інформації.

Іноді корисно подумати про це так: кожен складний матеріал має власний **«контейнер»**. У цей контейнер входить підготовка, сама робота й момент завершення.

Якщо цього контейнера немає, складні історії можуть поступово змішуватися одна з одною. Тоді виникає відчуття, що людина постійно перебуває у контакті з важким змістом.

Ще один аспект, про який говорять журналісти, пов'язаний із тим, що під час роботи з травматичними темами іноді виникає сильне емоційне співпереживання.

Це природна реакція. Більшість людей приходять у журналістику саме тому, що їм небайдужі історії інших людей. Емпатія допомагає уважно слухати співрозмовника, помічати деталі, ставити точні запитання.

Але саме емпатія може робити роботу з важкими темами більш складною. Під час інтерв'ю люди часто розповідають про дуже особисті переживання. Це можуть бути історії втрати, вимушеного переїзду, пережитого страху або досвіду війни. Коли журналіст уважно слухає таку розповідь, між ним і співрозмовником виникає сильний емоційний контакт.

Психологи іноді називають це **емпатійним резонансом**. Це момент, коли людина починає емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. У професійній роботі цей механізм має важливу роль. Він допомагає зрозуміти історію і передати її читачам або глядачам.

Але якщо після інтерв'ю не відбувається символічного завершення контакту, переживання співрозмовника можуть залишатися у внутрішньому просторі журналіста.

Саме тому завершення роботи з матеріалом має не лише технічне, але й психологічне значення. Іноді допомагає дуже просте усвідомлення: **історія людини була почута, зафіксована і передана**. Це означає, що журналіст виконав свою професійну роль.

У деяких редакціях починають впроваджувати практику коротких розмов після особливо складних матеріалів. Наприклад, журналісти можуть коротко обговорити досвід роботи з темою або просто поділитися враженнями з колегою. Такі розмови не обов'язково мають бути формальними. Іноді достатньо кількох хвилин, щоб проговорити те, що було почуте або побачене. Це допомагає зменшити відчуття ізолюваності, яке іноді виникає після контакту з важкими історіями.

Ще один спосіб завершення роботи — **коротке переключення уваги**. Після складного матеріалу корисно на кілька хвилин зайнятися діяльністю, яка не пов'язана з інформаційним потоком. Наприклад, пройтися коридором, зробити чай або подивитися у вікно. Це може здаватися незначною паузою, але для нервової системи вона має велике значення. Вона сигналізує, що період інтенсивної роботи завершено.

З часом такі маленькі дії формують внутрішню структуру роботи.

Журналісти, які багато років працюють із кризовими темами, іноді говорять, що саме ці невеликі правила допомагають їм зберігати здатність працювати з важким контентом.

Йдеться не про те, щоб повністю уникати складних тем.

У професії це практично неможливо. Але можна навчитися взаємодіяти з ними так, щоб вони не займали весь внутрішній простір людини.

Іноді варто поставити собі просте питання:

→ *чи маю я спосіб почати роботу з важкою темою
і спосіб її завершити?*

*Якщо відповідь на це питання з'являється,
робота з такими матеріалами стає більш керованою.*

З часом правило входу і виходу з важких тем може перетворитися на звичку. І саме такі звички часто стають одним із найважливіших факторів професійної стійкості.

Журналістика передбачає постійний контакт із реальністю, а реальність іноді буває дуже складною. Але навіть у таких умовах можна створювати невеликі психологічні опори, які допомагають зберігати внутрішній баланс.

Правило входу і виходу з важких тем — одна з таких опор.

3.2. МЕЖІ МІЖ РОБОТОЮ І РЕЖИМОМ «24/7»

Чому постійний моніторинг новин виснажує ←

Одна з особливостей сучасної журналістики полягає в тому, що інформаційний простір практично не має пауз. Новини оновлюються цілодобово, повідомлення з'являються у телеграм-каналах, редакційних чатах, соціальних мережах і стрічках новин. У таких умовах у багатьох медійників формується відчуття постійної присутності в професії. Робочий день формально може завершуватися, але інформаційний потік продовжує залишатися поруч — у телефоні, у сповіщеннях, у звичці «швидко перевірити новини».

З часом це створює специфічний режим роботи, який іноді називають режимом «24/7». Людина ніби постійно перебуває у стані часткової професійної готовності: очі автоматично шукають нові повідомлення, рука тягнеться перевірити стрічку новин, навіть у вільний час з'являється внутрішнє відчуття, що десь могла з'явитися важлива інформація.

На перший погляд це здається частиною професійної відповідальності.

Журналістика завжди вимагала оперативності, швидкої реакції на події і постійної уваги до інформаційного простору. Але саме безперервність сучасного інформаційного середовища створює новий тип навантаження, з яким попередні покоління журналістів стикалися значно рідше.

Щоб зрозуміти, чому постійний моніторинг новин може призводити до виснаження, важливо подивитися на це з точки зору роботи нервової системи.

Кожне новинне повідомлення, особливо якщо воно пов'язане з кризою, загрозою або драматичною подією, є сигналом для мозку. Навіть якщо людина читає короткий заголовок, нервова система автоматично оцінює інформацію: чи є тут небезпека, чи потребує це уваги, чи потрібно реагувати.

Коли таких сигналів багато, мозок починає працювати в режимі постійної пильності. Психологи іноді називають це станом хронічної інформаційної тривоги. Він не завжди усвідомлюється, але поступово виснажує когнітивні ресурси.

Особливо це помітно у професіях, де людина регулярно стикається з негативним або травматичним контентом. У новинах значна частина інформації пов'язана з кризами, конфліктами, втратами або небезпекою. Саме такі повідомлення найбільше привертають увагу аудиторії, але водночас вони сильніше активують систему реагування на загрозу.

Якщо контакт із такою інформацією відбувається постійно, нервова система може тривалий час залишатися у стані підвищеної активації.

Це проявляється у різних формах. Людина може помічати, що їй складніше зосередитися на довгому тексті, важче читати аналітичні матеріали або виконувати складні когнітивні задачі. З'являється відчуття розсіяності, інформаційної перевтоми або внутрішнього напруження.

Іноді з'являється інший ефект —

парадоксальна потреба перевіряти новини ще частіше.

Це пов'язано з тим, що мозок звикає до постійного потоку інформації і починає очікувати нові сигнали.

У психології це явище іноді пов'язують із механізмами поведінкової залежності: людина постійно перевіряє стрічку новин, навіть якщо не має конкретної потреби у новій інформації.



*У англomовних дослідженнях з'явився навіть спеціальний термін для опису такого явища — **doomscrolling**.*

Ним позначають звичку безперервно переглядати новини про кризові події, навіть коли це викликає емоційне виснаження.

Для журналістів ситуація ускладнюється тим, що вони працюють із новинами професійно. Для них перегляд інформаційного потоку є частиною роботи. Але коли професійний моніторинг поступово переходить у режим постійного інформаційного занурення, межа між роботою і особистим життям починає розмиватися.

Багато медійників описують це дуже схожими словами. Робочий день ніби завершується, але мозок продовжує залишатися у новинному режимі. Людина відкриває телефон «на хвилину», але через деякий час помічає, що вже чверть години читає стрічку новин.

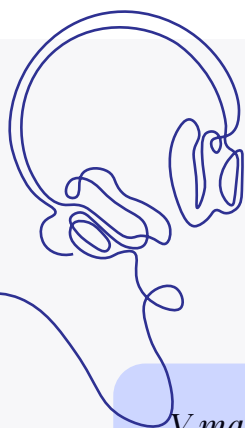
Це не означає відсутність самодисципліни.

Швидше це природна реакція мозку на середовище, у якому інформація постійно оновлюється.

Ще один важливий фактор пов'язаний із так званою когнітивною перевтомою. Робота журналіста передбачає постійний аналіз інформації: перевірку фактів, порівняння джерел, формулювання тексту, редагування, пошук контексту. Це складна інтелектуальна діяльність, яка потребує значної концентрації.

Коли до цього додається постійний потік новин, мозок практично не отримує періодів справжнього відпочинку. Навіть короткий перегляд стрічки новин після роботи означає, що когнітивна система знову починає обробляти інформацію.

З часом це може призводити до відчуття ментальної втоми. Людина відчуває, що інформації надто багато, але водночас їй складно повністю відірватися від новин.



Деякі журналісти описують це як відчуття «переповненості інформацією».

Новини перестають сприйматися як окремі події і перетворюються на безперервний потік.

У таких умовах особливо важливо навчитися створювати межі між роботою і режимом постійного моніторингу.

Як обмежити інформаційний потік ←

Створення меж не означає відмову від професійної діяльності або зниження якості роботи. Йдеться про те, щоб зробити інформаційний контакт більш керованим.

- Один із найпростіших способів — визначити конкретні часові проміжки для моніторингу новин.

Наприклад, замість постійного перевіряння стрічки новин можна переглядати її у визначені періоди. Це дозволяє зменшити кількість дрібних інформаційних стимулів, які протягом дня відволікають увагу.

- Ще один корисний підхід — розділення робочих і особистих інформаційних каналів.

Деякі журналісти використовують окремі програми або пристрої для роботи з редакційними чатами й новинними джерелами. Це допомагає створити психологічну дистанцію між професійною діяльністю і особистим простором.

- Іноді достатньо навіть простого правила: після завершення робочого дня вимкнути сповіщення з редакційних чатів.

Це не означає повного відключення від інформації. Але така дія допомагає нервовій системі зрозуміти, що активний робочий режим завершено.

- Ще один важливий аспект — усвідомлення власних інформаційних звичок.

Це не означає повного відключення від інформації. Але така дія допомагає нервовій системі зрозуміти, що активний робочий режим завершено.

Іноді корисно звернути увагу

→ на те, як саме відбувається контакт із новинами.

***У які моменти з'являється бажання перевірити стрічку?
Чи пов'язано це з робочою потребою, чи швидше зі звичкою?***

Таке спостереження допомагає краще зрозуміти власні поведінкові патерни.

***Деякі журналісти говорять, що після
усвідомлення цих звичок
вони почали використовувати дуже просте
правило:***

***перед відкриттям стрічки новин поставити собі питання –
для чого я це роблю?***

Іноді відповідь очевидна — потрібно перевірити інформацію для роботи. Але іноді з'являється інша відповідь: це просто автоматичний рух. У таких випадках людина може свідомо обрати іншу дію: зробити паузу, переключитися на іншу задачу або просто відкласти телефон. З часом навіть такі маленькі рішення допомагають зменшити інтенсивність інформаційного потоку.

Ще один важливий фактор — періоди повної інформаційної тиші. Нервовій системі потрібен час, коли вона не отримує нових сигналів загрози або терміновості. Це можуть бути вечірні години, прогулянка без телефону або короткий час перед сном, коли людина не читає новини.

Такі періоди не означають втечу від реальності. Вони є частиною психологічної гігієни, яка дозволяє нервовій системі відновлюватися.

Такі періоди не означають втечу від реальності. Вони є частиною психологічної гігієни, яка дозволяє нервовій системі відновлюватися.

З часом багато медійників помічають, що навіть невеликі зміни у взаємодії з інформаційним потоком можуть значно зменшити відчуття виснаження.

Новини залишаються частиною професійного життя, але вони перестають займати весь внутрішній простір.

І саме ця межа між роботою і режимом постійного моніторингу

часто стає одним із найважливіших факторів довготривалої професійної стійкості.

3.3. МІКРОВІДНОВЛЕННЯ ТА РОБОЧІ ПАУЗИ

Практика *5 хвилин* ←

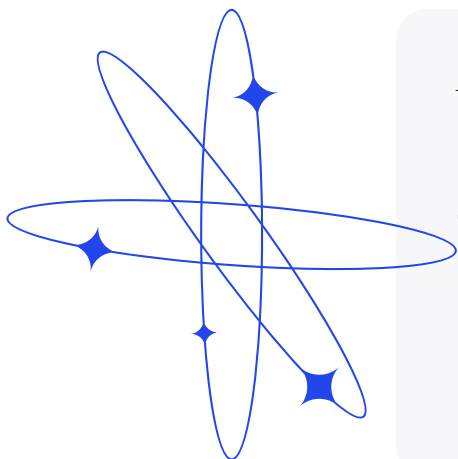
У багатьох професіях існує природний ритм роботи, який передбачає періоди активності й періоди відпочинку. У журналістиці цей ритм часто порушується. Робочий день може складатися з кількох термінових задач, які виконуються одна за одною: підготовка матеріалу, перевірка інформації, редагування тексту, комунікація з джерелами, моніторинг новин, підготовка наступного матеріалу.

У такому режимі перерви часто відкладаються «на потім». Людина може кілька годин поспіль залишатися перед екраном, працюючи з інформацією, яка потребує високої концентрації. Зовні це виглядає як нормальний робочий процес. Але для нервової системи тривала безперервна робота означає поступове накопичення напруження.

