

# भारतीय चुनाव 2019:

## पत्रकारों के लिए सुरक्षा किट



**‘कमिटी टू प्रोटेक्ट जर्नलिस्ट्स’ (सीपीजे)**

द्वारा सुरक्षा सलाह



आर्टवर्क: जैक फोर्ब्स

भारत में 11 अप्रैल से 19 मई, 2019 तक राष्ट्रीय और प्रांतीय चुनाव आयोजित होने को हैं। ऐसे में जब देश 70 सालों के लोकतंत्र का उत्सव मनाने को है, उसके पत्रकारों पर हमले, उत्पीड़न, साइबर बुर्लींग और सरकारी प्रतिबंधों का दबाव है। **सीपीजे के रिसर्च** के अनुसार साल 2018 में भारत में कम से कम पांच पत्रकारों को उनके पत्रकारिता संबंधित काम के कारण जान से मार दिया गया।

सीपीजे की इमरजेंसी रिस्पॉस टीम (ईआरटी) ने चुनाव कवर करने वाले पत्रकारों के लिए एक सुरक्षा किट तैयार की है। इसमें संपादकों, पत्रकारों और फोटोर्नलिस्ट्स को चुनाव कवर करने की तैयारी और डिजिटल, शारीरिक और मानसिक जोखिमों को कैसे कम करें के बारे में जानकारी शामिल की गई है।

सहायता की आवश्यकता वाले पत्रकार [emergencies@cpj.org](mailto:emergencies@cpj.org) के जरिए सीपीजे के ईआरटी प्रोग्राम से संपर्क कर सकते हैं या सीपीजे की एशिया प्रोग्राम की रिसर्च एसोसिएट आलिया इफ्तखार को [aiftikhar@cpj.org](mailto:aiftikhar@cpj.org) पर या भारतीय संवाददाता कुनाल मजूमदार को [kmajumder@cpj.org](mailto:kmajumder@cpj.org) पर संपर्क कर सकते हैं।

सीपीजे की **पत्रकार सुरक्षा मार्गदर्शिका** में **बुनियादी तैयारियों** और **जोखिम का आकलन कर प्रतिक्रिया करने** की अतिरिक्त जानकारी उपलब्ध है। सीपीजे के रिसोर्स सेंटर में काम **शुरू करने के पहले की तैयारी और घटना के बाद सहायता प्राप्त करने** के बारे में अतिरिक्त जानकारी और साधन हैं।

कवर इमेज: मार्च में अहमदाबाद के बाहरी इलाके में एक कामगार भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) और कांग्रेस पार्टी के चुनाव प्रचार सामग्री को सुखाती हुई। 11 अप्रैल से 19 मई तक भारत में चुनाव होने हैं। (एएफपी/ सैम पैंथकी)

# विषय-सूची

संपादक की सुरक्षा जाँच सूची.....3

डिजिटल सुरक्षा: उपकरण की बुनियादी तैयारियाँ.....4

डिजिटल सुरक्षा: बॉट्स की पहचान करना.....5

डिजिटल सुरक्षा: ऑनलाइन उत्पीड़न और ट्रोलिंग.....6

डिजिटल सुरक्षा: सामग्रियों को सुरक्षित और संग्रहित करना.....8

शारीरिक सुरक्षा: रैलियों और विरोध प्रदर्शनों पर सुरक्षित रूप से रिपोर्टिंग करना.....9

शारीरिक सुरक्षा: प्रतिरोधी समुदाय में सुरक्षित रूप से रिपोर्टिंग करना.....13

मनोवैज्ञानिक सुरक्षा: न्यूज़रूम में मानसिक आघात का प्रबंधन.....14

मनोवैज्ञानिक सुरक्षा: मानसिक आघात संबंधी तनाव से निपटना.....15

# प्रतिकूल परिस्थिति की स्टोरी पर स्टाफ़ को तैनात करते समय संपादक की सुरक्षा जाँच सूची

चुनाव के दौरान संपादक और न्यूज़रूम पत्रकारों को शार्ट नोटिस पर स्टोरी करने को कह सकते हैं। ऐसी स्थितियों में स्टाफ़ के जोखिम को कम करने के लिए इस चेकलिस्ट में संपादक के लिए जरूरी सवाल और ध्यान देने योग्य उपाय शामिल किए गए हैं।

- क्या आप का स्टाफ़ यह काम करने के लिए पर्याप्त अनुभव रखता है?
- क्या आपने स्टाफ़ से उसके स्वास्थ्य सम्बन्धित समस्याओं के बारे में बात की है कि इस काम करने के दौरान उसे कोई दिक्कत तो नहीं होगी?
- क्या आपने स्टोरी के लिए जा रहे सारे स्टाफ़ के आपातकालीन संपर्कों को रिकार्ड कर के सुरक्षित रख लिया है?
- क्या टीम के पास उपयुक्त मान्यता, प्रेस पास या पत्र है जो यह दर्शाता है कि वे आपके संस्था के लिए काम करते हैं?
- क्या आपने उस स्टोरी से जुड़े जोखिम के स्तर पर विचार किया है जिसका आपकी टीम को सामना करना पड़ सकता है? क्या संपादकीय लाभ की तुलना में जोखिम का यह स्तर स्वीकार्य है?
- स्टाफ़ को सुरक्षित करने के लिए संभावित जोखिम और उससे बचने के उपाय का विवरण:

(यदि आवश्यकता पड़े तो एक अलग पन्ने पर लिख कर यहाँ नत्थी करें)

- क्या तैनात किए जाने वाले किसी भी पत्रकार की भूमिका या प्रोफाइल उन्हें अधिक जोखिम में डालती है?

