

महाराष्ट्र विधानसभा निवडणूक

2019:

पत्रकारांसाठी सुरक्षा संच



कमिटी टु प्रोटेक्ट जर्नलिस्ट्स (सीपीजे)

पत्रकारांच्या संरक्षण समितीद्वारे सुरक्षा सल्ला



रेखाटन : जॅक फोर्ब्स

ऑक्टोबर 2019मध्ये महाराष्ट्रात विधानसभेची निवडणूक होत आहे. देश लोकशाहीची 70 वर्षे साजरी करत असताना, पत्रकारांवर होणारे हल्ले, त्यांना दिला जाणारा त्रास, इंटरनेटच्या माध्यमातून होणारी छळणूक आणि सरकारी बंधनं अशा अनेक स्तरांवरून पत्रकारांवर दडपण येतंय. 2018मध्ये आपलं काम करत असताना किमान पाच पत्रकार मृत्युमुखी पडले आणि त्यातल्या चार जणांचा खून झाला असं सीपीजेच्या तपासातून आढळून आलं आहे.

आणीबाणीच्या प्रसंगी प्रतिसाद देणार्या सीपीजेच्या टीमने (ईआरटी- इमर्जन्सीज रिसपॉन्स टीम) निवडणुकांचं वार्ताकन करणार्या पत्रकारांसाठी एक सुरक्षा संच तयार केला आहे. संपादक, वार्ताहर आणि फोटोर्नलिस्ट्स यांनी निवडणुकांसाठी कोणती तयारी करावी आणि डिजिटल वा शारीरिक किंवा मानसिक धोक्यांना कसं सामोरं जावं याची माहिती त्यात आहे.

सहाय्याची गरज असलेल्या पत्रकारांना सीपीजेच्या emergencies@cpj.org द्वारे ईआरटी कार्यक्रमाशी संपर्क साधता येईल. किंवा सीपीजेच्या आशिया कार्यक्रमाशी संशोधन सहाय्यक आलिया इफ्तिकार

महाराष्ट्र विधानसभा निवडणूक 2019: पत्रकारांसाठी सुरक्षा संच

यांच्याशी aiftikhar@cpj.orgद्वारे, भारतातील प्रतिनिधी कुणाल मजुमदार यांच्याशी kmajumder@cpj.orgद्वारे संपर्क साधता येईल.

सीपीजेच्या पत्रकार सुरक्षा मार्गदर्शनामध्ये मुलभूत तयारी आणि संभाव्य धोक्याचा अंदाज घेणे व त्याला प्रतिसाद देणे याविषयीची अतिरिक्त माहिती आहे.

वार्ताकनासाठी बाहेर पडण्याआधी कोणती तयारी करावी आणि एखादी घटना घडल्यानंतरचं सहाय्य याविषयीची अतिरिक्त माहिती सीपीजेच्या संसाधन केंद्रामध्येही आहे.

मुखपृष्ठावरील छायाचित्र : मार्च महिन्यात अहमदाबादजवळ एक महिला भारतीय जनता पक्ष (भाजप) आणि काँग्रेस पक्षाच्या निवडणूक प्रचाराचं साहित्य वाळवताना दिसत आहे. (एएफपी/ सॅम पंथकी)

Translated from English to Marathi by Meena Karnik

अनुक्रम

1. संपादकासाठी सुरक्षा तपासणी यादी.....4
2. डिजिटल सुरक्षा: मुलभूत साधनांची तयारी.....5
3. डिजिटल सुरक्षा: बॉट्स ओळखणे.....6
4. डिजिटल सुरक्षा: ऑनलाईन छळ आणि ट्रोलिंग.....7
5. डिजिटल सुरक्षा: सामुग्री मिळवणे आणि साठवणे.....9
6. शारीरिक सुरक्षा: सभा आणि मोर्चाचं सुरक्षित वार्ताकन.....10
7. शारीरिक सुरक्षा: प्रतिकूल वातावरणात सुरक्षित वार्ताकन.....13
8. मानसिक सुरक्षा: न्यूजरूममध्ये होणार्या त्रासाला सामोरं जाणे.....14
9. मानसिक सुरक्षा: छळणुकीमुळे येणार्या दडपणाला सामोरं जाणे.....16

आपल्या पत्रकाराला प्रतिकूल वातावरणात बातमीसाठी पाठवताना संपादकासाठीची सुरक्षा यादी

निवडणुका तोंडावर आलेल्या असल्या की, संपादकांना आणि न्यूजरूमला काही वेळा घाईगडबडीत पत्रकारांना बातमीसाठी बाहेर पाठवावं लागतं. आपल्या पत्रकाराला असलेला धोका कमी व्हावा याकरता या यादीमध्ये काही महत्वाचे प्रश्न आहेत आणि कोणत्या बाबींचा विचार करावा याची माहिती आहे.

* तुम्ही ज्या पत्रकाराची निवड केली आहे त्याला किंवा तिला या विशिष्ट रिपोर्टिंगसाठी आवश्यक तो अनुभव आहे का?

* हे काम करत असताना त्रास होऊ शकेल असे काही आजार या पत्रकाराला आहेत का? त्याविषयी तुम्ही त्याच्याशी वा तिच्याशी बोलला आहात का?

* या कामासाठी जाणार्‍या सर्व कर्मचार्यांचे आणीबाणीच्या प्रसंगी लागणारे कॉन्टॅक्ट्स तुमच्यापाशी आहेत का? तुम्ही ते सुरक्षितपणे सेव्ह केलेले आहेत का?

* कामासाठी बाहेर पडणार्‍या तुमच्या टीमपाशी योग्य ते ओळखपत्र, प्रेसचे पासेस किंवा ही टीम तुमच्या संस्थेसाठी काम करत असल्याचं पत्र आहे का?

* तुमच्या टीमला किती मोठ्या धोक्यांना सामोरं जावं लागणार आहे याचा विचार तुम्ही केला आहे का? मिळणार्‍या संपादकीय फायद्याच्या तुलनेत हे धोके पत्करण्यासारखे आहेत का?

* संभाव्य धोके आणि आपल्या कर्मचार्यांना अधिक सुरक्षित करण्यासाठी उचललेली पावलं याचा तपशील :

(आवश्यक असल्यास दुसऱ्या कागदावर लिहून तो याला जोडावा.)

* या कामासाठी जाणार्‍या पत्रकाराची भूमिका वा त्याच्या/ तिच्या संबंधीची माहिती यामुळे त्याला/ तिला अधिक धोका निर्माण होऊ शकतो का? उदाहरणार्थ, छायाचित्रकाराला घटनास्थळी अधिक जवळून काम करावं लागतं, किंवा महिला पत्रकार. उत्तर होय असल्यास तपशील द्यावा :

* शारीरिक सुरक्षा पुरवणारी सामुग्री, रेस्पिरेटर्स किंवा वैद्यकीय उपचारांची पेटी आवश्यक आहे का? पत्रकारांना आवश्यक ती सामुग्री सहजी उपलब्ध आहे का आणि ती कशी वापरायची याची माहिती त्यांना आहे का?

* पत्रकार वाहन घेऊन जाणार आहेत का? असल्यास त्यांचं वाहन ते जाणार असलेल्या रस्त्यासाठी योग्य आहे का?

* तुमची टीम तुमच्या संपर्कात कशी राहणार आहे हे तुम्हाला माहित आहे का? आणि परिस्थिती हाताबाहेर गेली तर त्यातून कसं बाहेर पडायचं याची चर्चा तुम्ही त्यांच्याशी केलेली आहे का? उत्तर होय असल्यास त्याचा तपशील खाली द्यावा :

* तुमच्या टीमचा आवश्यक तो विमा उतरवलेला आहे का आणि योग्य तो वैद्यकीय विमा त्यांना दिलेला आहे का?