Когнітивна психологія описує увагу людини як обмежений ресурс. Після певного часу інтенсивної розумової роботи здатність до концентрації природно знижується. Мозок починає працювати повільніше, з'являється розсіяність, збільшується кількість помилок. У таких умовах навіть прості задачі можуть вимагати більше зусиль, ніж зазвичай.

Саме тому у багатьох дослідженнях продуктивності підкреслюється важливість коротких перерв протягом робочого дня. Ці перерви не обов'язково мають бути довгими. Навіть кілька хвилин без інтенсивної інформаційної діяльності можуть допомогти нервовій системі частково відновитися.

У журналістиці такі короткі паузи іноді називають мікровідновленням.



Мікровідновлення — це короткий період часу, під час якого людина тимчасово виходить із режиму активної обробки інформації. Це не повноцінний відпочинок і не довга перерва. Швидше це невелике «перезавантаження» уваги.

Практика п'яти хвилин є одним із найпростіших способів такого відновлення.

Її основна ідея полягає у тому, щоб регулярно робити короткі паузи між складними робочими задачами. У ці кілька хвилин людина не читає новини, не перевіряє повідомлення і не працює з текстом. Натомість увага переключається на щось інше — на простір, рух або тілесні відчуття.

Іноді достатньо просто відійти від комп'ютера і подивитися у вікно. У такі моменти мозок перестає отримувати нові інформаційні стимули й має можливість частково відновити когнітивні ресурси.

Деякі журналісти описують, що навіть коротка зміна фокусу уваги допомагає повернути ясність мислення. Після п'яти хвилин паузи текст, який здавався складним або заплутаним, читається значно легше.

Ще один варіант практики — короткий рух.

Це може бути проста прогулянка коридором, кілька кроків по кімнаті або зміна положення тіла.

Під час роботи за комп'ютером тіло часто перебуває у статичному положенні. Напруження накопичується у плечах, шії, спині. Кілька хвилин руху можуть допомогти зменшити це фізичне навантаження. Навіть невеликий рух активує кровообіг і допомагає нервовій системі переключитися.

Іноді люди використовують короткі сенсорні паузи.

Наприклад, випити води, відчувти температуру повітря, звернути увагу на звуки навколо. Такі моменти повертають увагу до реального середовища та зменшують інформаційне перевантаження.

Важливо, що мікровідновлення працює

→ *найкраще тоді, коли воно відбувається регулярно.*

Якщо перерви з'являються лише тоді, коли людина вже відчуває сильну втому, ефект буде меншим. Але якщо короткі паузи стають частиною робочого ритму, нервова система отримує можливість відновлюватися поступово.

З часом багато журналістів починають помічати, що навіть кілька хвилин перерви між складними задачами допомагають зберігати концентрацію протягом усього дня.

Енергетичні паузи ←

Окрім коротких перерв для відновлення уваги, існує ще один важливий елемент підтримки ресурсу — енергетичні паузи.

Цей термін використовується для опису коротких дій, які допомагають швидко відновити фізичну й психічну енергію. Вони можуть бути дуже простими, але їхній ефект часто недооцінюється.

Під час тривалої роботи за комп'ютером людина може не помічати, як зростає фізичне напруження. М'язи плечей і шиї поступово напружуються, дихання стає поверхневим, очі втомлюються від постійного контакту з екраном.

Енергетичні паузи допомагають розірвати цей цикл напруження.

- Одним із найпростіших способів є коротке розтягування м'язів.

Кілька рухів плечима, повільний поворот голови або легке потягування можуть значно зменшити фізичний дискомфорт

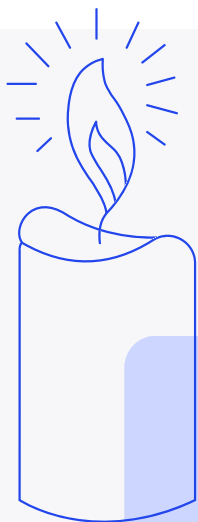
- Ще один варіант — зміна положення тіла.

Іноді достатньо просто встати зі стільця і пройтися. Така дія активує кровообіг і допомагає мозку отримати більше кисню.

Деякі люди також помічають, що короткий контакт із природним середовищем допомагає швидко відновити ресурс. Навіть кілька хвилин на свіжому повітрі можуть змінити внутрішній стан.

Для нервової системи такі моменти мають важливе значення. Вони сигналізують, що людина не перебуває у постійному режимі інтенсивної роботи.

Енергетичні паузи можуть бути дуже короткими — іноді достатньо однієї або двох хвилин. Але якщо вони з'являються регулярно, ефект накопичується. З часом це допомагає зменшити загальний рівень втоми й підтримувати більш стабільний робочий стан.



Деякі журналісти описують, що саме мікровідновлення і короткі енергетичні паузи допомагають їм працювати з великим обсягом інформації без відчуття постійного виснаження.

*Іноді варто поставити собі просте питання:
чи є у моєму робочому дні місце для коротких пауз?
Якщо відповідь негативна, це може означати, що нервова система працює у режимі безперервного навантаження.*

Мікровідновлення не потребує спеціального часу або складних технік. Йдеться лише про те, щоб дозволити собі кілька хвилин перерви між інтенсивними задачами. З часом такі маленькі паузи стають частиною робочої культури. І саме ця культура може суттєво впливати на здатність працювати з важкими темами протягом тривалого часу.

Під час роботи з новинами або складними історіями кожна людина може помічати, що деякі теми викликають сильніші емоційні реакції, ніж інші. Це можуть бути певні типи історій, візуальні образи або конкретні ситуації. Визначення власних тригерів допомагає краще розуміти свій стан і вчасно використовувати способи відновлення.

Спробуйте заповнити цей аркуш.

Які теми для мене найскладніші?

(Наприклад: втрати, історії дітей, відео з місця подій, інтерв'ю зі свідками.)

Які теми для мене найскладніші?

- ☐ відео
- ☐ фотографії
- ☐ інтерв'ю
- ☐ особисті історії
- ☐ детальні описи подій

Інше:

Що допомагає мені відновитися після таких тем?

План мікровідновлення

Короткі паузи протягом дня допомагають нервовій системі зменшити напруження і повернути концентрацію. Навіть кілька хвилин без інформаційного потоку можуть суттєво змінити самопочуття.

Складіть власний план мікровідновлення.

У які моменти дня я найчастіше відчуваю перевантаження?

- ☐ після кількох годин роботи
- ☐ після складного матеріалу
- ☐ після інтерв'ю
- ☐ після перегляду відео
- ☐ ближче до кінця робочого дня

Інше:

Які короткі паузи допомагають мені відновитися?

- ☐ відійти від екрана
- ☐ подивитися у вікно
- ☐ пройтися
- ☐ зробити кілька рухів
- ☐ випити води або чаю
- ☐ вийти на свіже повітря

Інше:

Скільки часу може тривати моя пауза?

- ☐ 2 хвилини
- ☐ 5 хвилин
- ☐ 10 хвилин

Коли я планую робити ці паузи?

- ☐ після завершення матеріалу
- ☐ після складної теми
- ☐ кожні кілька годин роботи

Ритуал завершення робочого дня

Коли робота пов'язана з постійним інформаційним потоком, іноді складно психологічно завершити робочий день. Думки про новини або матеріали можуть повертатися навіть після закінчення робочого дня. Невеликий ритуал допомагає створити межу між робочим і особистим часом.

Що допомагає мені завершити робочий день?

- ☐ закрити всі робочі вкладки
- ☐ записати задачі на завтра
- ☐ прибрати робоче місце
- ☐ вимкнути робочі чати
- ☐ зробити коротку прогулянку
- ☐ послухати музику
- ☐ випити чай або воду

Інше:

Що допомагає мені переключитися з новин на особистий час?

МІЙ РИТУАЛ ЗАВЕРШЕННЯ РОБОТИ

Напишіть 2–3 дії, які ви хочете зробити своїм регулярним способом завершення робочого дня.

*«Вигорання — це те,
що стається, коли
людина занадто довго
намагається не
відчувати те, що
відчуває».*

©Майкл Гантер

4.1. РАННІ СИГНАЛИ ВИСНАЖЕННЯ

На що звернути увагу ←

Професійне вигорання майже ніколи не з'являється раптово. У більшості випадків воно розвивається поступово. Спочатку з'являються невеликі зміни у стані, які можуть здаватися звичайною втомою. Людина працює трохи довше, ніж зазвичай, більше читає новин, менше відпочиває. Здається, що це тимчасово і що трохи зусиль допоможуть упоратися з навантаженням.

Саме тому багато людей не помічають перших сигналів виснаження.

У журналістиці ця ситуація трапляється особливо часто.

Робота з новинами передбачає високий темп, оперативність і постійний контакт із подіями. Коли навантаження зростає, природною реакцією стає мобілізація. Людина збирається, концентрується, працює більше.

Проблема полягає в тому, що нервова система може тривалий час підтримувати такий режим лише за рахунок внутрішніх ресурсів. Якщо відновлення не відбувається, поступово починають з'являтися перші ознаки перевантаження.

Іноді вони проявляються дуже непомітно. Наприклад, людина може помітити, що їй стало складніше концентруватися на тексті. Раніше матеріал читався швидко, а тепер потрібно кілька разів повертатися до одного абзацу. Інформація ніби «розпливається», думки перескакують з одного на інше.

Іншим раннім сигналом може бути підвищена дратівливість. Те, що раніше не викликало сильних емоцій, починає дратувати або виснажувати. Це можуть бути робочі повідомлення, звичайні робочі завдання або навіть дрібні технічні труднощі.

Іноді змінюється ставлення до самої роботи. Людина, яка раніше відчувала інтерес до теми, починає помічати внутрішню втому ще до початку виконання завдання. Відкриття нової теми або перегляд матеріалів може супроводжуватися відчуттям внутрішнього опору.

Це не означає втрату професійної мотивації.

Часто це сигнал того, що ресурс починає зменшуватися.

Ще один поширений ранній сигнал — труднощі з переключенням після роботи. Багато медійників помічають, що після робочого дня думки продовжують повертатися до новин або матеріалів. Навіть під час відпочинку людина може ловити себе на тому, що знову читає стрічку новин або подумки аналізує події дня. З часом це може створювати відчуття, що робота ніколи повністю не завершується.

Психологи звертають увагу, що на ранніх етапах перевантаження змінюється також емоційна реакція на інформацію. Деякі люди починають відчувати сильнішу тривогу або напруження під час роботи з новинами. Інші, навпаки, помічають, що стають більш байдужими до того, що відбувається.

Обидві реакції можуть бути сигналами того, що нервова система намагається впоратися з надмірним навантаженням.

Іноді з'являються також фізичні ознаки перевтоми.

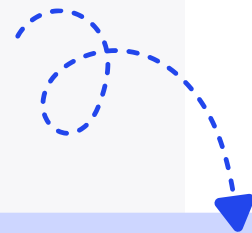
Це може бути відчуття постійної втоми, головний біль, напруження у плечах або труднощі зі сном. Людина може прокидатися вночі або відчувати, що сон не приносить повного відновлення.

Такі сигнали часто ігноруються, тому що вони здаються звичайними для інтенсивної роботи. Але саме вони можуть бути першими індикаторами того, що нервова система працює на межі.

Такі сигнали часто ігноруються, тому що вони здаються звичайними для інтенсивної роботи. Але саме вони можуть бути першими індикаторами того, що нервова система працює на межі.

Важливо пам'ятати,

→ *що ранні сигнали перевантаження не є ознакою слабкості.*



Вони є природною реакцією організму на тривалий стрес.

Якщо людина помічає ці сигнали на ранньому етапі, вона має більше можливостей змінити ритм роботи або використати способи відновлення.

Іноді достатньо кількох змін у робочому режимі — коротких пауз, обмеження інформаційного потоку або більш чіткої межі між роботою і відпочинком.

Набагато складніше відновлюватися тоді, коли виснаження вже накопичилося. Саме тому усвідомлення ранніх сигналів є одним із найважливіших елементів профілактики вигорання.

Іноді варто поставити собі просте питання: **що змінилося у моєму стані останнім часом?**

Можливо, з'явилася втома, яка не минає після відпочинку. Можливо, робочі питання почали вимагати більше зусиль. Можливо, стало складніше відключатися від новин.

Такі зміни не означають, що людина більше не здатна працювати з важкими темами. Швидше це сигнал, що нервовій системі потрібна підтримка.

Професійна стійкість не полягає у тому, щоб повністю ігнорувати втому або емоційні реакції.

Навпаки, вона часто починається з уважного ставлення до власного стану.