जैसे, फोटोजर्नलिस्ट जो कार्यवाही में करीब से काम करते हैं या महिला पत्रकार, यदि हाँ, तो विवरण दें:

- क्या विशेष उपकरण जैसे कि शरीर का कवच, श्वासयंत्र, या मेडिकल किट आवश्यक है? क्या पत्रकारों के पास आवश्यक उपकरण हैं, और क्या वे इसका उपयोग करना जानते हैं?
- क्या पत्रकार स्वयं गाड़ी चला रहे हैं और क्या उनका वाहन सड़क पर चलने योग्य और उपयुक्त है?
- क्या आपने सुनिश्चित किया है कि इन परिस्थितियों में आप टीम के साथ कैसे संवाद करेंगे और यदि आवश्यक हो तो वे खुद को ऐसी स्थिति से कैसे निकालेंगे? यदि हाँ, तो नीचे विस्तार से देखें:
- क्या आपने चोट लगने की स्थिति में स्थानीय चिकित्सा सुविधाओं को सुनिश्चित किया है? यदि ऐसा है, तो इसे नीचे रिकॉर्ड करें:
- क्या टीम ने सही तरीके से बीमा किया है और क्या आपने उचित मेडिकल कवर लगाया है?

- क्या आपने दीर्घकालिक मानसिक आघात-संबंधी तनाव की संभावना पर विचार किया है?

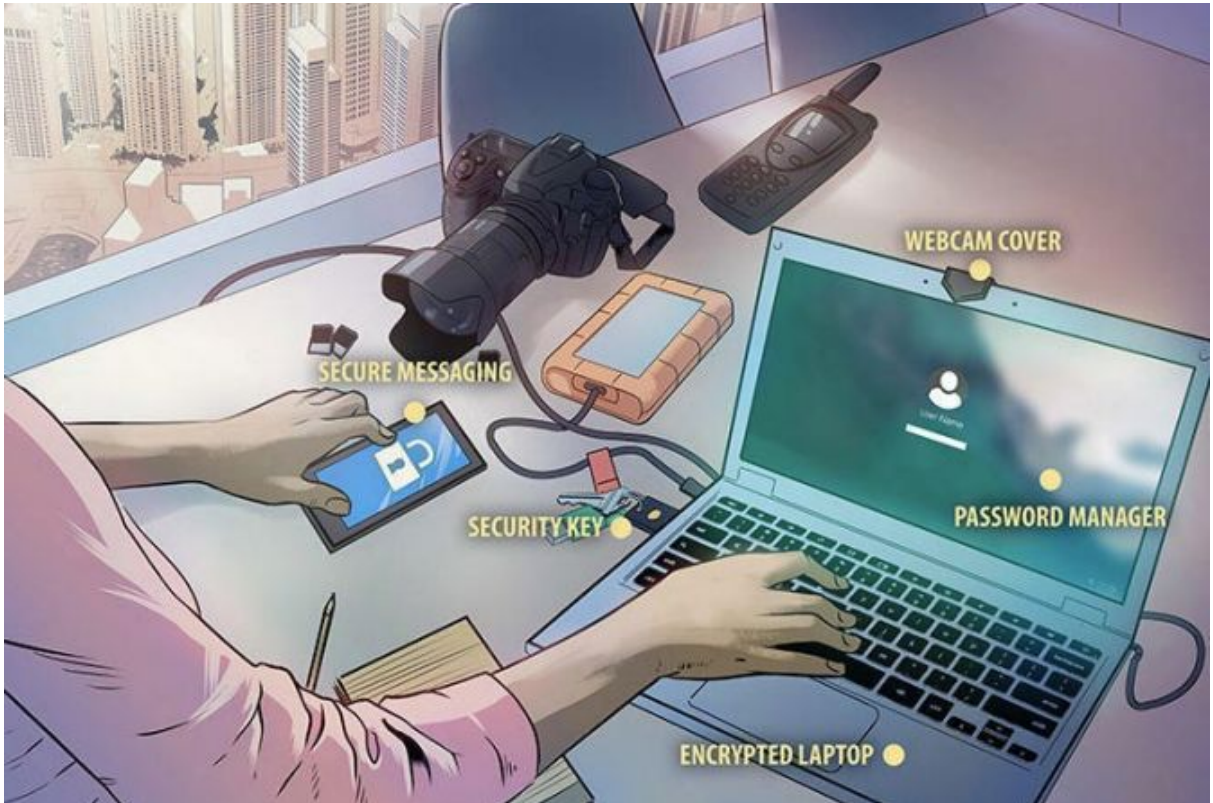
जोखिम मूल्यांकन और योजना के बारे में अधिक जानकारी के लिए, [सीपीजे रिसोर्स सेंटर](#) देखें।

## डिजिटल सुरक्षा:

### उपकरण की बुनियादी तैयारियाँ

असाइनमेंट पर बाहर जाने से पहले यह करना अच्छी आदत है:

- जो उपकरण या डिवाइस आप ले जा रहे हैं उसके डाटा का एक हार्ड ड्राइव में बैकअप ले लें और किसी भी संवेदनशील डाटा को उसमें से हटा दें।
- अपने किसी भी अकाउंट, एप्लीकेशन और सभी ब्राउज़रों से लॉग आउट कर दें और अपनी ब्राउज़िंग हिस्ट्री को साफ कर दें। यह किसी को भी आपकी व्यक्तिगत और काम से जुड़े अकाउंट जैसे ईमेल और सोशल मीडिया साइटों को देखने से रोकेगा।
- अपने सभी डिवाइस पासवर्ड प्रोटेक्ट कर लें और उन्हें रिमोट वाइप से सेट कर लें। रिमोट वाइप सिर्फ एक इन्टरनेट कनेक्शन पर ही काम करेगा।
- संभव हो तो कम से कम डिवाइस अपने साथ रखें। अगर आपके पास व्यक्तिगत या काम के डिवाइस के अलावा कोई अन्य डिवाइस है तो उसे ही साथ ले जाएँ।



आर्टवर्क: जैक फोर्ब्स

## डिजिटल सुरक्षा:

### बॉट्स की पहचान करना

चुनाव कवर करने वाले पत्रकारों को ऑनलाइन निशाना बनाए जाने की अधिक संभावना रहती है, उनकी और उनके काम की साख गिराने का काम स्मियर कैम्पेन या बदनाम करने वाले अभियानों के जरिए किया जाता है। इस तरह के हमले या कैम्पेन के पीछे कौन है उसका पता लगाना बहुत मुश्किल हो सकता है। हमलावर असली लोग या दुर्भावनापूर्ण कंप्यूटर बॉट हो सकते हैं - वे खाते जो इंसानों के बजाय कंप्यूटर द्वारा चलाए जाते हैं। किसी एक पक्ष के समर्थन के उद्देश्य से बॉट मानव व्यवहार की नकल कर सोशल मीडिया पर गलत सूचना या प्रोपगेंडा फैलाते हैं। असली लोगों से इतर बॉट्स की पहचान पत्रकारों को ऑनलाइन उत्पीड़न को समझने में मदद करती है और साथ ही यह पहचान करती है कि किसी डिजिटल धमकी की शारीरिक हमले में तब्दील होने की संभावना क्या है।

### एक बॉट की पहचान कैसे करें:

- आपको ऑनलाइन परेशान करने वाले लोगों के अकाउंट या खाते को देखें कि वह किस साल में बनाए गए हैं। जो अकाउंट हाल ही में बनाया गया है या एक लम्बी अवधि तक निष्क्रिय रहने के बाद हाल ही में कंटेंट पोस्ट करना शुरू किया है तो वह एक बॉट हो सकता है।
- उस अकाउंट को चलाने वाले व्यक्ति के व्यक्तिगत विवरण को देखें जैसे स्थान या जन्मतिथि। व्यक्तिगत जानकारी की कमी या बायो के खाली होने का अक्सर मतलब होता है कि अकाउंट एक बॉट है।
- फेक अकाउंट्स में यूजर की फोटो शायद अपलोड न है या वो स्टॉक इमेज से ली गई फोटो या किसी अन्य फर्जी अकाउंट से ली गई फोटो का इस्तेमाल कर रहे हो। पत्रकार फोटो को कॉपी कर गूगल इमेज पर यह देखने के लिए अपलोड कर सकते हैं कि क्या यह फोटो इंटरनेट पर कहीं और इस्तेमाल किया गया है।
- अकाउंट से पोस्ट की गई जानकारी देखें। यदि उपयोगकर्ता अन्य उपयोगकर्ताओं से बहुत सारी सामग्री को रीटवीट कर रहा है या सिर्फ शीर्षक और लिंक के साथ सामग्री पोस्ट कर रहा है तो खाता नकली होने की संभावना है। एक बॉट की सोशल मीडिया साइट पर दूसरों के साथ बातचीत करने की संभावना नहीं रहती है।
- यदि अकाउंट के फॉलोवर्स की संख्या कम है तो इसकी अधिक संभावना है कि वह एक बॉट है।
- कम फॉलोवर्स लेकिन सोशल मीडिया पोस्ट्स के लाइक्स और रीटवीट्स की अधिक संख्या का मतलब है कि अकाउंट फेक है और बॉट अकाउंट्स के नेटवर्क का पार्ट है।
- संदिग्ध बॉट को फॉलो करने वाले अकाउंट्स को देखें और उनके द्वारा पोस्ट की गई सामग्री की समीक्षा करें। अक्सर बॉट्स को ऐसे प्रोग्राम किया जाता है कि वह एक ही समय पर एक ही तरह की सामग्री पोस्ट करते हैं।

- अकाउंट के नाम और ट्विटर हैंडल (@ से शुरू होने वाला) को देखें अगर नाम और हैंडल एक नहीं है तो अकाउंट के फर्जी होने की संभावना है।

पत्रकार उन बॉट्स को म्यूट या ब्लॉक करना चाहते हैं जो उन पर ऑनलाइन हमला करते हैं। मीडियाकर्मियों को सलाह दी जाती है कि वे किसी भी दुर्भावनापूर्ण खाते की रिपोर्ट सोशल मीडिया कंपनियों को दें। किसी भी अपमानजनक या धमकी देने वाले पोस्ट का दस्तावेजीकरण करने की सिफारिश की जाती है, जिसमें खातों के स्क्रीनशॉट, टिप्पणी की तारीख और आपके द्वारा की गई कोई भी कार्रवाई शामिल है। यह जानकारी बाद में तब उपयोगी हो सकती है जब आप किसी भी कानूनी कार्रवाई को आगे बढ़ाने की इच्छा रखते हों।