* काम करताना झालेल्या त्रासामुळे दीर्घकालीन ताण येण्याच्या शक्यतेचा तुम्ही विचार केला आहे का?

धोक्याचं मूल्यमापन आणि आयोजन याविषयीची अधिक माहिती हवी असल्यास [सीपीजे रिसोर्स सेंटर](#) पहा.

डिजिटल सुरक्षा: तुमच्या उपकरणांची मुलभूत सज्जता

असाईनमेंटसाठी बाहेर पडण्यापूर्वी खालील गोष्टींची पूर्तता करणं योग्य ठरेल :

- * तुमच्या सर्व उपकरणांचा (डिव्हाईसेसचा) बॅक अप हार्ड ड्राईव्हर घेऊन ठेवावा आणि तुमच्यापाशी असलेल्या डिव्हाईसमधील संवेदनशील माहिती काढून टाकावी.
- * सर्व अकाउंट्स, ॲप्स आणि सर्व ब्राऊजर्समधून लॉग आऊट करावं आणि तुमची ब्राऊजिंग हिस्ट्री काढून टाकावी. यामुळे ईमेल किंवा सोशल मीडियाच्या साईटसारख्या तुमच्या खाजगी आणि कामाच्या अकाउंटमध्ये डोकावून पाहणं इतरांना शक्य होणार नाही.
- * तुमच्या सर्व डिव्हाईसेसना पासवर्डची सुरक्षा असणं आवश्यक आहे. आणि तुमचे डिव्हाईसेस रिमोट वाईपवर सेटअप करणंही. रिमोट वाईप फक्त इंटरनेट कनेक्शन असेल तर चालतो.
- * शक्य तितके कमी डिव्हाईसेस तुमच्याबरोबर घ्यावे. तुमच्यापाशी अधिकचे डिव्हाईसेस असतील तर तुमच्या खाजगी किंवा कामाच्या ठिकाणी वापरत असलेल्या डिव्हाईसेसपेक्षा हे दुसरे डिव्हाईसेस न्यावेत.



रेखाटन : जॅक फोर्ब्स

डिजिटल सुरक्षा: बॉट्स ओळखणे

निवडणुकीचं वार्ताकन करणार्या पत्रकारांना ऑनलाईन लक्ष्य करण्याची शक्यता अलीकडच्या काळात खूप वाढलेली आहे. त्यांच्या विरोधात सातत्याने खोटा प्रचार करून त्यांना आणि त्यांच्या कामाला बंदनाम करण्याचे प्रकार होऊ लागले आहेत. अशा प्रचाराच्या किंवा हल्ल्याच्या मागे कोण आहे हे शोधून काढणं कठीण असतं. असे हल्ले करणारी माणसं प्रत्यक्षात असू शकतात किंवा मग हे कॉम्प्युटर बॉट्सचं कामही असू शकतं. कॉम्प्युटर बॉट्स म्हणजे माणसाऐवजी कॉम्प्युटर हाताळत असलेले अकाऊंट्स. एखाद्या हेतूने खोटी माहिती पसरवणे वा प्रचार करणे याकरता हे बॉट्स सोशल मीडिया अकाऊंट्सवर मानवी वागण्याची नक्कल करतात. प्रत्यक्ष माणसं आणि बॉट्स यांना ओळखता आलं तर पत्रकारांना आपल्याला होणारा त्रास समजून घेणं सोपं जातं, तसंच डिजिटल धमकीचं रुपांतर शारीरिक इजा करण्यात होऊ शकतं की नाही हेही ओळखता येतं.

बॉट ओळखणे:

- * तुम्हाला ऑनलाईन त्रास देणार्या लोकांचे अकाऊंट्स पहा. ते कोणत्या वर्षी निर्माण करण्यात आले आहेत ते तपासून बघा. नजीकच्या काळात तयार करण्यात आलेला अकाऊंट किंवा बराच काळ काहीही पोस्ट न करता अचानक सक्रिय झालेला अकाऊंट म्हणजे बॉट असण्याची शक्यता असते.
- * अकाऊंट ज्या व्यक्तीच्या नावे आहे त्या व्यक्तीचे वैयक्तिक तपशील तपासा. उदाहरणार्थ, ठिकाण किंवा जन्मतारीख. अशी माहिती नसल्यास ते अकाऊंट बॉट असण्याची शक्यता असते.
- * फेक अकाऊंट्सवर अनेकदा ते वापरणार्याचा फोटो टाकलेला नसतो. किंवा मग इंटरनेटवर असलेल्या स्टॉक फोटोंमधून वा दुसऱ्या एखाद्या खोट्या अकाऊंटचा फोटो वापरलेला असतो. पत्रकार हा फोटो कॉपी करून गुगल इमेजेसवर अपलोड करू शकतात, ज्यामुळे तो इंटरनेटवर इतर कुठे वापरलेला आहे की नाही याची माहिती मिळते.
- * अकाऊंटवर पोस्ट केलेली माहिती तपासून पहा. या अकाऊंटवरून दुसऱ्या युजरचे ट्विट्स केवळ रिट्विट केलेले आढळून आले किंवा एखादी हेडलाईन आणि बातमीची लिंक एवढंच पोस्ट केलेलं दिसलं तर तो अकाऊंट खोटा असण्याची शक्यता असते. कारण बॉट्स शक्यतो सोशल मीडियाच्या साईटवरून इतरांशी संवाद साधत नाहीत.
- * एखाद्या अकाऊंटच्या फॉलोअर्सची संख्या खूप कमी असेल तर तो बॉट असू शकतो.
- * अत्यल्प फॉलोअर्स पण मोठ्या प्रमाणावर लाईक्स किंवा रिट्विट्स असणार्या सोशल मीडियावरच्या पोस्ट्स शक्यतो खोट्या आणि बॉट अकाऊंटच्या नेटवर्कचा भाग असतात. एकसारखी माहिती एकाच वेळी प्रसृत करण्यासाठी बॉट्सचं प्रोग्रॅमिंग करण्यात आलेलं असतं.
- * अकाऊंटचं नाव आणि ट्विटर हँडल (जे @पासून सुरू होतं) ते तपासून पहा. नाव आणि हँडल जर जुळत नसतील तर तो अकाऊंट खोटा असू शकतो.

ऑनलाईन हल्ला करणार्या बॉट्सना म्यूट, म्हणजे गप्प करणं किंवा ब्लॉक करणं पत्रकारांच्या हातात आहे. पत्रकारांनी गरळ ओकणार्या अकाऊंट्सची तक्रार सोशल मीडिया कंपनीकडे करणं उचित ठरतं. अपशब्द वापरणारी किंवा धमकी देणारी पोस्ट स्वतःजवळ सेव्ह करून ठेवणं चांगलं. मग तो त्या अकाऊंटचा स्क्रीनशॉट असो, त्या विधानाची तारीख किंवा त्यावर उचललेली पावलं असोत. पुढच्या काळात अशा अकाऊंटच्या विरोधात कायदेशीर कारवाई करण्याची तुमची इच्छा असेल तर त्यावेळी ही माहिती उपयोगी पडू शकते.

डिजिटल सुरक्षा: ऑनलाईन त्रास आणि ट्रोलिंग

निवडणुकांच्या काळात ऑनलाईन छळ वाढण्याची शक्यता असते आणि त्यापासून स्वतः तसंच आपला अकाउंट सुरक्षित ठेवण्यासाठी पत्रकारांनी काही पावलं उचलायला हवीत.