Коли людина помічає перші сигнали перевантаження, вона може зробити невеликі кроки, які допоможуть зберегти ресурс.

Іноді саме такі маленькі рішення — коротка пауза, відмова від постійного моніторингу новин або зміна робочого темпу — допомагають запобігти значно серйознішому виснаженню.

І саме тому уважність до ранніх сигналів є одним із ключових елементів довготривалої професійної стійкості.

4.2. ВНУТРІШНІ УСТАНОВКИ, ЩО ВИСНАЖУЮТЬ

«Я маю триматися» ←

У роботі журналіста часто присутнє сильне відчуття відповідальності. Інформація, яку готують медійники, може впливати на суспільство, допомагати людям розуміти події, формувати уявлення про реальність. Особливо це відчувається у періоди криз або війни, коли новини стають одним із основних джерел орієнтації для суспільства.

У таких умовах у багатьох журналістів поступово формується внутрішня установка: я маю триматися.

Ця установка часто виникає з дуже зрозумілих причин. Людина бачить, що інші працюють у складних умовах, що події розвиваються швидко, що інформація потрібна людям саме зараз. На цьому тлі власна втома може здаватися другорядною.

→ Іноді ця установка звучить приблизно так:
«Зараз не час зупинятися».

У короткостроковій перспективі така позиція справді може допомагати. Вона дозволяє мобілізувати сили, зосередитися на задачі й продовжувати роботу навіть у складних умовах.

Але проблема виникає тоді, коли ця установка стає постійною. Якщо людина довгий час перебуває у режимі «я маю триматися», вона поступово починає ігнорувати сигнали власного виснаження. Втома сприймається не як сигнал для відновлення, а як щось, що потрібно просто витримати.

З часом це може призводити до накопичення напруження.

Психологи звертають увагу, що одна з особливостей професійного вигорання полягає саме у цьому механізмі. Людина довгий час працює на високому рівні відповідальності, але при цьому майже не дозволяє собі відновлення.

Зовні це може виглядати як сильна професійна відданість. Але внутрішньо ресурс поступово зменшується.

У роботі з важкими темами ця ситуація ускладнюється ще одним фактором — емпатією. Коли журналіст регулярно слухає історії людей, які пережили втрати або травматичні події, може з'являтися відчуття, що власна втома не має значення.

На цьому тлі установка «я маю триматися» починає сприйматися як єдино правильна. Але важливо пам'ятати, що професійна стійкість не означає постійного ігнорування власних потреб. Навпаки, здатність помічати втому і вчасно відновлюватися є важливою частиною довготривалої роботи у складних темах.

Іноді корисно поставити собі просте питання:

→ *що насправді означає «триматися»?*

Чи означає це працювати без пауз?

Чи означає це ніколи не говорити про втому?

Чи, можливо, справжня стійкість полягає у тому, щоб знаходити спосіб працювати і водночас зберігати ресурс?

Поступове переосмислення цієї установки може допомогти змінити ставлення до власного стану.

→ Ще одна установка, яка часто з'являється у професійному середовищі, звучить приблизно так: *«Без мене ніхто не зробить».*

Вона може виникати з різних причин. Іноді людина має великий досвід і відчуває, що саме вона найкраще розуміє тему. Іноді редакційна команда невелика, і кожен журналіст виконує кілька ролей одночасно.

Спочатку це може здаватися нормальною частиною роботи. Але з часом установка «без мене ніхто не зробить» починає створювати додатковий психологічний тиск.

Людина може відчувати, що не має права відмовитися від задачі або взяти паузу. Навіть короткий відпочинок може викликати внутрішнє відчуття провини.

Це особливо помітно в періоди інтенсивних новинних подій. Коли інформаційний потік зростає, журналісти часто працюють більше, ніж зазвичай. У такому режимі установка про незамінність може посилюватися.

Але важливо пам'ятати, що журналістика майже завжди є командною роботою. Матеріали проходять через редакторів, фактчекерів, продюсерів, операторів, дизайнерів. Навіть якщо конкретний текст або сюжет готує одна людина, він завжди є частиною ширшого процесу. Іноді усвідомлення цього допомагає зменшити внутрішній тиск.

Це не означає, що людина перестає відповідально ставитися до роботи. Але вона починає бачити себе не як єдину точку відповідальності, а як частину команди.

Такий погляд може допомогти зменшити відчуття, що все залежить тільки від однієї людини.

→ Третя установка, яка часто з'являється у професійному середовищі, звучить дуже знайомо:

«Не на часі відпочивати».

Вона особливо поширена у періоди криз, коли події відбуваються швидко і новини змінюються щогодини. На цьому тлі ідея паузи або відпочинку може здаватися недоречною.

Іноді людина думає: зараз відбувається занадто багато важливого, щоб зупинитися. У короткій перспективі така позиція може виглядати логічною. Але якщо вона стає постійною, нервова система поступово втрачає можливість відновлюватися.

Відпочинок не є протилежністю відповідальності. Він є умовою, яка дозволяє людині зберігати ясність мислення і здатність працювати в довготривалій перспективі.

Багато досліджень професійного вигорання показують, що відсутність регулярного відновлення є одним із ключових факторів виснаження.

Коли людина тривалий час працює без пауз, когнітивні ресурси поступово зменшуються. Знижується концентрація, з'являється більше помилок, складніше приймати рішення.

На цьому етапі робота може почати вимагати більше зусиль, ніж раніше. **Саме тому відпочинок варто розглядати не як привілей, а як частину професійної гігієни.** Іноді достатньо невеликих змін — коротких перерв, обмеження інформаційного потоку або часу без новин.

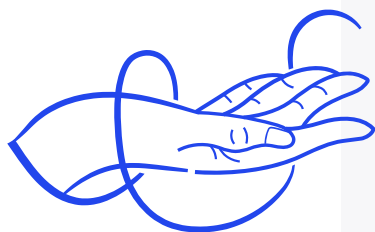
Такі кроки не означають відмову від роботи. Навпаки, вони допомагають зберігати ресурс для тривалого професійного шляху. З часом багато журналістів починають помічати, що перегляд внутрішніх установок змінює спосіб взаємодії з роботою. Відчуття постійного тиску поступово зменшується, а робота стає більш керованою. І саме ця зміна внутрішніх правил часто є важливим кроком у профілактиці професійного вигорання.

4.3. БАЛАНС ЕМПАТІЇ ТА САМОЗБЕРЕЖЕННЯ

У роботі журналіста емпатія відіграє дуже важливу роль. Саме здатність слухати, відчувати й розуміти іншу людину допомагає медійникам розповідати історії так, щоб вони були живими й зрозумілими для аудиторії. Коли журналіст уважно слухає співрозмовника, помічає інтонації, реакції, деталі переживань, історія набуває глибини. Саме через емпатію журналістика може передавати людський вимір подій. Але водночас ця ж сама здатність може створювати додаткове навантаження.

Коли людина регулярно контактує з чужими переживаннями, вона неминуче пропускає частину цих емоцій через себе. У багатьох випадках це відбувається майже автоматично. Під час інтерв'ю або перегляду матеріалів журналіст може відчувати сум, тривогу, співчуття або внутрішнє напруження.

Це природна реакція. Вона говорить про те, що людина залишається чутливою до того, що відбувається навколо. Однак саме тут виникає важливе питання: **як зберегти емпатію, не втрачаючи власний ресурс.**



*У психології існує поняття **емпатійного виснаження**. Воно описує ситуацію, коли людина настільки сильно співпереживає іншим, що поступово починає втрачати власну емоційну стабільність.*

Це явище добре відоме у професіях, пов'язаних із допомогою іншим: у медиків, психологів, соціальних працівників. Але воно також може виникати в журналістів, які працюють із важкими людськими історіями.

Щоб зрозуміти, як виникає цей механізм, варто звернути увагу на те, як саме працює емпатія.

Коли людина слухає розповідь про сильні переживання, мозок частково відтворює емоційний стан співрозмовника. Це допомагає краще зрозуміти його досвід. Але якщо такий процес повторюється багато разів, нервова система може почати накопичувати напруження.

У роботі журналіста це іноді проявляється дуже характерно.

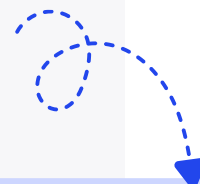
Після інтерв'ю або підготовки матеріалу людина може відчувати емоційну втому, навіть якщо сама не переживала подію, про яку йшлося.

Іноді виникає відчуття внутрішньої важкості. З'являється потреба побути наодинці, помовчати або на певний час віддалитися від інформаційного потоку. Це не означає, що людина втратила професійну дистанцію. Швидше це сигнал, що нервова система обробляє отриманий досвід.

Саме тому баланс між емпатією і самозбереженням є одним із ключових факторів довготривалої роботи у складних темах.

Емпатія

→ *допомагає зрозуміти історію.*

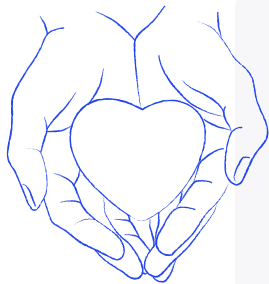


Самозбереження

допомагає залишатися у професії.

Іноді корисно уявити, що між журналістом і історією співрозмовника існує певна межа. Журналіст уважно слухає, ставить запитання, фіксує важливі деталі. Але водночас він не бере на себе роль людини, яка має прожити цей досвід замість співрозмовника.

У цьому сенсі емпатія і дистанція не є протилежностями. Вони можуть співіснувати.



Професійна емпатія передбачає здатність розуміти переживання іншої людини, не втрачаючи власного емоційного центру.

Іноді допомагає просте внутрішнє нагадування: **я слухаю цю історію, але вона не є моєю**. Це не означає байдужість. Навпаки, така позиція дозволяє уважно слухати, не розчиняючись у чужому досвіді.

Ще один важливий аспект пов'язаний із тим, що журналісти часто стають свідками дуже особистих моментів. Люди можуть розповідати про втрати, пережитий страх або складні життєві обставини.

У таких ситуаціях природно виникає бажання допомогти або підтримати співрозмовника. Але важливо пам'ятати, що роль журналіста відрізняється від ролі психолога або соціального працівника. Основне завдання журналіста — почути історію і передати її аудиторії.

Коли людина намагається взяти на себе більше ролей, ніж дозволяє професійна позиція, це може призводити до додаткового емоційного навантаження.

Саме тому іноді важливо нагадувати собі про **межі професійної ролі**. Ці межі не зменшують емпатію. Вони допомагають зберігати ресурс.

Ще один важливий фактор балансу між емпатією і самозбереженням — здатність переключатися після складних тем.

Якщо після інтерв'ю або перегляду важкого матеріалу людина одразу переходить до наступної задачі, нервова система може не встигати обробити отриманий досвід.

Саме тому короткі паузи, про які йшлося у попередніх розділах, мають велике значення.

Іноді достатньо кількох хвилин, щоб звернути увагу на щось інше:
на простір навколо, рух, звуки або звичайну розмову з колегою.

Такі моменти допомагають мозку вийти з емоційного контексту й повернутися до більш нейтрального стану.

З часом багато журналістів помічають, що здатність зберігати баланс між емпатією і самозбереженням не виникає автоматично. Вона формується поступово — через досвід, усвідомлення і невеликі особисті правила.

Наприклад, хтось вирішує не переглядати важкі відео без потреби. Хтось встановлює правило робити коротку паузу після складного інтерв'ю. Інші намагаються обмежувати контакт із новинами у вечірній час.

Такі рішення можуть здаватися невеликими. Але саме вони допомагають зберігати внутрішню рівновагу.

Іноді варто поставити собі просте питання:

→ *що допомагає мені залишатися чутливим до історій людей і водночас не втрачати власний ресурс?*

***Відповідь на це питання може бути різною
для кожної людини.***

*Але сам пошук цієї відповіді вже є важливим кроком до
професійної стійкості.*

Журналістика потребує емпатії.

Без неї історії втрачають людський вимір.

Але саме тому емпатія потребує підтримки. Баланс між чутливістю і самозбереженням дозволяє залишатися у професії довго та зберігати здатність розповідати важливі історії.

І, можливо, саме цей баланс є одним із найважливіших внутрішніх ресурсів журналіста.

Під час інтенсивної роботи у багатьох людей поступово формуються звички, які здаються необхідними, але насправді виснажують. Це можуть бути постійний перегляд новин, відсутність пауз, робота без чітких меж або звичка брати на себе більше задач, ніж реально можливо виконати. Іноді профілактика виснаження починається не з додавання нових практик, а з відмови від того, що більше не підтримує ресурс.

Цей аркуш допомагає визначити такі звички.

Які робочі дії найчастіше забирають мою енергію?

(Наприклад: постійний моніторинг новин, перегляд коментарів, робота без перерв.)