## डिजिटल सुरक्षा

### ऑनलाइन उत्पीड़न और ट्रोलिंग

चुनावों के दौरान ऑनलाइन उत्पीड़न बढ़ जाती है और पत्रकारों को अपनी और अपने अकाउन्ट्स की सुरक्षा के लिए उपयुक्त कदम उठाने चाहिए।

सीपीजे भारत में महिला पत्रकारों के कई मामलों से अवगत है, जिन्हें ऑनलाइन ट्रोल या परेशान किया जाता है। पत्रकारों को ट्रोलिंग के बढ़े स्तरों या संकेतों के लिए नियमित रूप से सोशल मीडिया खातों की निगरानी करनी चाहिए। एक ऑनलाइन धमकी एक शारीरिक हमले में भी बदल सकता है।

### जोखिम कम करने के लिए:

- अपने अकाउन्ट्स के लिए लंबे और मजबूत पासवर्ड बनाएँ। वे छः से आठ अक्षरों के होने चाहिए और प्रत्येक अकाउंट के लिए अनूठा पासवर्ड बनाना चाहिए। एक पासवर्ड मैनेजर का उपयोग करने पर विचार करें, यह वर्तमान में पासवर्ड प्रबंधित करने का सबसे सुरक्षित तरीका है। यह खातों को हैक होने से रोकने में मदद करेगा।
- अकाउन्ट्स के लिए टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन (2एफए) चालू करें।
- प्रत्येक अकाउंट के लिए अपनी प्राइवैसी सेटिंग्स की समीक्षा करें और सुनिश्चित करें कि कोई भी व्यक्तिगत डेटा, जैसे फोन नंबर और जन्म तिथि हटा दी गई है। अपने प्रत्येक अकाउंट के लिए प्राइवैसी सेटिंग्स लॉक करें।
- अपने अकाउन्ट्स को पूरा देखें और किसी भी फ़ोटो या इमेज को हटा दें जिन्हें आप को बदनाम करने के लिए हैरफेर किया जा सकता है। यह ट्रोलर्स द्वारा उपयोग की जाने वाली एक सामान्य तकनीक है।
- सोशल मीडिया कंपनी द्वारा अपने अकाउंट को सत्यापित करने पर विचार करें। यह आपके नाम के साथ एक ब्लू टिक देगा जो यह पुष्टि करता है कि खाता आपका है। यह दूसरों को आपके नाम में बने फर्जी अकाउन्ट्स से आपके अकाउंट की पहचान करने में मदद करेगा।
- बढ़ते ट्रोलिंग के संकेतों को जानने के लिए या किसी डिजिटल धमकी के शारीरिक हमले में बदलने की संभावना को जानने के लिए अपने अकाउन्ट्स देखते रहें। इस बात से अवगत रहें कि आपके कुछ लेखों पर आपके बाकी लेखों से अधिक ट्रोलिंग या उत्पीड़न की संभावना रहेगी।

- ऑनलाइन उत्पीड़न के बारे में परिवार और दोस्तों के साथ बात करें। ट्रोल अक्सर आपके रिश्तेदारों और सोशल सर्कल के सोशल मीडिया अकाउन्ट्स के माध्यम से पत्रकारों के बारे में जानकारी प्राप्त करते हैं। लोगों से अपनी तस्वीरों को उनकी साइटों से हटाने या अकाउन्ट्स को लॉक करने के लिए कहने पर विचार करें।
- ऑनलाइन उत्पीड़न के बारे में अपने मीडिया आउटलेट के साथ बात करें और ट्रोलिंग के गंभीर स्थिति तक बढ़ने पर उठाए जाने वाले कदमों की योजना बनाएँ।



आर्टवर्क: जैक फोर्ब्स

### हमले के दौरान:

- पत्रकारों को कोशिश करनी चाहिए कि वे ट्रोलर्स के साथ न उलझें क्योंकि इससे स्थिति और खराब हो सकती है।
- यह पता लगाने की कोशिश करें कि हमले और उनके उद्देश्यों के पीछे कौन है। संभव है कि ऑनलाइन हमले का कारण आपके द्वारा हाल ही में प्रकाशित एक लेख हो सकता है।
- पत्रकारों को किसी भी अपमानजनक या धमकी भरे व्यवहार की सूचना सोशल मीडिया कंपनी को देनी चाहिए।