भारतातील अनेक महिला पत्रकारांना ट्रोल करण्यात येतं किंवा त्यांना ऑनलाईन त्रास देण्यात येतो याची सीपीजेला पूर्ण कल्पना आहे. ट्रोलिंग वाढतंय का किंवा ऑनलाईन धमकीचं रुपांतर शारीरिक हल्ल्यामध्ये होऊ शकतं का यासाठी पत्रकारांनी सोशल मीडियावरच्या अशा अकाउंट्सवर लक्ष ठेवायला हवं.

धोक्याची तीव्रता कमी करण्यासाठी :

तुमच्या अकाउंटसाठी खूप मोठे आणि सशक्त पासवर्ड बनवा. ते साधारण सहा ते आठ शब्दांचे असावेत आणि प्रत्येक अकाउंटसाठी वेगळा पासवर्ड असावा. पासवर्ड मॅनेजरचा त्यासाठी उपयोग करून घ्या, सध्याच्या काळात पासवर्ड्सचं व्यवस्थापन करण्याकरता हा सर्वात सुरक्षित मार्ग आहे. यामुळे तुमचा अकाउंट हॅक होण्यापासून सुरक्षित राहील.

* अकाउंटसाठी टु- फॅक्टर ऑथेंटिकेशन (2FA) ऑन करा.



रेखाटन : जॅक फोर्ब्स

* प्रत्येक अकाऊंटची प्रायव्हसी सेटिंग्स तपासून बघा आणि त्यावर फोन नंबर किंवा जन्मतारीख यासारखी वैयक्तिक माहिती असल्यास ती काढून टाकण्याची काळजी घ्या. तुमच्या प्रत्येक अकाऊंटची प्रायव्हसी सेटिंग्स लॉक करा.

* तुमचा अकाऊंट वेळोवेळी पाहून, तुमची बदनामी करण्यासाठी वापरता येतील किंवा त्यांचा गैरवापर करता येईल असे फोटो असल्यास ते काढून टाका. ट्रोलस या तंत्राचा मोठ्या प्रमाणावर उपयोग करतात.

* सोशल मीडिया कंपनीमार्फत तुमचं अकाऊंट व्हेरिफाईड करून घेण्याचा प्रयत्न करा. संबंधित अकाऊंट तुमचं असल्याची खात्री म्हणजे कंपनीकडून मिळणारी निळ्या रंगातली 'बरोबर'ची खूप. यामुळे तुमच्या नावाने कोणी खोटा अकाऊंट काढला असेल तर इतरांना ते समजणं सोपं जाईल.

* आपल्या अकाऊंटला अचानक खूप जास्त ट्रोलिंग होऊ लागल्याचा किंवा डिजिटल धमक्यांचं रुपांतर शारीरिक धोक्यात होण्याची शक्यता आहे का यावर लक्ष ठेवा. काही ठराविक लेख वा बातम्यांमुळे मोठ्या पातळीवर त्रास दिला जाण्याची शक्यता असते.

* ऑनलाईन त्रासाविषयी तुमच्या कुटुंबाशी आणि मित्रमैत्रिणींशी बोलत रहा. अनेकदा पत्रकारांच्या नातेवाईकांच्या किंवा मित्रपरिवाराच्या सोशल मीडिया अकाऊंट्सच्या माध्यमातून ट्रोलस पत्रकारांविषयीची माहिती जमा करत असतात. तुमच्या आजुबाजूच्यांना त्यांच्या साईट्सवरून तुमचे फोटो काढून टाकण्याची विनंती करता येईल का किंवा अकाऊंट लॉक डाऊन करता येईल का याचा विचार करून घ्या.

* ऑनलाईन त्रासाविषयी तुम्ही जिथे काम करत आहात त्यांच्याशी बोला आणि ट्रोलिंगने गंभीर वळण घेतल्यास काय पावलं उचलायची याचा विचार करून ठेवा.

हल्ला होत असेल तेव्हा :

* पत्रकारांनी ट्रोलसशी वाद घालू नये कारण त्यामुळे परिस्थिती अधिक बिघडू शकते.

* या हल्ल्याच्या मागे कोण आहे आणि त्यांचा हेतू काय आहे हे निश्चित करण्याचा प्रयत्न करा.

अलीकडच्या काळात तुम्ही केलेल्या एखाद्या स्टोरीचा परिणाम म्हणून हा ऑनलाईन हल्ला होत असू शकतो.

* शिवीगाळ करणार्या किंवा धमक्या देणार्या अकाऊंट्सची तक्रार सोशल मीडिया कंपनीकडे पत्रकाराने करायलाच हवी.

* संबंधित कॉमेंट्स किंवा फोटो जपून ठेवा. यात ट्रोलिंगचे स्क्रीनशॉट्स, वेळ, तारीख आणि ट्रोलचं सोशल मीडिया हँडल याचा समावेश असायला हवा. पुढच्या काळात पोलीस चौकशी झाली तर ही माहिती उपयोगी पडू शकते.

* हॅकिंगची चिन्हं दिसताहेत का याविषयी जागरूक रहा. प्रत्येक अकाऊंटसाठी सशक्त आणि लांब पासवर्ड्स असतील याची काळजी घ्या आणि टु स्टेप ऑथेंटिकेशन ऑन करा.

* तुमच्या कुटुंबाला, मित्रमैत्रिणींना आणि तुम्ही ज्यांच्यासाठी काम करत आहात त्यांना या ऑनलाईन त्रासाची माहिती द्या. तुमचं चारित्र्यहनन करण्यासाठी तुमचे शत्रू बहुतेक वेळा तुमच्या कुटुंबातील सदस्यांशी, तुमच्या कामाच्या ठिकाणी संपर्क साधून खोटी माहिती वा फोटो देण्याचा प्रयत्न करतात.

* तुम्हाला ऑनलाईन त्रास देणाऱ्यांना तुम्ही ब्लॉक किंवा म्यूट करू शकता. एखादी शिवराळ पोस्ट असल्यास सोशल मीडिया कंपनीकडे त्याची तक्रार तुम्ही करायला हवी. तसंच या कंपन्यांशी होणारा संवाद जपून ठेवायला हवा.

* ऑनलाईन धमकीचं रुपांतर शारीरिक हल्ल्यामध्ये होण्याची शक्यता आहे असं सूचित करणार्या कॉमेंट्स तपासून पाहण्यासाठी तुमच्या सोशल मीडियाच्या अकाऊंटसर लक्ष ठेवा. तुमचा पत्ता ऑनलाईन पोस्ट करणं (याला डॉक्सिंग असं म्हणतात) आणि इतरांना तुमच्यावर हल्ला करण्याचं आवाहन करणं आणि/ किंवा एखाद्या ठराविक व्यक्तीकडून होणार्या त्रासामध्ये वाढ होणं अशा गोष्टींचा यात समावेश होतो.

* हा त्रास कमी होईपर्यंत ऑफलाईन राहण्याचा विचारही तुम्ही करू शकता.

* ऑनलाईन होणारा त्रास तुम्हाला एकटं पाडू शकतो. तसं होणार नाही, तुमच्या पाठीशी तुमच्या जवळची माणसं असतील याची काळजी घ्या. तुम्ही ज्यांच्यासाठी काम करता त्यांचा या माणसांमध्ये समावेश असणं अत्यंत आवश्यक आहे.

डिजिटल सुरक्षा: तुमच्या सामुग्रीची सुरक्षा आणि साठवण

निवडणुकीच्या काळात तुमच्या सामुग्रीची योग्य सुरक्षा आणि साठवण करण्याकरता योग्य नियम केलेले असणं महत्वाचं आहे. पत्रकाराला अटक झाली, त्याची/ तिची उपकरणं आणि सामान जप्त करण्यात आलं तर त्या पत्रकारासाठी आणि त्याच्या/ तिच्या सोर्सससाठी त्याचे गंभीर परिणाम होऊ शकतात. खालील गोष्टी केल्या तर तुम्ही आणि तुमच्यापाशी असलेली माहिती सुरक्षित राहू शकते.