Які речі я продовжую робити «за звичкою», хоча вони не є обов'язковими?

Від чого я готовий(а) відмовитися або робити рідше?

Напишіть 2–3 дії.

Що допоможе мені дотримуватися цього рішення?

Перегляд внутрішніх правил

У кожної людини є внутрішні правила щодо роботи. Іноді вони допомагають підтримувати дисципліну та відповідальність. Але іноді ці правила стають джерелом додаткового напруження.

Ця вправа допомагає помітити такі правила й переглянути їх.

Які внутрішні правила я часто повторюю собі під час роботи?

Наприклад:

Мої правила:

«Я маю зробити це швидше».

«Я не можу дозволити собі відпочинок».

«Я повинен(на) все контролювати».

Які з цих правил підтримують мене у роботі?

Які правила створюють додатковий тиск?

Яке нове правило я хочу встановити для себе?

Наприклад:

Моє нове правило:

–я роблю короткі паузи протягом дня;

–я не перевіряю новини після завершення роботи;

–я дозволяю собі відпочинок

Мій персональний план профілактики

Профілактика вигорання складається з невеликих регулярних дій, які допомагають підтримувати ресурс. Це не обов'язково складні техніки. Часто достатньо кількох звичних практик, які допомагають відновлювати енергію.

Цей аркуш допомагає сформувати власний план підтримки ресурсу.

Що допомагає мені відновлюватися після складного робочого дня?

Які короткі дії підтримують мій ресурс протягом дня?

☐ короткі перерви

☐ розмова з близькою людиною

☐ прогулянка

☐ час без новин

☐ рух або розтягування

☐ тиша або музика

Інше:

Які речі допомагають мені відновлюватися поза роботою?

Три речі, які я хочу зробити частиною свого робочого ритму:

МОЯ ГОЛОВНА ДІЯ ДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ РЕСУРСУ

Якщо обрати одну дію, яка найбільше допомагає мені зберігати баланс, це буде:

Дата заповнення:

*«Той, хто має
“навіщо жити”,
здатен витримати
майже будь-яке
“як”».*

©Фрідріх Ніцше

5.1. МЕХАНІЗМИ ВІДНОВЛЕННЯ

Робота з кризовими темами, війною, людськими втратами та травматичними історіями — це не короткий спринт. Для більшості медійників це марафон, який триває роками. Саме тому питання ресурсу набуває особливого значення. У короткій перспективі людина може працювати на мобілізації, на адреналіні, на відчутті місії або відповідальності. Але в довгій перспективі для збереження професійної стійкості потрібні інші механізми.

У психології існує поняття довготривалої професійної витривалості. Йдеться про здатність людини не лише витримувати інтенсивні періоди роботи, а й підтримувати внутрішній баланс протягом тривалого часу. Для цього важливо розуміти, що саме допомагає відновлюватися, як зберігати зв'язок із власною ідентичністю поза професією та яким чином складний досвід може трансформуватися у внутрішню силу.

Що насправді відновлює ←

Коли людина тривалий час працює в умовах високого навантаження, питання відновлення стає критично важливим. Однак у реальному житті відпочинок не завжди приносить очікуваний ефект. Іноді людина може провести вихідний вдома або навіть поїхати в коротку відпустку, але відчуття втоми все одно залишається.

Це пов'язано з тим, що не всі види відпочинку однаково відновлюють ресурс.

У сучасній психології все частіше говорять про поняття активного відновлення ресурсу. Йдеться про такі дії або стани, які дозволяють нервовій системі перейти з режиму напруження у режим відновлення. Це не просто відсутність роботи, а зміна внутрішнього стану.

Психологічні дослідження показують, що для ефективного відновлення важливі кілька факторів:

- ✓ відчуття контролю над своїм часом;
- ✓ емоційне переключення;
- ✓ фізичне розслаблення;
- ✓ відновлення сенсу діяльності.

Якщо хоча б один із цих факторів відсутній, відпочинок може не приносити очікуваного ефекту.

Наприклад, людина може формально не працювати, але при цьому продовжувати читати новини або думати про робочі задачі. У такому випадку нервова система залишається у режимі активності.

Саме тому психологи часто говорять про важливість психологічного переключення.

Це означає, що відновлення починається у той момент, коли увага людини переходить від робочих тем до інших аспектів життя. Це може бути спілкування з близькими, фізична активність, творчість або просто час, проведений у спокійній атмосфері.

Для багатьох медійників особливо складним є відключення від інформаційного потоку. Звичка постійно перевіряти новини формується дуже швидко, особливо у періоди інтенсивних подій. Але якщо людина не має періодів інформаційної паузи, нервова система не отримує можливості повністю відновитися.

Саме тому міжнародні рекомендації для журналістів, які працюють із кризовими темами, часто включають правило інформаційного відновлення. Йдеться про свідоме обмеження новин у певні періоди дня.

Інший важливий фактор відновлення — фізична регуляція стану.

Коли людина тривалий час перебуває у стані стресу, тіло накопичує напруження. М'язи можуть залишатися напруженими, дихання стає поверхневим, з'являється загальна втома. Саме тому рух або фізична активність можуть допомагати знизити рівень стресу.

Це не обов'язково має бути інтенсивний спорт. Іноді достатньо прогулянки, розтягування або кількох хвилин руху.

Ще один важливий ресурс —
контакт із людьми, які не пов'язані з роботою.

У кризових умовах медійники часто проводять більшу частину часу з колегами або джерелами інформації. Це природно, адже робота вимагає постійної комунікації. Але для психологічного балансу важливо мати також інші соціальні контакти.

Спілкування з людьми, які не пов'язані з новинами або війною, допомагає психіці відновлювати відчуття нормальності. У психології це іноді називають ефектом повернення до повсякденності.

Також важливим ресурсом є
відчуття сенсу роботи.

Багато журналістів говорять про те, що навіть у складних умовах саме усвідомлення значення своєї роботи допомагає продовжувати діяльність. Коли людина бачить, що її справа має вплив, що вона допомагає інформувати суспільство або фіксувати події, це може підтримувати внутрішню мотивацію.

Проте навіть сильне відчуття сенсу не може повністю замінити відновлення. Саме тому важливо поєднувати ці два аспекти: розуміння значення роботи й турботу про власний ресурс. У довгій перспективі стійкість формується не лише через витримку, а через баланс між роботою і відновленням.

5.2. ІДЕНТИЧНІСТЬ ПОЗА ПРОФЕСІЄЮ

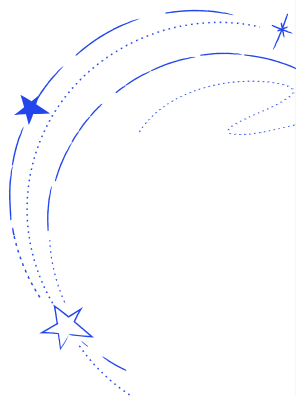
Хто я поза професією ←

У професіях, пов'язаних із високою відповідальністю і сильним емоційним залученням, робота може поступово займати центральне місце в житті людини. Іноді настільки, що професійна роль починає визначати більшу частину ідентичності.

Для журналістів це особливо характерно.

Робота часто пов'язана з постійною присутністю у подіях, швидкою реакцією на новини, сильним відчуттям місії або відповідальності перед суспільством.

З одного боку, така залученість є важливою частиною професійної мотивації. Але з іншого — вона може створювати ризик, коли особистість починає повністю зливатися з професійною роллю.



*У психології це іноді називають
професійною ідентифікацією.*

*Це стан, коли людина настільки
ототожнює себе зі своєю роботою, що інші
аспекти життя поступово відходять на
другий план.*

У короткій перспективі така ідентифікація може навіть підсилювати ефективність. Але у довгій перспективі вона може створювати вразливість до виснаження.

Коли робота займає весь психологічний простір, будь-які труднощі або кризи в професійній сфері можуть сприйматися як загроза для самої особистості.

Саме тому багато психологічних програм

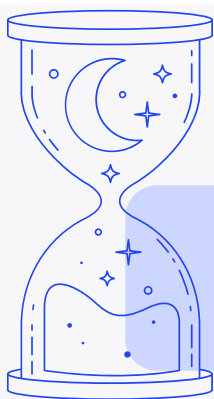
→ *підтримки для журналістів включають важливе питання:*

Хто я поза професією?

Це питання не є абстрактним або філософським. Воно має дуже практичне значення.

Якщо людина має різні ролі в житті — друга, батька, партнера, творця, мандрівника, читача, музиканта або спортсмена — психологічна система стає більш стійкою. Коли одна сфера життя переживає складний період, інші можуть підтримувати баланс.

Саме тому для довготривалої стійкості важливо підтримувати різноманітність життєвих ролей. Іноді це означає прості речі: мати хобі, проводити час із друзями, займатися діяльністю, яка не пов'язана з роботою.



Деякі медійники розповідають, що саме творчі заняття допомагають їм відновлюватися.

Це може бути фотографія, музика, малювання або письмо, яке не пов'язане з новинами.

Інші говорять про значення фізичної активності або подорожей. Такі заняття допомагають психіці перемикатися з режиму постійної уваги до подій на інші види переживань.

Іноді людина може відчувати внутрішній опір таким паузам. З'являється думка, що зараз не час для відпочинку або що важливо постійно бути в курсі подій.

Але саме ці моменти відключення від професійної ролі можуть бути критично важливими для довготривалої витривалості. Можна сказати, що стійкість формується не лише на роботі, а й поза нею.

Іноді достатньо поставити собі

→ *кілька простих запитань:*



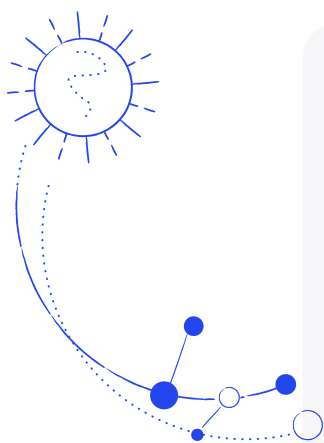
*Що приносить мені радість поза роботою?
Коли я востаннє робив(ла) щось лише для себе?
Які частини мого життя не пов'язані з професією?*

Такі питання допомагають відновити контакт із власною особистістю поза робочою роллю.

5.3. ТРАНСФОРМАЦІЯ СКЛАДНОГО ДОСВІДУ

Як складний досвід може зміцнювати ←

Коли людина переживає складні події або тривалий стрес, природною реакцією є прагнення повернутися до стану, який був до цього досвіду. Але психологічні дослідження показують, що іноді сильні життєві події можуть не лише виснажувати, а й змінювати людину в бік більшої внутрішньої сили.



*У психології це явище називають
посттравматичним зростанням.*

*Цей термін описує процес, коли після
складних переживань людина починає
інакше бачити життя, свої цінності або
власні можливості.*

Важливо розуміти, що посттравматичне зростання не означає, що травматичний досвід був «корисним» або «потрібним». Йдеться про те, що людина може знайти нові сенси або ресурси навіть після складних подій.

Дослідження показують, що у таких випадках люди часто відзначають кілька змін.

- **По-перше, з'являється глибше розуміння цінності життя.**

Після пережитих криз багато людей починають більше цінувати прості речі — спілкування з близькими, час у безпеці, можливість займатися улюбленими справами.

- **По-друге, може посилюватися відчуття внутрішньої сили.**

Людина усвідомлює, що змогла пережити складні ситуації, і це змінює її уявлення про власні можливості.

- **По-третє, іноді змінюються життєві пріоритети.**

Те, що раніше здавалося дуже важливим, може втратити свою значущість, а інші аспекти життя, навпаки, набувають більшої ваги.

Для журналістів, які працюють із темами війни або криз, складний досвід може формувати також глибше розуміння людських історій.

Багато медійників говорять про те,

що робота у складних умовах змінює їхній погляд на людей, на суспільство й на власну роль у професії. Іноді це призводить до більшої чутливості, іноді — до глибшого усвідомлення значення своєї діяльності.

Водночас важливо пам'ятати, що посттравматичне зростання не є автоматичним процесом. Воно виникає тоді, коли людина має можливість осмислювати свій досвід, отримувати підтримку й поступово інтегрувати пережите у власну життєву історію.

Саме тому турбота про психічне здоров'я, підтримка колег і можливість говорити про пережитий досвід мають таке значення.

У довгій перспективі стійкість формується не лише через здатність витримувати труднощі. Вона формується через здатність осмислювати досвід, відновлювати ресурс і зберігати зв'язок із власними цінностями.

У складних професіях люди часто зосереджуються на проблемах, дедлайнах, новинах або кризових подіях. У такому режимі легко втратити з поля зору те, що підтримує і відновлює сили.

Карта ресурсів допомагає побачити, на що ви можете спиратися у складні періоди. Ресурси можуть бути дуже різними: люди, місця, заняття, внутрішні якості або життєві цінності.