- ट्रोलिंग का स्क्रीनशॉट, समय, तिथि और ट्रोल के सोशल मीडिया हैंडल सहित किसी भी टिप्पणी या चित्र का दस्तावेजीकरण करें। यह जानकारी बाद में पुलिस जांच के दौरान उपयोगी हो सकती है।
- हैकिंग के संकेतों से सतर्क रहें। सुनिश्चित कर लें कि आपके प्रत्येक अकाउंट के पासवर्ड मजबूत और लम्बे हैं और आपने टू-स्टेप ऑथेंटिकेशन चालू कर रखा है।
- अपने परिवार, कर्मचारियों और दोस्तों को सूचित करें कि आपको ऑनलाइन परेशान किया जा रहा है। विरोधी अक्सर परिवार के सदस्यों और आपके कार्यस्थल से संपर्क करेंगे और उन्हें आपकी प्रतिष्ठा को नुकसान पहुंचाने के प्रयास में जानकारी / चित्र भेजेंगे।
- आप उन लोगों को ब्लॉक या म्यूट कर सकते हैं जो आपको ऑनलाइन परेशान कर रहे हैं। इसके साथ ही आपको सोशल मीडिया कंपनियों को किसी भी अपमानजनक सामग्री की रिपोर्ट करनी चाहिए और इन कंपनियों के साथ किए गए संपर्क का रिकॉर्ड रखना चाहिए।
- अपने सोशल मीडिया अकाउंट्स पर आए कमेंट्स की समीक्षा करें, वे यह संकेत दे सकते हैं कि एक ऑनलाइन खतरा एक शारीरिक खतरे में बदलने वाला है। इसमें आपके पते को ऑनलाइन पोस्ट करने (जिसे डॉक्सिंग के रूप में जाना जाता है) वाले लोग और दूसरों से आप पर हमला करने का आह्वान करने वाले हो सकते हैं या एक विशेष व्यक्ति के जरिए भी उत्पीड़न बढ़ा सकते हैं।
- जब तक कि उत्पीड़न समाप्त तक नहीं पहुँच जाता तब तक आप ऑफलाइन रहने का विचार कर सकते हैं।
- ऑनलाइन उत्पीड़न एक अलग अनुभव हो सकता है। सुनिश्चित करें कि आपके पास एक सहायता नेटवर्क है जो आपकी सहायता के लिए रहे, सर्वोत्तम स्थिति यह है कि उस नेटवर्क में आपके नियोक्ता भी शामिल रहें।

## डिजिटल सुरक्षा:

### सामग्रियों को सुरक्षित और संग्रहित करना

चुनावों के दौरान यह महत्वपूर्ण है कि आपकी सामग्रियाँ सुरक्षित रहें और उनको व्यवस्थित तरीके से संग्रहित या स्टोर किया जाए। यदि एक पत्रकार को हिरासत में लिया जाता है तो यह संभव है कि उसके उपकरणों की भी तलाशी ली जाए जो पत्रकार और उसके सूत्रों के लिए गंभीर परिणाम ला सकते हैं। निम्नलिखित कदम आपकी सामग्री को सुरक्षित तरीके से संग्रहित रखने में सहायक हो सकते हैं।

- समीक्षा करें कि फोन और कंप्यूटर सहित आपके उपकरणों पर कौन सी जानकारी संग्रहीत है। जो कुछ भी आपको जोखिम में डाल सकता है या कोई संवेदनशील जानकारी है तो उसका बैकअप लेकर डिलीट किया जाना चाहिए। डिलीट की गई जानकारी को फिर से प्राप्त करने के तरीके हैं, इसलिए बहुत संवेदनशील होने वाली किसी भी चीज़ को केवल डिलीट किए जाने के बजाय एक विशिष्ट कंप्यूटर प्रोग्राम का उपयोग करके स्थायी रूप से मिटाने की आवश्यकता होगी।
- अपने फोन पर सामग्री की समीक्षा करते समय, पत्रकारों को फोन (हार्डवेयर) पर संग्रहीत जानकारी और साथ ही क्लाउड में संग्रहीत जानकारी (गूगल फोटो या आईक्लाउड) की जांच करनी चाहिए।

- पत्रकारों को व्हाट्सएप जैसे मैसेजिंग एप्लिकेशन में सामग्री की जांच करनी चाहिए। उन्हें सहेजना चाहिए और फिर किसी भी जानकारी को नष्ट करना चाहिए जो उन्हें जोखिम में डाल सकती है। ज्ञात हो कि व्हाट्सएप अकाउंट से जुड़ी क्लाउड सेवा सभी सामग्री का बैकअप लेता है, उदाहरण के लिए आईक्लाउड या गूगल ड्राइव।
- इसके बारे में सोचें जहाँ आप सामग्री का बैकअप लेना चाहते हैं। आपको यह तय करने की आवश्यकता होगी कि आपकी सामग्री क्लाउड में सुरक्षित रहेगी या फिर एक्सटर्नल हार्ड ड्राइव या यूएसबी में सुरक्षित रहेगी।
- पत्रकारों को नियमित रूप से अपने उपकरणों से सामग्री को स्थानांतरित करना चाहिए और इसे अपनी पसंद के बैकअप विकल्प पर सहेजना चाहिए। इससे यह सुनिश्चित रहेगा कि यदि आपके उपकरण ले लिए गए हैं या चोरी हो गए हैं तो भी आपके पास जानकारी की एक प्रति है।
- किसी भी जानकारी का बैकअप लेते हुए उसे एन्क्रिप्ट करना एक अच्छा विकल्प है। आप अपने एक्सटर्नल हार्ड ड्राइव या यूएसबी को एन्क्रिप्ट करके ऐसा कर सकते हैं। आप अपने उपकरणों के लिए एन्क्रिप्शन चालू भी कर सकते हैं। पत्रकारों को उस देश में कानून की समीक्षा करनी चाहिए जिसमें वे काम कर रहे हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि वे एन्क्रिप्शन के उपयोग की वैधताओं से अवगत हैं।
- यदि आपको संदेह है कि आप निशाने पर हैं और आपका विरोधी एक्सटर्नल हार्ड ड्राइव सहित आपके उपकरणों की चोरी करना चाहता है तो आपको अपने हार्ड ड्राइव को अपने घर के अलावा किसी अन्य स्थान पर रखना चाहिए।
- अपने सभी उपकरणों पर एक पिन लॉक लगाएं। पिन जितना लंबा होगा उसे क्रैक करना उतना ही मुश्किल होगा।
- अपने फोन या कंप्यूटर को रिमोट वाइप पर सेट करें। यह फ़ंक्शन आपको डिवाइस को दूर से ही इरेस करने या मिटाने की अनुमति देता है, उदाहरण के लिए यदि अधिकारी डिवाइस को ले लेते हैं तो यह केवल तभी काम करेगा जब डिवाइस इंटरनेट से कनेक्ट करने में सक्षम हो।