- * फोन आणि कॉम्प्युटरसारख्या तुमच्या उपकरणांवर कोणती माहिती आहे ते तपासून पहा. तुम्हाला धोक्यात आणू शकेल किंवा संवेदनशील माहिती असेल तर त्याचा बॅकअप घेऊन ती डिलिट करून टाका. डिलिट केलेली माहिती पुन्हा मिळवण्याचे मार्ग अस्तित्वात आहेत, त्यामुळे अती संवेदनशील गोष्टी कायमस्वरूपी डिलीट करण्यासाठी उपलब्ध असणाऱ्या विशिष्ट कॉम्प्युटर प्रोग्रॅम्सचा वापर करा.
- * आपल्या फोनवर कोणती माहिती आहे हे पहात असताना, पत्रकारांनी आपल्या फोनवर (म्हणजे हार्डवेअरवर) आणि क्लाऊडवर (म्हणजे गुगल फोटो किंवा आयकलाऊडवर) असलेली माहितीसुद्धा तपासायला हवी.
- * वॉट्सअॅपसारख्या अॅप्लीकेशन्समध्ये कोणते मेसेजेस आहेत हेसुद्धा पत्रकारांनी बघायला हवं आणि ज्यामुळे धोका निर्माण होऊ शकतो अशा सर्व गोष्टी डिलीट करून टाकायला हव्यात. लक्षात ठेवा, वॉट्सअॅपवर असलेल्या सर्व माहितीचा बॅकअप हे अॅप्लीकेशन त्या अकाऊंटशी जोडलेल्या क्लाऊड सर्विसवर घेत असतं, उदाहरणार्थ आयकलाऊड किंवा गुगल ड्राईव्ह.
- * आपल्याकडच्या माहितीचा बॅकअप आपल्याला कुठे घ्यायचा आहे याचा विचार करा. तुमच्याकडच्या सर्व माहितीचा बॅकअप क्लाऊडवर अधिक सुरक्षित असेल की एकस्टर्नल हार्ड ड्राईव्हवर की युएसबीवर याचा विचार करा.
- * पत्रकारांनी नियमितपणे आपल्याकडच्या माहितीचा त्यांना योग्य वाटेल त्या ठिकाणी बॅकअप घ्यायला हवा. यामुळे तुमचं उपकरण चोरीला गेलं किंवा काढून घेतलं गेलं तरी तुमच्यापाशी त्याची प्रत राहिल.
- * तुम्ही बॅकअप घेतलेली सर्व माहिती एनक्रीप्टेड असेल हे पाहणं योग्य ठरेल. तुमचा एकस्टर्नल हार्ड ड्राईव्ह किंवा युएसबी एनक्रीप्ट केल्याने हे होऊ शकतं. तुमच्या उपकरणांसाठीही तुम्ही एनक्रीप्शन चालू करू शकता. मात्र, एनक्रीप्शनच्या वापराबाबत कायदेशीर बाबींची माहिती करून घेण्याकरता तुम्ही ज्या देशात काम करत आहात तिथले कायदे जाणून घ्या.
- * आपल्याला लक्ष्य केलं जातंय आणि आपले विरोधक एकस्टर्नल हार्ड ड्राईव्हसकट आपली उपकरणं चोरू शकतात अशी शंका तुमच्या मनात असेल तर तुमचा हार्ड ड्राईव्ह तुम्ही घरात न ठेवता दुसऱ्या एखाद्या ठिकाणी ठेवणं अधिक योग्य ठरेल.
- * तुमची सर्व उपकरणं पीन लॉक करा. पीन जेवढा मोठा तेवढा तो क्रॅक करणं कठीण.
- * तुमचा फोन किंवा कॉम्प्युटर रिमोट वाईपवर ठेवा. यामुळे समजा कोणा अधिकार्यांनी तुमची उपकरणं काढून घेतली तर दूर राहूनही तुम्ही त्यावरील माहिती पुसून टाकू शकता. ते उपकरण इंटरनेटशी जोडलं तरच रिमोट वाईप काम करू शकतो.

शारीरिक सुरक्षा: सभा आणि निदर्शनांचं सुरक्षित वार्ताकन

निवडणुकांच्या काळात पत्रकार बरेचदा सभा, प्रचार मोहीमा, लाईव्ह प्रक्षेपण आणि निदर्शनं या ठिकाणी गर्दीत काम करत असतात. जानेवारी महिन्यात हैदराबादमध्ये तेलुगू भाषेतील मोजो टीव्ही या स्वतंत्र न्यूज चॅनेलच्या दोन पत्रकारांना उजव्या विचारसरणीच्या काही लोकांनी कसा त्रास दिला आणि हल्ला केला याचं डॉक्युमेंटेशन सीपीजेने केलं होतं. ऑगस्ट 2018मध्ये टीव्ही9 मराठी या खाजगी चॅनेलच्या लाईव्ह प्रक्षेपणामध्ये टोकाच्या उजव्या विचारसरणीच्या राजकीय पक्षाचे पाठीराखे असण्याची शक्यता असलेल्या कार्यकर्त्यांनी अनेक पत्रकारांवर कसा हल्ला केला हेही मांडलेलं आहे.

अशा धोक्यांची तीव्रता कमी करण्यासाठी:

राजकीय कार्यक्रम आणि सभा

* तुमच्यापाशी योग्य ते अॅक्रीडिटेशन किंवा प्रसार माध्यमांचं प्रतिनिधित्व करत असल्याचं ओळखपत्र आहे याची खात्री करून घ्या. मुक्त पत्रकारांनी ते ज्यांच्यासाठी काम करत आहेत त्यांच्याकडून असं पत्र घेणं फायदेशीर ठरतं. सुरक्षित असेल तरच हे पत्र दिसेल असं ठेवा. ते गळ्यात घालू नका, तर बेल्टला क्लिपने अडकवून ठेवा.

* गर्दीचा मूड कसा आहे त्याचा अंदाज घ्या. शक्य असल्यास कार्यक्रमाच्या जागी आधीच पोचलेल्या पत्रकारांशी बोलून घ्या. आवश्यकता असल्यास आणखी एका पत्रकाराला किंवा फोटोग्राफरला तुमच्याबरोबर नेण्याचा विचार करा.



रेखाटन : जॅक फोर्ब्स

* मीडिया कंपनीचं नाव असलेले कपडे घालू नका आणि तुमच्या उपकरणांवरून/ वाहनांवरूनही हे लोगो काढून टाका. योग्य प्रकारच्या चपला/ बूट घातलेले असणं गरजेचं असतं.

* वातावरण तापलं तर बाहेर कसं पडायचं याची योजना बनवून ठेवा. कार्यक्रमाच्या ठिकाणी पोचल्यावर तुम्हाला हा विचार करावा लागेल, पण काम सुरू करण्याआधी तो करून ठेवा. तुमचं वाहन सुरक्षित ठिकाणी पार्क करा किंवा परतीसाठी योग्य ते वाहन तुमच्याकरता उपलब्ध आहे याची खात्री करून घ्या.

* बाहेर जाऊन वार्ताकन करणं हा हेतू असेल तर एखाद्या सहकार्याबरोबर काम करणं समजुतदारपणाचं ठरेल.

* बाहेर जायचा मार्ग मोकळा आहे अशा जागेवरून वार्ताकन करा आणि तुमच्या वाहनापर्यंतचा मार्ग पक्का लक्षात राहिल याची काळजी घ्या. हल्ला होण्याची शक्यता आहे असं वाटलं तर सुरक्षा घेण्याचा विचार करा आणि कार्यक्रमाच्या ठिकाणी कमीत कमी वेळ थांबा.