Спробуйте заповнити цей аркуш, не поспішаючи.

1. ЛЮДИ, ЯКІ МЕНЕ ПІДТРИМУЮТЬ

Хто є поруч у складні моменти?

З ким я можу поговорити, коли мені важко?

2. МІСЦЯ, ДЕ Я ВІДЧУВАЮ СПОКІЙ

Це можуть бути як фізичні місця, так і середовища, де з'являється відчуття безпеки.

Наприклад: парк, дім, подорожі, природа.

3. ДІЇ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ МЕНІ ВІДНОВЛЮВАТИСЯ

Що реально допомагає мені відновлювати енергію?

Наприклад: прогулянки, спорт, музика, творчість, спілкування.

4. МОЇ ВНУТРІШНІ РЕСУРСИ

Які якості допомагають мені проходити складні періоди?

Наприклад: витривалість, гумор, здатність адаптуватися, емпатія.

5. ЩО ДОПОМАГАЄ МЕНІ ВІДЧУВАТИ СЕНС РОБОТИ

МІЙ ГОЛОВНИЙ РЕСУРС ЗАРАЗ

Якщо обрати один ресурс, на який я найбільше спираюся зараз, це:

Мережа підтримки

*Під час інтенсивної роботи люди іноді намагаються справлятися з усім самотійно.
Але психологічні дослідження показують, що соціальна підтримка є одним із
найсильніших факторів стійкості.
Мережа підтримки — це люди, до яких можна звернутися у різних ситуаціях.*

Заповніть цей аркуш, щоб краще побачити свою систему підтримки.

Люди, з якими я можу поговорити про роботу:

Наприклад: колеги, редактори, наставники.

Люди, з якими я можу говорити про особисті переживання:

Люди, з якими я можу просто відволіктися і відпочити:

До кого я можу звернутися по професійну допомогу:

Наприклад: психолог, психотерапевт, супервізор.

Кому я сам(а) можу бути підтримкою:

Підтримка працює в обидві сторони.
Іноді допомога іншим також зміцнює власну стійкість.

План розвитку на 6 місяців

Складні періоди часто змушують людей жити від дедлайну до дедлайну. У такому режимі легко втратити відчуття довготривалої перспективи.

Цей аркуш допомагає повернути відчуття руху вперед.

Подумайте про наступні шість місяців.

Що я хочу зберегти у своєму житті:

Що я хочу змінити:

Чого я хочу навчитися:

Які маленькі кроки я можу зробити протягом найближчих місяців:

Що допоможе мені підтримувати ресурс у цей період:

*«Коли люди говорять —
слухайте повністю.
Більшість людей ніколи
по-справжньому не
слухає».*

©Ернест Гемінгвей

6.1. КОМУНІКАЦІЯ З РОДИНАМИ ЗАГИБЛИХ

Комунікація з родинами загиблих — одна з найчутливіших і водночас найвідповідальніших форм професійної взаємодії в умовах війни. У цих розмовах майже завжди присутній глибокий емоційний пласт, який не зникає з часом і не піддається швидкому «полегшенню».

Навіть якщо з моменту втрати минули місяці або роки, це не означає, що досвід інтегрований. Горе не має чіткої лінійної динаміки. Воно може повертатися, змінювати форму, проявлятися несподівано — через слова, спогади, ситуації або навіть через інтонації співрозмовника.

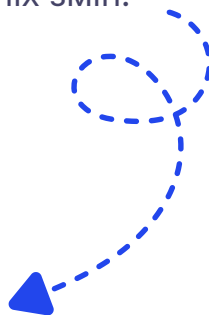
Саме тому у такій взаємодії важливо відмовитися від уявлення, що головне завдання — **«правильно поговорити»** або **«підтримати словами»**. У більшості випадків слова мають значно менше значення, ніж якість присутності.

Людина, яка пережила втрату, не потребує пояснень, як їй жити далі. Вона не потребує оптимізму або заспокоєння. Вона потребує того, щоб її досвід був визнаний без спроб його змінити.

У цьому контексті одна з ключових внутрішніх змін:

це перехід від позиції

→ «мені потрібно щось сказати»



до позиції

«я можу витримати ← цю розмову разом із людиною».

Як починається розмова ←

Перші слова задають тон усього контакту. Вони можуть або створити відчуття безпеки, або сформуванати дистанцію.

У складних темах краще уникати нейтрально-формальних початків і одразу позначити людський вимір розмови.

Наприклад, замість формального входу доцільно використовувати прості, але щирі формулювання:

«Мені дуже шкода, що вам довелося це пережити».

«Дякую, що ви погодилися говорити про це».

«Я поруч і готовий(а) вас вислухати, якщо ви хочете поділитися».

Ці фрази не намагаються «полегшити» ситуацію. Вони роблять інше — визнають її складність і дають людині право обирати глибину контакту.

Перебіг розмови: витримування, а не керування.



Одна з найбільш поширених помилок — це прагнення «підтримувати активну розмову».

У звичайній комунікації це виглядає як компетентність. Але у темі втрати це часто стає тиском.



Людина може говорити повільно, робити паузи, зупинятися. І це не означає, що розмова «провисає». Це означає, що психіка обробляє складний матеріал.



У такі моменти важливо не поспішати заповнювати простір словами. Натомість варто позначати свою присутність короткими, простими сигналами.

*«Я вас чую». «Це справді дуже важко».
«Ви можете говорити в тому темні, в якому вам комфортно».*

Такі фрази не втручаються у процес. Вони його підтримують.

Іноді більш доречно сказати:

*«Ми можемо не поспішати».
«Якщо вам потрібно — можемо зробити паузу».*

Це особливо важливо, коли людина починає торкатися найбільш болючих тем.

Про тишу і паузи ←

Тиша в розмові про втрату — це не порожнеча. Це частина процесу. Багато людей відчувають дискомфорт у паузах і намагаються їх заповнити.

Але саме пауза часто дає людині можливість:

- усвідомити сказане;
- відчути власні емоції;
- зібрати думки.

Тому замість того, щоб поспішно говорити, важливо іноді дозволити собі й співрозмовнику просто бути в тиші.



У такі моменти достатньо м'яко позначити свою присутність:

Ми можемо просто побути в тиші».
«Не обов'язково щось говорити одразу.».
«Я тут».

Це створює відчуття безпеки значно сильніше, ніж активна вербальна підтримка.

Емоційні реакції: як реагувати.

У розмовах про втрату можуть виникати сильні емоційні реакції:

- сльози;
- гнів;
- різка зміна інтонації;
- замикання.

У такі моменти важливо не намагатися швидко «заспокоїти» людину.



Фрази на кшталт «заспокойтесь» або «все буде добре» не працюють, оскільки вони ігнорують реальний стан.



Натомість доречно:

«Це нормально — так реагувати на те, що ви пережили».
«Ви можете не стримувати себе тут».
«Я поруч».

Ці формулювання дають людині право на реакцію і знижують внутрішній тиск.

Коли людина мовчить ←

Іноді в розмові виникає мовчання, яке може виглядати як відсутність контакту. Насправді це часто форма переживання.

Важливо не інтерпретувати мовчання як проблему, яку потрібно «вирішити». У таких ситуаціях можна сказати:

«Ми можемо не поспішати».

«Ви можете говорити тоді, коли будете готові».

«Я тут».

Це знімає напруження і дозволяє людині повернутися до контакту у власному темпі.

Чого варто уникати ←

Існує низка фраз, які в повсякденному житті звучать підтримуюче, але в контексті втрати можуть сприйматися як знецінення.

Серед них:

«Тримайтесь».

«Час лікує».

«Треба жити далі» «Він/вона в кращому місці».

Ці формулювання об'єднує одне — вони намагаються змінити стан людини, замість того щоб його визнати.

Замість цього доречніше говорити:

«Це дуже важко».

«Я бачу, що для вас це важливо».

«Ви можете проживати це так, як вам потрібно».

Завершення розмови ←

Завершення контакту — не менш важлива частина, ніж його початок.

Різке завершення може створити відчуття обірваності, особливо якщо розмова була емоційно насиченою.

Тому важливо м'яко «закрити» контакт:

«Дякую вам за довіру».

«Як ви зараз?»

«Якщо вам важливо щось ще сказати — я готовий(а) вас вислухати».

Це дозволяє людині вийти з розмови більш стабільно.

Про власне «внутрішнє» для фахівця ←

Після таких розмов часто залишається емоційний «слід»:

- важкість;
- напруження;
- відчуття включеності в чужий біль.

Це природно.

Важливо не ігнорувати цей стан і не вимагати від себе повної «нейтральності». Професійність у цьому випадку полягає не у відсутності реакції, а у здатності її усвідомлювати й регулювати.

Тому після складних розмов доцільно:

- робити короткі паузи;
- переключатися на менш інтенсивні задачі;
- використовувати техніки стабілізації.

Це дозволяє зберігати ресурс у довшій перспективі.

Отже, комунікація з родинами загиблих — це не про правильні слова й не про універсальні алгоритми.

Це про здатність:

- бути поруч без поспіху;
- витримувати емоції;
- не намагатися «полагодити» те, що не потребує ремонту;
- залишатися уважним і водночас не втрачати себе.

Саме ця якість контакту і створює відчуття справжньої підтримки.

6.2. РОБОТА З ТЕМОЮ ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТІ

Комунікація з родинами зниклих безвісти або полонених відрізняється від розмов про втрату принципово іншим психологічним фоном. Тут немає завершеності. Немає точки, яку можна назвати «фактом». Є постійне перебування між двома станами — надією і страхом.

Це створює особливий тип переживання, який не має чіткої структури й часто виснажує більше, ніж очевидна втрата. Людина не може завершити процес горювання, але й не може повернутися до попереднього стану.

У такій ситуації комунікація потребує особливої точності. Не через складність формулювань, а через важливість не зруйнувати той внутрішній баланс, який людина намагається втримати.

Невизначеність як основний контекст ←

Однією з головних особливостей таких розмов є те, що людина живе в умовах постійної невизначеності. Це означає, що її психіка одночасно утримує кілька взаємовиключних сценаріїв.

З одного боку — надія.

З іншого — страх найгіршого.

Ці два стани можуть змінюватися протягом одного дня, іноді навіть протягом однієї розмови.

Тому важливо розуміти: будь-яке слово може бути сприйняте не лише як інформація, а як сигнал — або про підтвердження надії, або про її руйнування.

Саме тому в таких розмовах важливо максимально уникати категоричності, оцінок і припущень.

Як почати розмову ←

Початок контакту має створити відчуття безпеки і водночас не задавати жорсткої рамки.

Доречно використовувати формулювання, які визнають складність ситуації, але не визначають її за людину:

«Це дуже складний стан — жити в такій невизначеності».

«Я поруч, якщо вам хочеться поговорити про це».

«Ви можете поділитися тим, що для вас зараз важливо».

Ці фрази залишають людині контроль над розмовою.

Перебіг розмови — витримування невизначеності ←

Одна з найскладніших задач у такій комунікації — витримати відсутність відповідей.

У багатьох випадках співрозмовник може очікувати, що від вас пролунає щось визначене, чітке, таке, що допоможе «зрозуміти ситуацію».

Але правда полягає в тому, що в цих ситуаціях часто немає чітких відповідей. Саме тому важливо не підмінювати реальність припущеннями.

Замість цього доречно говорити:

«Це дуже непросто — бути в такій ситуації».

«Я чую, як багато в цьому напруги».

«Це виснажує — жити в постійному очікуванні».

Такі формулювання не намагаються пояснити ситуацію. Вони допомагають людині відчути, що її стан зрозумілий.

Робота з надією ←

Надія у таких розмовах є дуже чутливою темою.

Вона може бути:

- ресурсом;
- способом витримати ситуацію;
- єдиною опорою.

Водночас вона може бути й джерелом напруги.

У комунікації важливо не оцінювати надію і не намагатися її змінити.

Якщо людина говорить про надію, доречно підтримати сам факт її існування, а не її зміст:

«Це природно — триматися за надію».

«Вона для вас важлива».

Ці фрази не підтверджують і не спростовують нічого. Вони визнають внутрішній стан.

Якщо з'являється відчай ←

Інша крайність — це моменти, коли надія слабшає і з'являється відчай.

У такі моменти людина може говорити:

- «я більше не витримую»;
- «я не знаю, що думати»;
- «це нестерпно».

У відповідь важливо не заперечувати ці переживання.

Натомість доречно:

«Я бачу, як вам зараз важко».

«Це дуже виснажує — жити в такій невизначеності».

«Ви не самі в цьому стані».

Ці формулювання допомагають людині не залишатися наодинці зі своїм досвідом.

Чого варто уникати ←

У таких розмовах особливо небезпечні спроби «закрити ситуацію».