## शारीरिक सुरक्षा:

### रैलियों और विरोध प्रदर्शनों में सुरक्षित रिपोर्टिंग करना

चुनावों के दौरान, पत्रकार अक्सर रैलियों, प्रचार कार्यक्रमों, लाइव प्रसारण और विरोध प्रदर्शनों में भीड़ के बीच काम करते हैं

सीपीजे ने जनवरी में दर्ज किया कि कैसे हैदराबाद में एक दक्षिणपंथी समूह के सदस्यों द्वारा तेलुगु भाषा के स्वतंत्र समाचार चैनल मोजो टीवी के दो पत्रकारों को परेशान किया गया और उनके साथ मारपीट की गई और अगस्त 2018 में, कैसे कुछ लोगों के एक समूह, जिनका एक अतिवादी-दक्षिणपंथी राजनीतिक पार्टी से जुड़े होने की आशंका है ने निजी-स्वामित्व वाले ब्रॉडकास्टर टीवी 9 मराठी के एक शो के लाइव प्रसारण के दौरान कई पत्रकारों पर हमला किया।

जोखिम को कम करने के लिए:

## राजनीतिक कार्यक्रम और रैलियाँ

- सुनिश्चित करें कि आपके पास मान्यता प्राप्त प्रेस पहचान पत्र है। फ्रीलांसरों के लिए, नियोक्ता के द्वारा दिया गया एक पत्र सहायक है। जब सुरक्षित हो तभी इसे दिखाने के लिए टांग कर रखें, डोरी का उपयोग न कर के बेल्ट में क्लिप कर के रखें।
- भीड़ के मिजाज को भांप लें। यदि संभव हो, तो मूड जानने के लिए कार्यक्रम या रैली में पहले से ही मौजूद अन्य पत्रकारों से बात कर लें। यदि आवश्यक हो तो दूसरे रिपोर्टर या फोटोग्राफर को अपने साथ ले जाने पर विचार करें।



आर्ट वर्क: जैक फोर्ब्स

- ऐसे कपड़े पहनें जो मीडिया कंपनी की ब्रांडिंग के बिना हों और यदि आवश्यक हो तो उपकरण / वाहन से भी मीडिया कंपनी के लोगो को हटा दें। पैरों में उपयुक्त जूते पहन रखी हो।
- यदि प्रतिकूल परिस्थितियाँ बनने लगें तो कैसे भागना है उसकी रणनीति बना कर रखें। इसकी योजना आपको आते समय ही बनाने की आवश्यकता होगी लेकिन असाइनमेंट शुरू करने से पहले ही रणनीति बना लें। अपने वाहन को एक सुरक्षित स्थान पर पार्क करें या सुनिश्चित करें कि आपके पास परिवहन की पूरी व्यवस्था है।
- यदि मौसम कि वजह से परिस्थितियाँ प्रतिकूल होने लगें तो कार्यक्रम के प्रांगण में ही न घूमें और लोगों से सवाल बिल्कुल न करें।
- यदि बाहर से रिपोर्ट करने का उद्देश्य है तो सहकर्मी के साथ काम करना समझदारी है। एक सुरक्षित स्थान से रिपोर्ट करें जहाँ से स्पष्ट निकास की व्यवस्था हो और अपने परिवहन के मार्ग के साथ खुद को परिचित कर लें। यदि हमला होने की पूरी संभावना है तो सुरक्षा की आवश्यकता पर विचार करें और स्थल पर कम से कम समय बिताएं।

- कार्यक्रम के अन्दर प्रेस एरिया से ही रिपोर्ट करें जब तक कहीं और से रिपोर्ट करना सुरक्षित न हो। यह पता लगा लें कि संकट के समय पुलिस या सुरक्षाकर्मी आपका सहयोग करेंगे और अपने निकास की स्थिति का जायजा ले लें।
- यदि भीड़/वक्ता मीडिया से शत्रुता रखते हैं, तो मानसिक रूप से मौखिक दुर्व्यवहार के लिए तैयार रहें। ऐसी परिस्थितियों में बस अपना काम करें और रिपोर्ट करें। गाली पर प्रतिक्रिया न दें। भीड़ से मत उलझें। याद रखें, आप एक पेशेवर हैं भले ही अन्य नहीं हैं।
- अगर भीड़ के थूकने या अंडे-टमाटर जैसी चीजें चलने की एक संभावना है और आप रिपोर्ट करने के लिए दृढ़ हैं तो अलग से एक हुडवाली, वाटरप्रूफ बंप कैप पहनने का विचार करें।
- यदि कार्य कठिन था तो अपनी भावनाओं को खुद तक सीमित न रखें उसे अपने वरिष्ठों और सहयोगियों को बताएं। यह महत्वपूर्ण है कि सभी एक-दूसरे के अनुभव से सीख कर तैयारी करें।