- * कार्यक्रमाच्या ठिकाणी पत्रकारांसाठी राखून ठेवलेल्या जागेवरूनच आपलं काम करा. काही वेळा गर्दीत घुसून काम करणं असुरक्षित असू शकतं. वेळप्रसंगी सुरक्षा रक्षक किंवा पोलीस तुम्हाला मदत करतील याची खात्री करून घ्या आणि बाहेर पडण्याचा मार्ग आधीच नक्की करून ठेवा.
- * गर्दी/ वक्ता जर प्रसार माध्यमांच्या बाबतीत प्रतिकूल विचारांचा असेल तर शाब्दिक बोलाचालीसाठी मानसिक तयारी असलेली बरी. अशा प्रसंगी केवळ आपलं काम समजून बातमी द्या. शिविगाळीला प्रतिसाद देऊ नका. गर्दीशी वाद घालू नका. लक्षात ठेवा, इतर नसले तरी तुम्ही व्यावसायिक आहात.
- * गर्दीतून आपल्या अंगावर काही फेकलं जाण्याची शक्यता असेल तर आणि तरीही तुम्हाला तुमचं काम करण्यावाचून गत्यंतर नसेल तर, डोक्यावर टोपी, वॉटरप्रूफ बम्प कॅप घालता येईल का याचा विचार करा.
- * काम कठीण असल्यास तुमच्या भावना मनात दाबून ठेवू नका. तुमच्या ज्येष्ठांशी किंवा सहकार्यांशी त्याविषयी बोला. एकमेकांच्या अनुभवापासून शिकणं आणि त्यादृष्टीने इतरांनी तयार असणं हे महत्वाचं आहे.

निदर्शनं

निदर्शनांची बातमी देताना निर्माण होणारे धोका कसे कमी करावे:

- * तुमच्या कामाची नीट आखणी करा. तुमच्या मोबाईल फोनची बॅटरी शंभर टक्के चार्ज झालेली असेल हे पहा. ज्या भागात जाणार त्याची नीट माहिती करून घ्या.
- * आणीबाणीच्या प्रसंगी काय करायचं त्याची योजना आधीच आखून ठेवा.
- * वापरायचं कसं हे माहित असेल तर सोबत मेडिकल किट ठेवा.
- * सहसा आपल्या सहकार्याबरोबर काम करा आणि खास करून सभा वा गर्दीच्या ठिकाणी बातमीसाठी गेला असाल तर नियमितपणे तुमच्या कार्यालयाच्या संपर्कात रहा.
- * सफाईने वावरता येईल असे कपडे आणि पादत्राणं वापरा. खेचता येतील असे सैल कपडे, गळ्यात ओळखपत्राची दोरी अशा गोष्टी टाळा. नायलॉनसारख्या ज्वलनशील वस्तू अंगावर ठेवू नका.
- * आपल्या जागेचा विचार करा. शक्य असेल तर अधिक सुरक्षा देणार्या एखादी उंचावरची जागा शोधा.
- * कुठेही काम करत असलात तरी, बाहेर पडण्याचा मार्ग पाहून ठेवा आणि इतर सहकार्यांबरोबर असाल तर आणीबाणीच्या प्रसंगी कुठे भेटायचं ते ठिकाण निश्चित करा. वैद्यकीय मदत लवकरात लवकर कुठून मिळेल ते पाहून ठेवा.
- * परिस्थितीबाबत कायम जागरूक रहा आणि तुमच्यापाशी कमीत कमी मौल्यवान वस्तू असतील याची काळजी घ्या. वाहनांमध्ये कोणतीही उपकरणं ठेवू नका, वाहनांच्या काचा फोडल्या जाऊ शकतात. काळोख पडल्यानंतर गुन्ह्याचा धोका वाढतो.
- * गर्दीत काम करताना कसं वावरायचं याची योजना आखलेली चांगली. शक्यतो गर्दीच्या बाहेरच्या बाजूला रहावं म्हणजे मध्येच अडकून पडण्याचा धोका टाळता येतो. बाहेर पडण्याचा मार्ग पाहून ठेवा आणि टीमबरोबर काम करत असाल तर आणीबाणीच्या प्रसंगी कुठे भेटायचं ती जागा निश्चित करा.
- * छायाचित्रकारांना सर्वसाधारणपणे प्रत्यक्ष घटनास्थळी असावं लागतं. त्यामुळे त्यांना असणारा धोकाही मोठा असतो. छायाचित्रकारांनी आपल्या मागे कोणीतरी असेल याची काळजी घेणं म्हणूनच गरजेचं असतं. आणि थोड्या थोड्या वेळाने आपल्या कॅमेऱ्याच्या व्ह्यूफाईंडरमधून आजुबाजूचा वेध घेणंही. कॅमेऱ्याचा पट्टा गळ्याभोवती असू नये म्हणजे मग गळा आवळला जाण्याचा धोका टाळता येतो. दुरवरून काम करणं छायाचित्रकारांना शक्य नसतं, त्यामुळे गर्दीमध्ये कमीत कमी वेळ घालवावा लागेल याची काळजी त्यांनी घेणं महत्वाचं आहे. तुमचा फोटो काढा आणि बाहेर पडा.

* सर्व पत्रकारांनी आपण नको इतका वेळ गर्दीत राहणार नाही याची काळजी घ्यायला हवी, कारण गर्दीचा मूड कधीही बदलू शकतो.

* काश्मिरमध्ये भारतीय पोलिसांनी निदर्शकांवर प्रत्यक्ष गोळीबार केला आहे, रबर बुलेट्स किंवा पेलेट गन्सचा वापर केलेला आहे. व्यक्तिगत सुरक्षेसाठी आवश्यक ती कोणती उपकरणं वापरता येतील याचा विचार करा. ते शक्य नसेल तर पोलिसांचं म्हणणं नीट ऐका. गोळीबार होत असेल तर योग्य आडोसा शोधा आणि चेंगराचेंगरी झाल्यास बाहेर पडण्याचा नेहमीचा मार्ग वापरू नका.

टीअर गॅसचा वापर होत असल्यास धोका कसा कमी करावा :

*गॅस मास्क, डोळ्यांचं आणि शरिराचं संरक्षण करणारी उपकरणं, हेल्मेट यासारख्या गोष्टी वापरणं गरजेचं आहे.

*अस्थमा किंवा श्वसनाचे इतर आजार असणाऱ्यांनी टीअर गॅस वापरला जात असेल अशा ठिकाणी न जाणं चांगलं. तसंच कॉन्टॅक्ट लेन्सेसही धोकादायक ठरू शकतात. टीअर गॅसचा वापर मोठ्या प्रमाणात होत असेल, तर त्या जागी हवा खेळती रहात नाही आणि गॅस संपूर्ण वातावरणात भरून राहण्याची शक्यता असते.

*अशा वेळी रस्ता नीट दिसत नसेल तर पोस्टासारख्या ठिकाणांची नोंद मनात करून बाहेर जाण्याचा मार्ग लक्षात ठेवायला हवा.

*तुमच्या अवतीभवती टीअर गॅस भरून राहिला असेल तर, मोकळी हवा मिळेल अशा उंच ठिकाणी जाण्याचा प्रयत्न करा म्हणजे मग वार्याने तो गॅस विरळ होईल. चेहरा किंवा डोळे चोळू नका, त्यामुळे त्रास अधिक वाढेल. शरिरावरून गॅस काढून टाकण्यासाठी अंगावरून थंड पाणी घ्या, पण आंघोळ करू नका. कपड्यांवरचे कण पूर्णपणे निघून जाण्यासाठी ते अनेक वेळा धुवावे लागतील किंवा काही वेळा फेकूनही द्यावे लागतील.