Наприклад:

«Треба змиритися!»

«Вже зрозуміло, що...»

«Потрібно бути готовими до найгіршого».

Такі фрази можуть виглядати як спроба допомогти, але насправді вони руйнують той психологічний баланс, який дозволяє людині функціонувати.

Замість цього краще говорити:

«Зараз це дуже складно прийняти — і це нормально.»

«Вам не потрібно поспішати з висновками.»

«Ви можете бути в цьому стані стільки, скільки потрібно.»

Темп і простота ←

Ще одна важлива особливість — це темп і складність мовлення.

У стані хронічної тривоги людині складніше обробляти інформацію.

Тому довгі, складні або перевантажені фрази можуть не сприйматися.

Краще використовувати короткі, прості формулювання:

«Я вас чую».

«Ми можемо не поспішати».

«Я поруч».

Це створює відчуття стабільності.

Завершення розмови ←

Завершення контакту має бути м'яким і не різким.

Особливо важливо не створювати відчуття, що розмова «перервана».

Доречно сказати:

«Дякую вам за довіру».

«Як ви зараз?»

«Якщо вам буде важливо продовжити — ми можемо повернутися до цієї розмови».

Це залишає людині відчуття відкритого контакту.

Про власне «внутрішнє» для фахівця ←

Розмови такого типу часто залишають після себе відчуття напруги або внутрішньої тяжкості.

Це пов'язано з тим, що невизначеність є складною не лише для співрозмовника, а й для того, хто поруч.

Важливо не вимагати від себе «дати відповідь» або «завершити тему».

Професійність у цьому випадку полягає у здатності:

- залишатися в контакті;
- не заповнювати невизначеність вигаданими сенсами;
- водночас не втрачати власну опору.

Комунікація з родинами зниклих безвісти та полонених — це не про відповіді.

Це про здатність:

- витримувати невизначеність;
- не руйнувати внутрішній баланс людини;
- не підміняти реальність припущеннями;
- залишатися поруч, навіть коли немає чітких слів.

Саме ця якість взаємодії і створює відчуття підтримки в умовах, де немає простих рішень.

6.3. СПІЛКУВАННЯ З ВЕТЕРАНАМИ

Спілкування з ветеранами часто супроводжується внутрішнім напруженням. Може з'являтися відчуття, що будь-яке слово має значення, що потрібно бути дуже обережним, щоб не зачепити складну тему. Водночас сама людина, яка має досвід війни, не завжди очікує або хоче детальної розмови про цей досвід. Іноді для неї важливо інше — щоб її сприймали як звичайну людину, а не як носія «особливої історії».

Саме тому базовий орієнтир у такій комунікації — це не «як правильно запитати», а як не створити тиску.

Важливий принцип на початку контакту ←

Досвід війни — це не інформація, яку людина має озвучити. Це особистий простір.

Тому замість прямого запиту краще одразу задати безпечні межі для розмови:

Як вам комфортно говорити про свій досвід?»

«Ми можемо не торкатися тем, які для вас складні».

«Ви самі визначаєте, про що хочете говорити».

Це знімає невидиме очікування «розповісти» й повертає контроль людині.

Як тримати контакт у процесі розмови ←

У розмові важливо не перевантажувати її питаннями і не намагатися постійно «вести» діалог. Часто достатньо простої, рівної присутності.

Коли людина говорить, підтримка може звучати дуже просто:

«Я вас уважно слухаю».

«Дякую, що ділитесь».

«Як вам зараз це згадувати?»

Такі формулювання не змушують продовжувати, але показують, що контакт є.

Водночас важливо пам'ятати:

тиша — це теж частина розмови, а не її провал.

Про повагу без зайвої героїзації ←

У багатьох виникає природне бажання висловити вдячність або повагу через сильні слова. Але іноді вони можуть створювати дистанцію.

Фрази типу:

«Ви герой!»

«Ми всі вам зобов'язані!»

- можуть звучати як підтримка, але водночас ставлять людину у певну роль.

Натомість більш нейтральні формулювання зберігають людський вимір:

«Ваш досвід має значення!»

«Те, що ви пройшли — важливо!»

Це визнає цінність без нав'язування образу.

Коли змінюється емоційний стан ←

Іноді у розмові можуть виникати різкі реакції:

- роздратування;
- напруження;
- замикання;
- різка зміна теми.

Важливо розуміти: це не обов'язково про вас. Це може бути реакція на сам зміст.

У такі моменти не варто:

- продовжувати тему;
- уточнювати деталі;
- намагатися «повернути» розмову.

Натомість краще сповільнитися і дати простір:

«Я бачу, що ця тема може бути непростю для обговорення».

«Ми можемо трохи зупинитися».

«Не обов'язково продовжувати прямо зараз».

Це знижує напругу і допомагає зберегти контакт.

Коли людина встановлює дистанцію ←

Іноді ветеран може відповідати коротко або уникати теми. Це не означає відсутність довіри. Це означає, що людина зараз позначає межу.

У такі моменти важливо не «пробивати» цю межу.

Можна м'яко це підтримати:

«Ми можемо залишити це питання».

«Ви не зобов'язані відповідати».

«Скажіть, якщо хочете змінити тему.»

Парадоксально, але саме повага до меж часто посилює довіру.

Темп і простота як фактор безпеки ←

У стані напруження складніше сприймається складна або швидка мова.

Тому важливо:

- говорити простіше;
- не поспішати;
- не перевантажувати інформацією.

Іноді достатньо коротких фраз:

«Я поруч..»

«Ми можемо не поспішати».

«Як вам зараз?»

Це створює відчуття стабільності.

6.4. РЕАКЦІЯ НА ТРИГЕРИ

Якщо спрацьовує тригер ←

У розмові можуть виникати моменти, коли щось різко змінюється — інтонація, погляд, реакція. Це може бути тригер.

У такі моменти головне — не ігнорувати й не рухатися далі в тому ж темпі.

Краще зупинитися:

«Ми можемо зробити паузу».

«Все добре, можемо трохи зупинитися».

«Не потрібно зараз продовжувати».

Це допомагає людині повернути контроль.

Якщо є відчуття, що реакцію могла викликати власна поведінка (запитання, тон, формулювання), важливо не наполягати й не продовжувати в тому ж ключі. Краще м'яко змінити підхід: переформулювати запитання, спростити його або дати людині більше простору. За потреби можна сказати:

*«Можливо, я некоректно сформулював(ла) запитання,
давайте спробуємо інакше».*

Іноді ж реакція може виникати не через зміст розмови, а через саму присутність — голос, зовнішність, манеру говорити чи інші індивідуальні особливості, які можуть асоціюватися з попереднім досвідом людини. У такому випадку важливо не з'ясовувати причину прямо й не тиснути. Краще зберігати спокійний темп, дати більше простору та, за потреби, запропонувати паузу або зміну формату взаємодії.

Такий підхід допомагає знизити напруження і зберегти відчуття безпеки в розмові.

Про власне «внутрішнє» для фахівця ←

У таких розмовах природно відчувати:

- напруження;
- відповідальність;
- страх сказати щось не так.

Це нормальна реакція.

Важливо не прагнути «ідеальної розмови», а тримати прості орієнтири:

- не тиснути;
- не уникати;
- не перебирати на себе досвід іншої людини.

*Отже, у спілкуванні з ветеранами працюють
не складні техніки, а базові речі:*

- повага до досвіду;
- право людини мовчати;
- відсутність тиску;
- простота у словах;
- стабільність у контакті.

І найважливіше — це здатність бути поруч без потреби

«щось зробити з цією розмовою».

Цей аркуш допоможе вам усвідомити власні реакції, сформувати безпечні формулювання та визначити межі в спілкуванні з людьми, які мають досвід війни.

Ви можете заповнювати його поступово або після конкретних ситуацій.

МОЯ РЕАКЦІЯ В СКЛАДНИХ РОЗМОВАХ

Згадайте ситуацію спілкування з людиною, яка пережила складний досвід (ветеран, родина військового тощо).

Що ви відчували під час розмови?

☐ напруження

☐ бажання допомогти

☐ страх сказати щось не так

☐ розгубленість

Інше:

Що вам було найскладніше?

Чи намагалися ви контролювати розмову?

☐ так

☐ ні

Як саме це проявлялося?

Мої автоматичні реакції

ВІДМІТЬТЕ, ЩО ВАМ БЛИЖЧЕ У СКЛАДНІЙ КОМУНІКАЦІЇ:

☐ ставлю багато запитань

☐ уникаю складних тем

☐ намагаюся підтримати словами

☐ мовчу і не знаю, що сказати

Інше:

☐ переключаю тему

ЗАПИШІТЬ ФРАЗИ, ЯКІ ВИ МОЖЕТЕ ВИКОРИСТОВУВАТИ У
СКЛАДНИХ РОЗМОВАХ:

Коли людина говорить про складний досвід:

Коли з'являється емоційна реакція:

Коли потрібно зробити паузу:

Підказка (можна адаптувати під себе):

«Я вас чую». / «Ми можемо не поспішати». / «Не обов'язково зараз продовжувати».

Мої небезпечні фрази

Подумайте, які формулювання ви використовували або могли б використати, але які можуть створювати тиск.

Спробуйте перефразувати їх більш м'яко:

Було:

Може звучати так:

Було:

Може звучати так:

Було:

Може звучати так:

Було:

Може звучати так:

Мої межі комунікації

ЩО ДЛЯ ВАС Є СИГНАЛОМ, ЩО РОЗМОВА СТАЄ ЗАНАДТО СКЛАДНОЮ?

☐ сильне емоційне напруження

☐ роздратування

☐ втома

☐ бажання швидше завершити розмову

Інше:

Що ви можете зробити у цей момент?

Ваші формулювання для збереження меж:

Наприклад: «зробімо паузу», «пропоную повернутися до цього пізніше».

ЯК Я ЗАВЕРШУЮ РОЗМОВУ

Які слова допомагають вам м'яко завершити контакт?

Наприклад: «дякую вам за довіру», «як ви зараз?»

ВІДМІТЬТЕ, ЩО ВАМ БЛИЖЧЕ У СКЛАДНІЙ КОМУНІКАЦІЇ:

Що допомагає вам відновитися?

☐ пауза

☐ рух

☐ зміна діяльності

☐ тиша

Інше:

☐ розмова з кимось

Що саме працює для вас найкраще?

ВАЖЛИВО

Цей аркуш не про «ідеальну комунікацію».

Він про те, щоб:

- помічати свої реакції;
- розуміти свої межі;
- знаходити слова, які не шкодять;
- залишатися в контакті, не втрачаючи себе.

Цей розділ об'єднує інструменти, до яких можна повертатися у різні моменти роботи:

- під час перевантаження;
- після складних розмов або матеріалів;
- у періоди накопиченої втоми;
- для профілактики виснаження.

Матеріали подані у трьох форматах:

1. **Робочі аркуші** — для усвідомлення і фіксації.
2. **Швидкі техніки** — для використання «тут і зараз».
3. **Рефлексивні вправи** — для глибшого відновлення.

Ви можете:

- використовувати їх вибірково;
- повертатися до них у різний час;
- адаптувати під себе.

*Немає «правильного способу» виконання — важливо,
щоб це працювало саме для вас.*

МІЙ ОСОБИСТИЙ ПЛАН СТІЙКОСТІ

(робочий шаблон для заповнення)

У складних професіях стійкість формується не лише завдяки витривалості або досвіду. Вона також формується через усвідомлення власних сигналів, тригерів і способів відновлення.

Цей розділ допомагає створити особистий план підтримки ресурсу, до якого можна повертатися у періоди інтенсивної роботи або перевантаження.

Заповнювати цей план можна поступово. Деякі відповіді можуть змінюватися з часом — це нормально. Саме тому важливо періодично переглядати цей план і доповнювати його.

Мої сигнали перевантаження

Коли людина довго працює у режимі напруги, організм починає подавати сигнали. Іноді вони помітні одразу, іноді — проявляються поступово.

Цей аркуш допомагає помітити перші ознаки перевантаження, щоб вчасно подбати про відновлення.

ФІЗИЧНІ СИГНАЛИ

Що відбувається з моїм тілом, коли я перевтомлююся?

☐ проблеми зі сном

☐ напруження у плечах або шиї

☐ головний біль

☐ постійна втома

☐ прискорене серцебиття

Інше:

ЕМОЦІЙНІ СИГНАЛИ

Що я відчуваю у періоди перевантаження?

☐ дратівливість

☐ емоційну втому

☐ тривогу

☐ байдужість

☐ відчуття безсилля

Інше:

КОГНІТИВНІ СИГНАЛИ

Що змінюється у моєму мисленні або концентрації?