### विरोध प्रदर्शन :

विरोध प्रदर्शनों को कवर करने के दौरान जोखिमों को कम करना।

- असाइनमेंट की योजना बनाएं और सुनिश्चित करें कि आपके मोबाइल फोन में पूरी बैटरी है। जिस क्षेत्र में आप जा रहे हैं उस क्षेत्र को जानें। किसी आपात स्थिति में आप क्या करेंगे इसे जाने से पहले ही सुनिश्चित करें।
- अगर आपको मेडिकल किट का उपयोग करना आता है तो उसे साथ ले जाएं।
- खासकर यदि रैलियों या भीड़ की घटनाओं को कवर कर रहे हैं तो हमेशा किसी सहकर्मी के साथ काम करने की कोशिश करें और अपने बेस को नियमित रूप से अपनी स्थिति की सूचना देने की प्रक्रिया में रहें।
- ऐसे कपड़े और जूते पहनें जो तेजी से बढ़ने में मदद करते हों। पकड़ में आ सकने वाले ढीले कपड़े और डोरियाँ को पहनने से बचें साथ ही आसानी से जल सकने वाली चीज से बने कपड़े न पहनें। (जैसे नायलॉन)
- अपने जगह के बारे में विचार करें अगर संभव हो तो एक ऊँचा स्थल ढूँढ लें जहाँ से आप पूरी स्थिति का जायजा ले सकते हों यह अधिक सुरक्षा प्रदान करेगा।
- यदि आप दूसरों के साथ काम कर रहे हैं तो किसी भी स्थान पर एक आपातकालीन स्थिति में मिलने की जगह और निकास के रास्ते के बारे में योजना बना लें। चिकित्सा सहायता के निकटतम स्थान के बारे में पता लगा लें।
- हर समय स्थितिजन्य जागरूकता बनाए रखें और आपके द्वारा ली जाने वाली कीमती वस्तुओं की संख्या को सीमित करें। वाहनों में चोरी की संभावना बन रही हो तो कोई भी उपकरण उसमें न छोड़ें। अंधेरे के बाद आपराधिक जोखिम बढ़ जाता है।
- अगर भीड़ में काम कर रहे हैं तो एक योजना बना लें। भीड़ से बाहर ही बाहर रहें और जहाँ से निकलना मुश्किल हो ऐसी जगह फँसने से बचें। निकलने के रास्ते की पहचान कर लें। और अगर दूसरों के साथ काम कर रहे हों तो आपात स्थिति में मिलने की एक जगह की पहचान कर लें।

- आमतौर पर फोटोजर्नलिस्ट ज्यादा जोखिम में रहते हैं क्योंकि उन्हें कार्यक्रम के बीचोबीच रहना होता है। खासतौर पर फोटोग्राफरों को अपने पर नजर रखने के लिए एक और व्यक्ति को साथ में रखना चाहिए और याद रखते हुए समय-समय पर कैमरे से नजर हटा कर स्थिति का जायजा लेते रहना चाहिए। गला घटने के जोखिम से बचने के लिए कैमरे की पट्टी को गले में नहीं पहनना चाहिए। अक्सर फोटोजर्नलिस्ट को यह सुविधा नहीं होती कि वह भीड़ से दूर खड़ा हो कर अपना काम कर सकें इसलिए यह जरूरी है कि भीड़ में कम से कम समय बिताया जाए और काम करके तुरंत निकला जाए।
- सभी पत्रकारों को यह ध्यान रखना चाहिए कि वह भीड़ में बहुत ज्यादा समय न बिताएं क्योंकि स्थितियाँ कुछ मिनटों में ही विपरीत हो सकती हैं।
- कश्मीर में, भारतीय पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को शांत करने के लिए लाइव फायर, रबर बुलेट और पेलेट गन का इस्तेमाल किया है। व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों का उपयोग करने पर विचार करें, लेकिन अगर यह उचित नहीं है तो पुलिस पर ध्यान दें। यदि हथियार दिखाई देते हैं तो हार्ड कवर लेने के लिए जाएं और भगदड़ की स्थिति में स्वाभाविक निकास में न रहें।

आँसू गैस से निपटने की स्थिति में जोखिम को कम करने के लिए:

- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहनें जिसमें गैस मास्क, आँखों का सुरक्षा कवच, शरीर का कवच और हेलमेट शामिल हैं।
- अस्थमा या सांस की समस्या वाले व्यक्तियों को उन क्षेत्रों से बचना चाहिए जहां आँसू गैस का उपयोग किया जा रहा है। इसी तरह, कॉन्टेक्ट लेंस उचित नहीं हैं। यदि बड़ी मात्रा में आँसू गैस का उपयोग किया जा रहा है तो हवा की गति न होने वाले क्षेत्रों में गैस के उच्च सांद्रता की संभावना बन जाती है।
- अगर आपको देखने में दिक्कत हो रही है तो खम्भों और फुटपाथ जैसे जरूरी लैंडमार्क का ध्यान पहले से रखना चाहिए इसकी मदद से उस जगह से निकल सकते हैं।
- यदि आप आँसू गैस के संपर्क में हैं तो ऊंची जमीन खोजने की कोशिश करें और ताजी हवा में खड़े होकर गैस को बाहर निकालने दें। अपनी आँखें या चेहरा न रगड़ें क्योंकि इससे स्थिति और खराब हो सकती है। त्वचा से गैस को धोने के लिए ठंडे पानी की फुहार लें लेकिन स्नान न करें। क्रिस्टल को पूरी तरह से निकालने के लिए कपड़ों को कई बार धोना पड़ सकता है या फेंकना भी पड़ सकता है।