भारतामध्ये निदर्शकांनी पत्रकारांवर हल्ला केल्याच्या घटना घडलेल्या आहेत. अशा आक्रमक वर्तणुकीशी सामना करताना खालील गोष्टींचा विचार करा :

*कोणत्याही गर्दीमध्ये प्रवेश करण्याआधी निदर्शकांचा मूड कसा आहे याचा अंदाज घ्या. त्यांच्यात हल्ला करतील असे कोणी आहेत का यावरही लक्ष ठेवा.

*एखादी व्यक्ती आक्रमक होईल की नाही यासाठी तिच्या शारीर भाषेचा वेध घ्या. त्याचप्रमाणे परिस्थिती निवळावी याकरता तुमच्या शारीर भाषेचा उपयोग करा. अंगावर येणाऱ्या व्यक्तीच्या डोळ्यात डोळे घालून बोला, हातांचा वापर करून समोरच्याला शांत करण्याचा प्रयत्न करा आणि बोलण्यात संयम ठेवा.

*ज्या व्यक्तीपासून धोका आहे असं वाटतंय तिच्यापासून एक हात लांब रहा. तुम्हाला पकडलं तर मागे जा आणि स्वतःला सोडवण्याचा प्रयत्न करा. तुम्हाला घेरलं असेल तर मदतीसाठी आरडाओरडा करा.

* तरीही समोरच्यांची आक्रमकता वाढली तर, आपलं डोकं वाचवण्यासाठी एक हात मोकळा ठेवा आणि खाली पडू नये म्हणून छोटी छोटी पावलं टाकत बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करा. तुम्ही अनेक सहकारी एकत्र असाल, तर एकत्रच रहा, एकमेकांच्या हातात हात गुंफून ठेवा.

* आक्रमणाचं वार्ताकन करणं हा काही वेळा पत्रकारांच्या कामाचा महत्त्वाचा भाग असला तरी परिस्थितीचं भान ठेवणं आणि स्वतःच्या सुरक्षेचा विचार करणं आवश्यक असतं. आक्रमक गर्दीचा किंवा व्यक्तीचा फोटो काढण्याचा प्रयत्न केल्याने परिस्थिती चिघळू शकते.

* तुमच्यावर हल्ला झाला तर हल्लेखोराला जे हवं आहे ते देऊन टाका. कोणतंही उपकरण तुमच्या जिवापेक्षा अधिक मौल्यवान नसतं.

शारीरिक सुरक्षा: प्रतिकूल समाजामध्ये वार्ताकन करणं

पत्रकारांच्या बाबतीत किंवा एकूणच बाहेरच्या व्यक्तीच्या बाबतीत प्रतिकूल वा विरोधी वातावरणामध्ये किंवा समाजामध्ये जाऊन वार्ताकन करावं लागतं. प्रसार माध्यमं आपलं योग्य ते प्रतिनिधित्व करत नाहीत किंवा आपली नकारात्मक प्रतिमा लोकांसमोर आणतात असं एखाद्या समाजाला वाटत असू शकतं आणि म्हणून त्यांच्या मनात विरोधी भावना असते. निवडणुकीच्या प्रचारादरम्यान पत्रकारांना अशा वातावरणात जास्त काळ काम करावं लागण्याची शक्यता असते. अशा वेळी असलेला धोका कमी करण्यासाठी :

- * त्या समाजाविषयीचा थोडा अभ्यास करून, त्यांची मतं जाणून घेण्याचा प्रयत्न करा. प्रसार माध्यमांशी ते कसे व्यक्त होतील हे समजून घ्या आणि आवश्यक नसेल तिथे पुढे पुढे करू नका, लो प्रोफाईल रहा.
- * तुमच्या माध्यमाचं नाव नसेल असे कपडे घाला आणि गरज असेल तर तुमच्या वाहनांवरून आणि उपकरणांवरून माध्यमाचे लोगो काढून टाका. योग्य प्रकारचे कपडे आणि पादत्राणं वापरणं जरूरीचं आहे.
- * वापरायचं कसं हे माहित असेल तर सोबत मेडिकल किट ठेवा.
- * त्या समाजामध्ये शिरकाव करण्याचा सुरक्षित मार्ग पहा. आमंत्रण नसताना जाणं किंवा तुमच्या चांगुलपणाविषयी दुसऱ्या कोणीतरी त्यांना सांगून ठेवलंय असं म्हणून जाणं काही वेळा अडचणीचं ठरू शकतं. स्थानिक व्यक्तीला किंवा त्या समाजातील नेत्याला वा ज्याला/ जिला समाजात मान्यता आहे अशा व्यक्तीला बरोबर घ्या किंवा त्याच्या/ तिच्या ओळखीने जा. आणीबाणीच्या प्रसंगी मध्यस्थी करू शकेल अशी व्यक्ती हेरून ठेवा.
- * समोरच्या व्यक्तीबाबत आणि तिच्या श्रद्धांबाबत कायम आदर दाखवा.
- * रात्री काम करणं टाळा : धोक्याची शक्यता मोठ्या प्रमाणात वाढते.
- * त्या समाजामध्ये दारू किंवा अंमली पदार्थांचं सेवन मोठ्या प्रमाणात होत असेल तर, अचानक एखादा बांका प्रसंग उद्भवण्याची शक्यता असते.
- * तुमच्याबरोबर कमीत कमी पैसे आणि मौल्यवान वस्तू असतील हे पहा. तुमची उपकरणं चोरांना आकर्षित करू शकतील का? हल्ला झालाच तर चोरांना जे हवंय ते देऊन टाका. तुमच्या आयुष्यापेक्षा मौल्यवान दुसरं काहीही नसतं.
- * टीमबरोबर काम करणं किंवा बँक अप असणं सगळ्यात चांगलं. धोका किती मोठा आहे ते पाहून बँकअप म्हणून बरोबर असलेली व्यक्ती जवळपासच्या (शॉपिंग मॉल/ पेट्रोल पंप यासारख्या) सुरक्षित ठिकाणी थांबू शकते आणि गरज पडली तर मदतीला धावून येऊ शकते.
- * तुमच्या भेटीचं नीट प्लॅनिंग करा. त्या विभागाचा भूगोल जाणून घ्या आणि त्याप्रमाणे योजना आखा.
- * तुमचं वाहन कोणत्याही क्षणी सुरु करता येईल अशा ठिकाणी पार्क करा. बरोबर ड्रायव्हर असेल तर फारच उत्तम. तुमच्या वाहनापासून दूर जाऊन तुम्हाला काम करणं आवश्यक असेल तर, परतीचा रस्ता नीट पाठ करून ठेवा. रस्त्यावरची माहितीची ठिकाणं पाहून ठेवा आणि तुमच्या सहकार्यांना त्याची माहिती द्या.
- * आणीबाणीच्या प्रसंगी वैद्यकीय मदत लागणार असेल तर कुठे जायचं त्याची माहिती करून घ्या आणि बाहेर पडण्याचा मार्ग पाहून ठेवा.