☐ складніше зосередитися

☐ складно приймати рішення

☐ з'являється забудькуватість

☐ знижується мотивація

Інше:

МОЇ ПЕРШІ СИГНАЛИ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ

Коли я починаю перевтомлюватися, першими з'являються:

Мої сигнали перевантаження

Тригери — це ситуації або фактори, які можуть викликати сильне напруження або емоційну реакцію.

У журналістській роботі це можуть бути:

- контакт із травматичними історіями;
- перегляд складного візуального контенту;
- термінові новини;
- конфлікти у роботі;
- перевантаження дедлайнами.

Спробуйте визначити власні тригери.

Які робочі ситуації викликають у мене найбільше напруження?

Які типи матеріалів або тем є для мене найскладнішими?

Які умови роботи посилюють перевантаження?

Наприклад: робота без перерв, нічні зміни, постійний моніторинг новин.

Мої основні тригери:

Мій екстрений алгоритм

Іноді перевантаження виникає раптово. Це може бути сильна тривога, емоційне виснаження або відчуття, що складно продовжувати роботу. У такі моменти корисно мати простий алгоритм дій, який допомагає стабілізувати стан.

КРОК 1. ЗУПИНИТИСЯ

Що допомагає мені зробити коротку паузу?

КРОК 2. СТАБІЛІЗУВАТИ СТАН

Які техніки допомагають мені заспокоїтися?

Наприклад: техніка заземлення / коротка прогулянка / переключення уваги

КРОК 3. ПОВЕРНУТИ КОНТРОЛЬ

Що допомагає мені зробити коротку паузу?

КРОК 4. ПОПРОСИТИ ПІДТРИМКУ

До кого я можу звернутися у складний момент?

Люди, до яких я звертаюся

Соціальна підтримка є одним із найважливіших факторів психологічної стійкості. У цьому аркуші можна визначити людей, до яких можна звернутися у різних ситуаціях.

Люди, з якими я можу поговорити про роботу:

Люди, з якими я можу поділитися особистими переживаннями:

Людина, до якої я можу звернутися у кризовий момент:

Мій план профілактики

Профілактика виснаження — це регулярні дії, які допомагають підтримувати ресурс.

Що допомагає мені відновлюватися після складного дня?

Що допомагає мені відновлюватися поза роботою?

Три дії, які я хочу зробити частиною свого робочого ритму

Цей план можна переглядати раз на кілька місяців, щоб помітити зміни у власному стані та доповнити його новими ресурсами.

Дата заповнення:

Наступний перегляд:

ПРАКТИКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ТА ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОЦЕСІ РОБОТИ

Практики у цьому блоці допомагають працювати з напруженням на різних рівнях: у моменті, протягом дня та в довшій перспективі. Їх можна використовувати вибірково, залежно від стану.

Швидка стабілізація в моменті

Ці техніки використовуються тоді, коли напруження різко зростає або складно зосередитися.

- ☐ 1. Зосередьтесь на диханні (повільний видих).
- ☐ 2. Поверніть увагу до тіла.
- ☐ 3. Додайте рух.
- ☐ 4. Відокремте думки («у мене є думка...»).
- ☐ 5. Використайте сенсорні стимули.

Що мені допомагає найбільше:

ТЕХНІКА ЗАЗЕМЛЕННЯ 5-4-3-2-1

Назвіть для себе:

- 5 речей, які ви бачите;
- 4 звуки, які ви чуєте;
- 3 відчуття у тілі;
- 2 запахи;
- 1 смак.

Це дозволяє переключити увагу з внутрішнього напруження на реальність і знизити тривогу.

ТЕХНІКА «ФІЗИЧНИЙ ЯКІР»

Коли з'являється сильне напруження:

- сильно притисніть ступні до підлоги;
- стисніть долоню;
- зверніть увагу на тілесне відчуття опори.

Фокус переноситься з емоції на тіло, що допомагає стабілізувати стан.

ТЕХНІКА «ХОЛОДНА ТОЧКА

Використайте холодний стимул:

- прохолодна вода на зап'ясті;
- холодний предмет у руках;
- холодний рушник.

Холод швидко активує сенсорну систему й допомагає «перезавантажити» стан.

МЕНТАЛЬНЕ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Назвіть 5 об'єктів з однієї категорії:

- Міста.
- Країни.
- Імена.
- Фільми.

Це переключає когнітивну увагу й знижує інтенсивність переживання.

ТЕХНІКА ВЕРБАЛІЗАЦІЇ ЕМОЦІЙ

Скажіть собі:

- «Я зараз злюся».
- «Я зараз напружений».

Називання емоції знижує її інтенсивність і допомагає повернути контроль.

Принцип «допустимого мінімуму»

У стані сильного емоційного напруження (тривога, страх, гнів, перевантаження) основна помилка — намагатися повністю «заспокоїтися» або прибрати емоцію. Це майже неможливо в короткий час і лише посилює напруження.

Цей принцип змінює завдання: не «стати спокійним», а знизити інтенсивність до робочого рівня.

Як це працює

Будь-який стан можна умовно оцінити за шкалою від 0 до 10:

- 0 — повний спокій.
- 10 — максимальне напруження (паніка, зрив, дезорганізація).

У стані 8–10 зазвичай важко мислити, складно говорити, знижується контроль над діями.

Ваше завдання — не перейти до 0, а знизити, наприклад, до 5–6.

Саме цей рівень уже дозволяє:

- мислити більш структуровано;
- контролювати мовлення;
- виконувати завдання.

АЛГОРИТМ ЗАСТОСУВАННЯ

1. Зафіксувати стан

Зараз мій стан приблизно на _____ з 10.
(напишіть)

2. Визначити «достатній рівень»

До якого рівня мені потрібно знизити стан, щоб я міг/могла працювати?
(зазвичай це 5–6)

3. Знизити інтенсивність

Використайте будь-яку коротку техніку:

- Повернення до тіла.
- Заземлення.
- Вербалізація.

4. Перевірити результат

Зараз мій стан на _____ з 10»
(напишіть)

5. Якщо не достатньо — повторити

Контроль повертається не тоді, коли емоція зникає, а тоді, коли вона стає керованою.

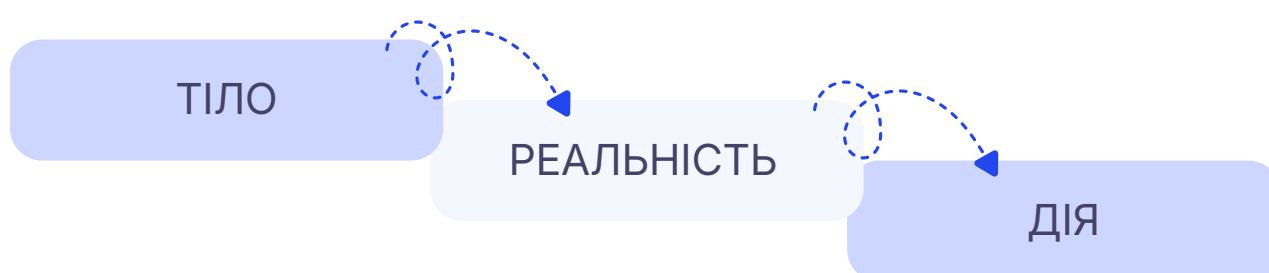
Протокол «3 хвилини відновлення»

Це короткий структурований алгоритм, який допомагає швидко повернути функціональність у стані напруження.

Використовується:

- перед ефіром;
- перед складною розмовою;
- після контакту з важким матеріалом;
- у момент «зависання».

Загальна логіка:



КРОК 1. СТАБІЛІЗАЦІЯ

(1 хвилина)

Мета — «зупинити» ескалацію стану через тіло.

Що відбувається:

- нервова система у напруженні;
- дихання поверхневе;
- тіло «включене» у стрес.

Що робити:

- відчувати стопи на підлозі;
- вирівняти спину;
- робити повільніші видихи.

Або

- стиснути долоні;
- натиснути стопами в підлогу.

Фокус на «Я зараз тут. Я відчуваю опору».

КРОК 2. ЗАЗЕМЛЕННЯ

(1 хвилина)

Мета — повернути увагу з внутрішнього стану у зовнішню реальність.

Що відбувається - увага «залипає» у думках або емоції.

Що робити. Назвати:

- 3 речі, які ви бачите;
- 2 звуки;
- 1 тілесне відчуття.

Або

- звернути увагу на предмети навколо;
- на кольори, текстури, звуки;

Фокус на «Я в реальності, а не в думках».

КРОК 3. ФОКУСУВАННЯ

(1 хвилина)

Мета — повернути здатність діяти

Що відбувається - стан уже менш інтенсивний, але може бути розгубленість.

Що робити.

- Задати собі одне чітке питання «Що саме мені потрібно зробити зараз?»

Відповідь має бути максимально конкретно - не «заспокоїтись», а:

- «відкрити документ»;
- «задати перше питання»;
- «зробити дзвінок».

Як зрозуміти, що протокол спрацював:

- стан став менш інтенсивним;
- з'явилась ясність;
- є здатність зробити наступну дію.

Ви не чекаєте, поки стане «добре». Ви повертаєте собі мінімальний рівень контролю і продовжуєте діяти.

ЕКСТРЕНА ПСИХОЛОГІЧНА АПТЕЧКА

Заповніть і збережіть у телефоні:

Моя техніка стабілізації:

Моя техніка заземлення:

Людина, якій я можу написати:

Фраза підтримки для себе:

Фізична дія, яка допомагає:

Аналіз стану й навантаження

ВПРАВА «МОЄ ДЖЕРЕЛО СИЛИ ЗАРАЗ»

Що зараз дає мені енергію або допомагає не виснажитися?

Чого я реально очікую від найближчого періоду роботи?

Що заважає мені бути включеним на 100%?

Ця вправа допомагає усвідомити ресурс і знизити напруження.

ВПРАВА «МІЙ СТРЕС ЗА ОДИН ДЕНЬ»

Намалюйте лінію — це ваш день.

Над лінією: піки напруження



Під лінією: моменти ресурсу

Проаналізуйте:

Де найбільше перевантаження?

Що реально підтримало ресурс?

ВПРАВА «ПОГЛИНАЧІ ТА ГЕНЕРАТОРИ ЕНЕРГІЇ»

У повсякденній роботі виснаження зазвичай не виникає «раптом». Воно накопичується через дрібні фактори, які регулярно забирають енергію, і недостатню кількість тих, що її відновлюють.

Ця вправа допомагає побачити баланс між тим, що вас виснажує, і тим, що підтримує, у різних сферах життя. Важливо заповнювати її максимально конкретно, спираючись на реальний досвід останніх днів, а не на загальні уявлення.

Розподіліть свої спостереження на чотири сфери. У кожній з них є:

- поглиначі — те, що забирає енергію;
- генератори — те, що дає або відновлює ресурс.

ТІЛО

(сон, харчування, фізичний стан, навантаження)

Поглинає енергію:

Дає ресурс:

ДІЯЛЬНІСТЬ

(робота, задачі, ритм дня, інформаційне навантаження)

Поглинає енергію:

Дає ресурс:

КОНТАКТИ

(люди, взаємодія, підтримка або напруження у спілкуванні)

Поглинає енергію:

Дає ресурс:

СЕНСИ

(відчуття значущості, цінності, мотивація, внутрішні орієнтири)

Поглинає енергію:

Дає ресурс:

Подивіться на заповнені пункти та дайте собі відповіді:

У якій сфері найбільше поглиначів?

У якій сфері найменше ресурсу?

Що з того, що дає ресурс, я зараз недостатньо використовую?

Сформулюйте 1–2 конкретні дії, які ви можете зробити вже найближчим часом, щоб збільшити ресурс або зменшити перевантаження.

Що я можу змінити вже зараз:

Пам'ятайте. Ресурс не з'являється сам по собі — він формується через баланс. Навіть невелике зміщення у бік «генераторів» уже знижує загальне виснаження.

ВПРАВА «ВТОМА І СИЛА: ДУАЛЬНЕ УСВІДОМЛЕННЯ»

Опишіть свою втому – де вона в тілі, які думки і емоції.

Що є моєю силою зараз:

Що відбувається, коли я бачу і втому, і силу одночасно:

ВПРАВА «САМОЕМПАТІЯ»

Що я зараз відчуваю?

Що це могло викликати?

Що я можу сказати собі підтримуючого?

Що мені зараз потрібно?

ВПРАВА «ВНУТРІШНІ ТА ЗОВНІШНІ ОПОРИ»

Внутрішні (в мені):

Зовнішні (люди, середовище):

На що я спираюся найчастіше:

Робота з ресурсом

ВПРАВА «ЗМІНА ПЕРЕКОНАНЬ»

Переконання, що обмежує мене:

Формулювання, яке підтримує мене:

ПИТАННЯ ПЕРЕД НОВИМ НАВАНТАЖЕННЯМ

Чи є у мене ресурс?