- * धोका मोठा असेल तर विशेष सुरक्षा असण्याची गरज आहे का याचाही विचार करून ठेवा. तुम्ही तुमच्या कामावर लक्ष केंद्रित करत असताना एखादी स्थानिक व्यक्ती तुमच्या आणि तुमच्या उपकरणांच्या सुरक्षिततेची काळजी घ्यायला असेल तर त्याचाही विचार करा.
- * एखाद्या व्यक्तीचा फोटो काढण्याआधी किंवा चित्रिकरण करण्याआधी परवानगी घेणे केव्हाही चांगलं. बाहेर जाण्याचा योग्य मार्ग नसेल तर अधिकच.
- * बातमीसाठी आवश्यक ती माहिती मिळाल्यानंतर त्या जागी फार काळ रेंगाळत राहू नका, ताबडतोब तिथून बाहेर पडा. आपण किती काळ तिथे थांबणार आहोत हे आधीच ठरवलेलं असणं योग्य, म्हणजे मग ती वेळ झाली की बाहेर पडता येतं. तुमच्या टीममधल्या एखाद्या व्यक्तीला अस्वस्थ वाटत असेल तर चर्चा करण्यात फार वेळ वाया घालवू नका, ताबडतोब तिथून बाहेर पडा.
- * बातमी टीव्हीवरून देण्याआधी/ छापण्याआधी आपल्याला पुन्हा त्या ठिकाणी जावं लागणार आहे का याचा विचार करा. तुमच्या कव्हेरेजमुळे तुमचं तिथे स्वागत होणार आहे का?

मानसिक सुरक्षा: न्यूजरुममधल्या तणावाला सामोरं जाताना

कोणत्या बातम्या आणि परिस्थिती यामुळे मनाला वेदना होतात आणि त्या आघाताच्या परिणामांचा विचार तुम्ही केव्हा करायला हवा :

- * हिंसेची भयानकता तपशीलवार वर्णन करणारी छायाचित्रं (मृत्यू, गुन्ह्याचं ठिकाण, मृत्यूशी झालेला सामना).
- * मोठे अपघात किंवा आपत्ती (ट्रेन/ विमान/ गाडीचा अपघात).
- * शोषणाच्या बातम्या, विशेषतः त्यात लहान मुलं किंवा वयस्क माणसांचा समावेश असेल तर.
- * एखादी दुःखदायक बातमी जिचा स्टाफशी वैयक्तिक संबंध असेल.
- * अननुभवी कर्मचार्याला अशा बातमीशी पहिल्यांदा सामना करावा लागतो तेव्हा.

व्यवस्थापनाने अशा वेळी आपल्या कर्मचार्यांना मार्गदर्शन करायला हवं आणि इतरांबरोबर त्यांची काळजी घेण्याची जबाबदारीही स्वीकारायला हवी. खालील गोष्टींचा या संदर्भात विचार करता येईल आणि आवश्यक असल्यास त्यावर कृतीही करता येईल. मार्गदर्शनाची गरज किती आहे याची पातळी बातमीच्या तीव्रतेवर अवलंबून राहिल.

अशा दिवशी :

- * असाईनमेंट फिरवत ठेवण्याचा प्रयत्न करा, म्हणजे एकाच निर्मात्याला कठीण आणि मानसिकदृष्ट्या आघात करणार्या बातमीच्या फूटेजवर काम करत रहावं लागणार नाही.
- * एखादा विषय वैयक्तिक स्वरूपाचा असल्याने त्रासदायक ठरेल असं वाटलं तर आपल्या टीममधल्या पत्रकारांना नाही म्हणण्याचा हक्क आहे याची जाणीव आपल्या स्टाफला करून द्या. आढानात्मक विषयांवर बातमी करण्याच्या संदर्भात आपल्या मनात असलेल्या शंका आपण बोलून दाखवू शकतो असं स्टाफला वाटायला हवं. तसंच एखाद्या पत्रकाराने आपल्या मनातली काळजी बोलून दाखवली तर आणखी प्रश्न न विचारता त्याकडे सहानुभूतीने पहा, त्याबाबत गुप्तता ठेवा. सर्वसाधारणपणे व्हिडिओ असाईनमेंट ज्या पद्धतीने दिल्या जातात त्याला हा अपवाद असला तरी ते महत्वाचं आहे.
- * आढानात्मक बातमीचं संकलन- एडीट करताना तुमच्या टीममधल्या लोकांना मध्येमध्ये ब्रेक मिळेल, त्यांना मोकळ्या हवेत श्वास घेता येईल असं पहा.

- * हे काम करताना तुम्हाला त्रास होत नाहीये ना असा प्रश्न कामाला सुरुवात करण्यापूर्वी विचारून घ्या. तेही टेक्स्ट मेसेज न पाठवता, प्रत्यक्ष बोलून. आपल्या स्टाफच्या मनात काही असेल तर ते मोकळेपणाने आपल्याशी बोलण्याकरता आपण उपलब्ध आहोत याची जाणीव त्यांना व्हावी म्हणून दिवसातून एकदा किंवा दोनदा त्यांच्याशी प्रत्यक्ष बोला. संबंधित प्रश्नावर होणार्या चर्चेला प्रोत्साहन देणं आवश्यक आहे.
- * तुमची टीम अशा एखाद्या कठीण बातमीवर काम करत नसेल तर जे पत्रकार असं काम करताहेत त्यांना सहकार्य करण्यासाठी तुमच्या टीमला आवर्जून पाठवा.
- * अशा कठीण दिवशी, काम संपवून सगळे घरी जायला निघतील तेव्हा त्यांना डीब्रीफ केलं जाईल, कामाचे विचार मनातून निघून जातील, याची काळजी घ्या.
- * आपण ज्या बातमीवर काम करत आहोत त्यामुळे त्रास होणं स्वाभाविक आहे आणि थोड्या काळासाठी ही त्रासदायक भावना मनात राहणं नैसर्गिक आहे हे डीब्रीफ करताना जबाबदार व्यक्तीने आवर्जून सांगायला हवं. स्टाफमधल्या कोणावर त्याचा खूप जास्त परिणाम झाला असेल तर त्यांनी आपल्या वरिष्ठांशी/ मॅनेजर्सपैकी कोणाशी या संबंधी बोलायला हवं. आपल्या सहकार्यांकडे मन मोकळं केल्यानेही बरं वाटतं.
- * काही वेळा ओळखीच्या व्यक्तीपेक्षा अनोळखी व्यक्तीसमोर- सल्लागारासमोर मनातली खदखद सांगणं अधिक योग्य वाटतं. अशा प्रसंगांसाठी कार्यालयात कोणी समुपदेशक (कौन्सिलर) आहे का किंवा एम्प्लॉयी असिस्टन्स प्रोग्रॅम (ईएपी- कर्मचारी सहाय्य कार्यक्रम) आहे का?

मानसिक सुरक्षा: आघाताशी संबंधित तणावाचा सामना करताना

मानसिक आघात, अपघात, हिंसा यासारख्या बातम्या करणार्या पत्रकारांच्या बाबतीत पोस्ट ट्रॉमॅटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी- आघातानंतर निर्माण होणार्या तणावामुळे आजार) मोठ्या प्रमाणात दिसू लागला आहे. अशांतता असलेल्या भागांमध्ये काम करणार्या किंवा मृत्यूपासून थोडक्यात वाचण्याचा अनुभव घेतलेल्या वा खूप मोठा धोका असलेल्या परिस्थितीत काम करणार्या पत्रकारांच्या आणि प्रसार माध्यमांमध्ये काम करणार्यांमध्ये हा आजार अधिक दिसून येतो. मात्र, पीटीएसडीविषयी जागरूकताही आता वाढते आहे. शोषण किंवा हिंसा (गुन्ह्याच्या ठिकाणी जाऊन वार्ताकन करणं, गुन्हेगारी खटले किंवा चोर्या) किंवा जिवित हानीची संख्या मोठी असलेल्या (गाडीचा अपघात/ खाण कोसळणं यासारख्या) बातम्या त्या कव्हर करणार्यांवर मानसिक आघात करत असतात. ज्यांना ऑनलाईन शिवीगाळ केली जाते किंवा धमक्या दिल्या जातात त्यांनाही तणावाशी सामना करावा लागतो. ऑनलाईन लिखाणाला सेन्सॉरशिप नसते आणि ते खूप मोठ्या प्रमाणात व्हायला लागलं आहे. त्यामुळे डिजिटल जगाची काही वेळा युद्धभूमी होते. जे पत्रकार आणि संपादक मृत्यू आणि भय यांची छायाचित्रं वा व्हिडिओ पाहतात त्यांनाही मानसिक ताण येऊ शकतो असं आता आढळून आलं आहे. अशाप्रकारच्या ताणाला व्हिर्चुअल ट्रॉमा असं म्हणतात.



रेखाटन : जॅक फोर्ब्स

अंगावर काटा आणणार्या घटना वा त्यांचं फूटेज पाहिल्यानंतर मनावर आघात होणं, ताण येणं स्वाभाविक आहे, त्याचा कमकुवतपणाशी काहीही संबंध नाही हे सर्व पत्रकारांनी समजून घेणं महत्वाचं आहे.

सर्वांसाठी:

- * याविषयी बोला. अशा प्रकारच्या घटनांचं प्रत्यक्ष चित्रण वा फूटेज किंवा आव्हानात्मक परिस्थितीत काम करणं वा कठीण प्रसंगांशी सामना करणं या सगळ्यांचा परिणाम अगदी सर्वांत सिनिअर व्यवस्थापनापासून ते अतिशय ज्युनिअर पत्रकारापर्यंत सर्वांवर दिसून येतो. तुमच्या व्यवस्थापकाशी अथवा सुपरवायझरशी किंवा तुमच्या बाजूला बसणार्या सहकार्याशी याबद्दल बोला. गप्प राहून सर्व ताण सहन करू नका.
- * एखाद्या अशा स्टोरीवर काम करताना आपल्याला दोन व्हिडिओजच्या मध्ये ब्रेक पाहिजे असं सांगणं किंवा कामासाठी बाहेर पडताना ब्रेक पाहिजे असं म्हणणं तुमच्या करिअरच्या दृष्टीने अपायकारक ठरेल असा विचार करू नका, तसं ते नसतं.
- * झोपण्याआधी मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थ करणारी दृष्यं पाहू नका. किंवा दिवसभर अशा बातमीवर काम केल्यानंतर मद्यपानाचा अतिरेक करू नका. शांत झोप न आल्यामुळे अशा ताणामधून बाहेर पडणं अधिक मुश्कील होतं.

अशा प्रसंगी व्यायाम आणि ध्यान तुमच्या मदतीला धावून येतं. त्याचप्रमाणे समतोल आहार आणि भरपूर पाणी पिण्यानेही फायदा होऊ शकतो.

* लक्षात घ्या, मानसिक त्रास होण्यासाठी व्हिडिओ बटबटीत असावाच लागतो असं नाही. रक्त किंवा हिंसा असलेल्या फूटेजनंतर काळजी घ्यावी लागणं स्वाभाविक आहे, पण एखादी भावनिक साक्ष किंवा शिवीगाळ करणारा व्हिडिओही काही वेळा तुम्हाला थकवू शकतो. वेगवेगळ्या लोकांना निरनिराळ्या गोष्टी आव्हानात्मक आणि त्रासदायक वाटू शकतात. तेव्हा संवेदनशील रहा.

* सलग काही दिवस तुम्ही फिल्डवर काम केलेलं असेल किंवा एडिटिंगमध्ये घालवलेले असतील, सुट्टी न घेता मेहनत केलेली असेल तर काम संपल्यानंतर तुमची हक्काची रजा नक्की घ्या. पुन्हा एकदा ताजतवानं होण्याकरता किती दिवसांची सुट्टी लागेल ते पाहून त्याप्रमाणे सलग काही दिवस कामापासून लांब राहणंही फायद्याचं ठरू शकतं.

एडिटिंग प्रोड्यूसर्ससाठी:

* गरज असेल त्यापेक्षा जास्त पाहू नका. त्रास देणारे व्हिडिओ बघितल्यामुळे आपण काहीतरी सिद्ध करून दाखवत आहोत ही भावना चुकीची आहे. तुमच्याकडच्या फूटेजवर कसं काम करायचं आहे याबद्दल कामाला सुरुवात करण्याआधीच तुमच्या ज्येष्ठांशी बोलून घ्या. म्हणजे मग ते फूटेज कापायचंय म्हणून तुम्हाला पुनः पुन्हा पहावं लागणार नाही.

* तुमच्या सुपरवायझरला, मॅनेजरला किंवा कायदेतज्ज्ञांच्या टीमला असा वर्णनात्मक व्हिडिओ दाखवायचा असेल तर तशी त्यांना पूर्वकल्पना द्या. 'तुम्ही जरा हा व्हिडिओ पाहून घेता का?' असं न विचारता, 'त्या हिंसक हल्ल्यानंतर ताबडतोब घेतलेला हा व्हिडिओ जरा पाहून घेता का?' असा प्रश्न करा. आपल्याला काय बघावं लागणार आहे हे माहित नसताना भयंकर काहीतरी पहावं लागल्याने जास्त त्रास होतो.

* एक रूटिन आखून घ्या. अगदी छोट्या छोट्या गोष्टींचाही फायदा होऊ शकतो. उदाहरणार्थ, जमिनीवर दोन्ही पाय घट्ट रोवून उभं राहणं, एखादा त्रासदायक व्हिडिओ पाहण्याआधी नेहमीपेक्षा अधिक दीर्घ श्वासोच्छ्वास करणं, किंवा नंतर शरीर ताणून आळस देणं. तुम्हाला कशाने बरं वाटतं ते पहा आणि तसं करा.

* रोजच्या रोज अशा प्रकारचं फूटेज पहावं लागणं हाच तुमच्या प्रोजेक्टचा भाग असल्यास त्याविषयी बोला. त्याचा तुमच्यावर होत असलेला परिणाम स्वीकारा आणि हे काम संपल्यानंतर यातून बाहेर पडण्यासाठी आपण काय करणार आहोत याचा जाणीवपूर्वक विचार करा.

फिल्डवर काम करणाऱ्या प्रोड्यूसर्ससाठी:

*मनाला त्रास देणाऱ्या बातम्या करताना असहाय्य वाटणं किंवा अस्वस्थ वाटणं अगदी नॉर्मल आहे हे लक्षात ठेवा. आपल्याला काय वाटतंय हे सहकार्यांशी बोला. किंवा ज्यांच्याशी बोलल्याने बरं वाटेल अशा कुणाशीही बोला. आपल्या त्रासाचा विचार करण्याचं टाळण्यापेक्षा त्याबद्दल बोलणं हाच अनेकदा उत्तम उपाय ठरू शकतो.

परिस्थिती खूपच कठीण असेल तर:

एखादी घटना घडल्यानंतर लगेच त्या घटनेच्या प्रतिमा मनासमोर आणत राहणं किंवा अस्वस्थ आणि चिडचिडल्यासारखं वाटणं अगदी नॉर्मल आहे.

*आपल्याला काय वाटतंय हे मान्य करणं उपयुक्त ठरू शकतं. तसंच छोटासा का होईना ब्रेक घेऊन मोकळी हवा खाणंही फायदेशीर ठरतं.

*घटना घडल्यानंतर काही दिवस वा आठवडे उलटल्यानंतरही जर तुमच्या मनातली अस्वस्थता कमी होत नसेल तर त्याविषयी तुमच्या सिनिअर्सशी बोलणं गरजेचं आहे. त्याचा जर अधिकाधिक त्रास होत असेल तर त्यासाठी लवकरात लवकर मदत घेणं जास्त चांगलं.

सीपीजे

जगभरातील पत्रकारांच्या पाठीशी www.cpj.org

ट्विटर : [@pressfreedom](https://twitter.com/pressfreedom)

फेसबुक : www.facebook.com/committeetoprotectjournalists