Чи є у мене підтримка?

Який сенс це має для мене?

МІНІКОНТРАКТ ТУРБОТИ ПРО СЕБЕ

Коли мені складно, я:

Коли я тривожусь, я:

Коли я в стресі, я нагадую собі:

Щоденна дія для стабільності:

Фраза підтримки:

Дистанціювання в роботі з важкими історіями

Короткі практики, які можна використовувати прямо у процесі:

- відчути опору тіла;
- вирівняти дихання;
- внутрішньо сказати: «це досвід цієї людини»;
- помітити свій тригер;
- відкласти переживання «на потім»;
- переключити увагу;
- дати собі сигнал «стоп».

ТЕХНІКА «ПЕРЕКЛЮЧЕННЯ ЕМПАТІЇ»

Визначте свій рівень: максимальний / середній / знижений.

Який рівень зараз безпечний для мене:

ТЕХНІКА «СВОЇ ЧОБІТКИ»

Відчуйте:

- опору під тілом;
- стопи у взутті.

Скажіть «Я у своєму житті і у своїй ситуації!»

Що змінюється у відчуттях:

ВПРАВА «ХТО ВКАЗАВ МЕНІ ШЛЯХ»

3-5 людей:

Що я ціную у них:

У чому я схожий/а:

Моя сила, яку вони могли б побачити:

ВПРАВА «ПРОФЕСІЯ, ЯКА...»

Моя професія навчила мене

Підтримує мене тим, що

Дає мені можливість

ПРОТОКОЛ ЧУТЛИВОЇ ВЗАЄМОДІЇ

Цей протокол допомагає зберігати баланс між професійною задачею і людяністю. Його мета — не «правильно поставити питання», а створити безпечний контакт, у якому людина не буде травматизована повторно, а ви зможете зберегти власний ресурс.

Протокол складається з чотирьох етапів:

1. Вхід у контакт.
2. Ведення розмови.
3. Робота з емоційними реакціями.
4. Завершення і вихід.

ВХІД У КОНТАКТ

На цьому етапі формується відчуття безпеки. Якщо його немає — розмова або не відбудеться, або буде поверхневою.

Ваше завдання:

- зменшити невизначеність
- дати людині контроль;
- показати повагу до її стану.

Що важливо зробити:

- коротко представитися;
- пояснити мету розмови;
- окреслити межі (людина може не відповідати, зупинити розмову).

Приклади формулювань:

«Дякую, що погодилися поговорити».

«Я розумію, що це може бути непросто».

«Ви можете не відповідати на будь-яке питання».

«Якщо вам стане важко — ми можемо зробити паузу або зупинитися».

Що важливо уникати:

- різкого переходу до запитань;
- формального тону;
- тиску («нам потрібно», «важливо швидко»).

Коротка перевірка себе:

- Чи я зараз поспішаю?
- Чи є у людини відчуття контролю?

ВЕДЕННЯ РОЗМОВИ

Основний принцип — присутність замість контролю.

Вам не потрібно «витягувати» історію. Ваше завдання — створити простір, у якому людина може говорити настільки, наскільки їй безпечно.

Що важливо:

- слухати більше, ніж говорити;
- не перебивати;
- витримувати паузи;
- не «виправляти» емоції.

Підтримуючі фрази:

«Я вас чую».

«Можете говорити у своєму темпі».

«Ми не поспішаємо».

«Як вам зараз про це говорити?»

Як ставити питання:

- відкрито, але обережно;
- без деталей, які можуть травматизувати.

Замість: «Що саме з ним зробили?»

Краще: *«Що для вас було найскладнішим у цій ситуації?»*

У розмові можуть з'являтися:

- сльози;
- злість;
- мовчання;
- розгубленість.

Це нормальна реакція, а не проблема.

Ваше завдання — не зупинити емоцію, а зробити її безпечною.

Як діяти:

- сповільнитися;
- зменшити кількість питань;
- дати людині час.

Фрази:

«Ми можемо зупинитися».

«Візьміть стільки часу, скільки потрібно».

«Я поруч».

Якщо людина «зависає» або втрачає контакт:

«Давайте зробимо паузу».

«Можемо на хвилину переключитися».

Важливий момент — **ваш стан**.

Якщо ви відчуваєте:

- сильне включення;
- емоційне перевантаження;
- внутрішній «зсув».

Ваші дії:

- відчувати тіло (стопа, спина);
- внутрішньо сказати: «це не мій досвід»;
- уповільнити темп.

Є теми і формати питань, які можуть повторно травматизувати.

Не варто:

- просити деталізувати травму;
- провокувати («що ви відчували, коли...»);
- тиснути;
- узагальнювати («усі через це проходять»).

Орієнтир - якщо питання може підсилити біль — його не ставлять.

ЗАВЕРШЕННЯ РОЗМОВИ

Це критичний етап, який часто ігнорують. Різке завершення може залишити людину у важкому стані.

Ваше завдання:

- повернути людину у більш стабільний стан;
- закрити контакт екологічно.

Що зробити:

- подякувати за довіру;
- запитати про стан;
- пояснити, що буде далі.

Фрази:

«Дякую, що поділилися».

«Як ви зараз?»

«Якщо після розмови буде складно — це нормально».

ЕПІЛОГ. ПІСЛЯ РОЗМОВИ (ВАЖЛИВЕ ДЛЯ ВАС)

Після інтенсивного контакту важливо не переходити одразу до наступного завдання.

Мінімальні дії:

- змінити середовище;
- вийти на повітря;
- рух;
- коротка пауза.

Коротке питання до себе:

Що зі мною зараз?

1. Перед розмовою:

- сповільнитися;
- нагадати собі про межі.

2. Під час:

- слухати;
- не тиснути;
- витримувати паузи.

3. При емоціях:

- сповільнитися;
- дати час;
- бути поруч.

4. Після:

- закрити розмову;
- подбати про себе.

Пам'ятайте.

Ваше завдання - не «взяти інтерв'ю». Ваше завдання — провести розмову так, щоб людина не була травмована ще раз, ви не втратили себе у цьому контакті.

Саме це і є професійна стійкість у роботі з важкими історіями.

ПРОТОКОЛ ЕТИЧНИХ МЕЖ І КРИЗОВИХ РІШЕНЬ У РОБОТІ З РОДИЧАМИ ЗАГИБЛИХ ТА ВІЙСЬКОВОПОЛОНЕНИХ

Цей протокол потрібен у тих ситуаціях, де звичайної «чутливої комунікації» вже недостатньо.

Він допомагає орієнтуватися у складних моментах: коли розмова заходить у зону ризику, коли є спокуса поставити «сильне» питання, коли емоційний стан людини різко змінюється або коли виникає невпевненість — продовжувати чи зупинитися.

Його основна функція — не покращити матеріал, а запобігти шкоді.

1. ПРИНЦИП ЕТИЧНОГО ПРІОРИТЕТУ

У реальній роботі часто виникає напруга між «потрібно зробити матеріал» і «людині зараз занадто важко». Цей принцип одразу визначає, що важливіше.

Якщо стан людини погіршується — розмова змінюється або зупиняється.

Це важливо, тому що у стані горя або травми людина не завжди може сама вчасно сказати «мені вже занадто». Вона може продовжувати говорити, навіть якщо їй стає гірше.

Роль журналіста — помітити це раніше.

2. ПРОТОКОЛ ЗАБОРОНЕНИХ НАПРЯМІВ

У стресі журналіст часто автоматично ставить питання, які «логічні» з професійної точки зору, але психологічно небезпечні.

Цей протокол потрібен, щоб відслідковувати не тільки формулювання, а й сам напрям думки.

Важливо розуміти, що деякі питання не розкривають історію, а примушують людину повторно проживати травматичний досвід.

Саме тому тут діє простий критерій - якщо відповідь передбачає занурення у найболючіші моменти — це не те питання, яке варто ставити.

3. ПРОТОКОЛ РОБОТИ З МЕЖАМИ ЛЮДИНИ

Людина у травматичному стані часто втрачає відчуття власних меж і може погоджуватися на те, що насправді для неї є надмірним.

Це створює ілюзію «добровільності», але фактично є прихованим тиском.

Тому відповідальність за межі частково переходить до журналіста

Важливо не просто отримати згоду, а переконатися, що вона усвідомленає.

Тобто, людина розуміє, що відбувається, як буде використано матеріал і що вона може відмовитися.

4. ПРОТОКОЛ РОБОТИ З ВІЗУАЛЬНИМ МАТЕРІАЛОМ

Візуальний контент має значно сильніший вплив, ніж текст, і може закріплювати травматичний досвід.

Людина може погодитися на фото або відео імпульсивно, не усвідомлюючи наслідків.

Тому тут важливо розділяти: згода на розмову та згода на фіксацію — це різні речі.

Цей протокол допомагає уникнути ситуацій, коли людина після публікації відчуває себе використаною.

5. ПРОТОКОЛ РЕАГУВАННЯ НА КРИЗОВІ СТАНИ

Іноді розмова переходить у стан, де це вже не інтерв'ю, а кризова ситуація.

У цей момент журналіст перестає бути «тим, хто задає питання», і стає людиною, яка першою реагує на погіршення стану.

Важливо не намагатися «витягнути» розмову далі і не розгубитися.

Цей протокол дає простий орієнтир:

1. Зупинити.
2. Спростити.
3. Стабілізувати.

Без складних технік і без спроб «допомогти правильно».

6. ПРОТОКОЛ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ (ДЛЯ РОДИЧІВ ПОЛОНЕНИХ)

Цей протокол винесений окремо, тому що досвід родичів полонених відрізняється від досвіду втрати.

Це не завершене горе, а постійна невизначеність, яка виснажує сильніше, ніж сам факт втрати.

У такому стані будь-які припущення, прогнози або «логічні питання» можуть різко погіршити стан людини.

Тому головна задача — не уточнювати невідоме, а стабілізувати контакт із тим, що є зараз.

7. ПРОТОКОЛ ЗАВЕРШЕННЯ БЕЗ ШКОДИ

Завершення розмови має такий самий вплив, як і її початок.

Якщо розмова обривається різко, людина може залишитися в підсиленому емоційному стані без підтримки.

Цей протокол потрібен, щоб повернути людину у більш стабільний стан і дати відчуття завершеності контакту.

Це також питання довіри:

- людина має розуміти, що відбуватиметься далі і що вона не «використана і забута».

8. ПРОТОКОЛ ЗАХИСТУ ЖУРНАЛІСТА

Цей протокол важливий не менше, ніж попередні.

Робота з чужим болем не проходить безслідно, навіть якщо це не відчувається одразу.

Накопичення важких історій може змінювати сприйняття, емоційні реакції і стан загалом.

Тому саморегуляція тут розглядається не як «додатково», а як частина професійної відповідальності.

Журналіст, який ігнорує власний стан, поступово втрачає здатність до чутливого контакту.

КОРИСНІ РЕСУРСИ ТА ПОСИЛАННЯ

МІЖНАРОДНІ РАМКИ ТА ПОЛІТИКИ

- UN policy frameworks and recommendations related to journalists' safety and accountability;
- UNESCO's Journalists' Safety Indicators;
- The UN Plan of Action on the Safety of Journalists and the Issue of Impunity;
- Principles of the Global Media Defence Fund;
- UN Security Council Resolution 2222 (2015);
- UNESCO's Priority on Gender Equality;
- Sustainable Development Goal 16 (Peace, Justice and Strong Institutions).

ДОСЛІДЖЕННЯ ТА АНАЛІТИЧНІ МАТЕРІАЛИ

- The ReWell-UMedia Research (2026) https://sp.vn.ua/images/stories/2026/04/Analitical_Report_ReWell_UMedia.pdf
- Lviv Media Forum (2025) study "Under the Pressure of War: Challenges and Needs of Media in Ukraine";
- UNESCO (2021) "The Chilling: Global Trends in Online Violence against Women Journalists";
- UNESCO (2023) "Your Opinion Doesn't Matter, Anyway": Exposing Technology-Facilitated Gender-Based Violence in an Era of Generative AI;
- Women in Media (2025) study on online violence against women journalists.

ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПЛАТФОРМИ ПІДТРИМКИ

- Public Health Center of Ukraine (Ministry of Health) <https://phc.org.ua/> 
- Global Center for Journalism & Trauma <https://gcjt.org/> 
- National Institute of Mental Health (NIMH) <https://www.nimh.nih.gov/> 
- "Ти як?" Всеукраїнська програма ментального здоров'я <https://howareu.com/> 
- Відкритий навчальний курс «Розбудова стійких медіа у воєнний час: інклюзія, психологічна стійкість і добробут медіапрацівників під час війни» <https://webinar.sp.vn.ua/course/12/12> 