भारत में प्रदर्शनकारियों ने **पत्रकारों पर हमले** पहले भी किए हैं। जब आक्रामकता का सामना करना पड़ रहा हो तो निम्नलिखित बातों का ध्यान दें:

- किसी भी भीड़ में प्रवेश करने से पहले पत्रकारों की ओर प्रदर्शनकारियों के मूड को समझें और संभावित हमलावरों को देखें।
- एक हमलावर की पहचान करने के लिए उसकी बाँड़ी लैंग्वेज पढ़ें और किसी स्थिति को शांत करने के लिए अपनी बाँड़ी लैंग्वेज का उपयोग करें।
- एक हमलावर के साथ आँख से संपर्क रखें, खुले हाथ के इशारों का उपयोग करें, और शांत तरीके से बात करते रहें।

- खतरे में एक हाथ की दूरी बना कर रखें। अगर पकड़ लिए गए हों तो आक्रामक हुए बिना मजबूती से खुद को छोड़ाएं और पीछे हट जाएं। अगर घेर लिए गए हों और खतरों में हो तो जोर से चिल्लाएं।
- यदि आक्रामकता बढ़ जाती है तो अपने सिर की रक्षा के लिए एक हाथ को खुला रखें और गिरने से बचने के लिए समझबूझ कर छोटे-छोटे कदम बढ़ाएं यदि एक टीम में हैं तो एक साथ रहें और एक दूसरे के हाथ पकड़ कर रखें।
- ऐसे समय भी होते हैं जब हमले का दस्तावेजीकरण करना पत्रकारिता का महत्वपूर्ण काम है, परिस्थिति और अपनी खुद की सुरक्षा के बारे में सचेत रहें। आक्रामक व्यक्तियों की तस्वीरें लेना उस स्थिति को और भी खराब कर सकता है।
- अगर आप पर आरोप लगाया गया है तो हमलावर जो चाहता है उसे सौंप दें। यह उपकरण आपके जीवन से बढ़ कर नहीं है।

### शारीरिक सुरक्षा:

## प्रतिरोधी समुदाय के बीच सुरक्षित रिपोर्टिंग करना

पत्रकारों को अक्सर उन क्षेत्रों या समुदायों में रिपोर्ट करने की आवश्यकता होती है जिनका मीडिया या बाहरी लोगों से प्रतिरोध रहता है। यह तब हो सकता है जब कोई समुदाय यह मानता है कि मीडिया उनका प्रतिनिधित्व नहीं करता है या उन्हें नकारात्मक रोशनी में चित्रित करता है। एक चुनाव अभियान के दौरान, पत्रकारों को उन समुदायों के बीच लंबे समय तक काम करने की आवश्यकता हो सकती है जो मीडिया के प्रति प्रतिरोधी रवैया रखते हैं। जोखिम को कम करने में मदद के लिए:

- संभव हो तो समुदाय और उनके नजरिए पर रिसर्च करें। उनका मीडिया के प्रति क्या प्रतिक्रिया हो सकती है इस पर एक समझ विकसित करें और यदि जरूरी हो तो लो-प्रोफाइल रह कर काम करें।
- मीडिया कंपनी की ब्रांडिंग वाले कपड़े न पहनें यदि जरूरी हो तो उपकरणों/वाहनों से मीडिया कंपनी का लोगो को हटा दें। उपयुक्त कपड़े और जूते/चप्पल पहनें।
- यदि उपयोग करना जानते हों तो मेडिकल किट साथ रखें।
- समुदाय से मिलने का सही तरीका चुनें। बिना किसी आमंत्रण के पहुँच जाना या फिर कोई व्यक्ति आपकी जिम्मेदारी ले ऐसे तरीके परेशानी का कारण बन सकते हैं। समुदाय के नेता या समुदाय के ही किसी नामी व्यक्ति से आज्ञा लेकर लोकल आदमी को मेहनताना देकर एक गाँड़ की तरह साथ लें जो आपके गतिविधियों को समन्वित करने में मदद कर सके। एक ऐसे व्यक्ति की पहचान करें जो समुदाय में शक्ति का संतुलन करता हो और आपात स्थिति आने पर आपकी मदद कर सके।
- सभी व्यक्तियों के विश्वासों/चिंताओं का प्रति हर समय सम्मानपूर्वक तरीके से पेश आएँ।
- रात में कम करने से बचें: जोखिम नाटकीय रूप से बढ़ सकते हैं।
- यदि समुदाय में शराब और ड्रग्स का स्थानिक कुप्रयोग है तो स्थितियाँ बिगड़ने के कारक अप्रत्याशित रूप से बढ़ जाते हैं।

- अपने साथ ले कर जाने वाली कीमती / नकदी की मात्रा को सीमित करें। क्या चोर आपके उपकरणों से आकर्षित होंगे? यदि ऐसी परिस्थिति आती है तो वे जो चाहते हैं उसे सौंप दें। उपकरण आपके जीवन से बढ़ कर नहीं हैं।

इस

- आदर्श स्थिति यह है कि टीम के साथ काम करे या बैकअप रखें। आपका बैकअप किसी नजदीकी सुरक्षित जगह (शॉपिंग मॉल/ पेट्रोल पम्प) पर इन्तजार कर सकता है और जोखिम की स्थिति का जायजा लेते हुए जरूरत के हिसाब से प्रतिक्रिया दे सकता है।
- अपनी यात्रा की योजना बनाएं। क्षेत्र के भूगोल के बारे में पूरी जानकारी रखते हुए योजना बनाइए।
  - जैसे अपने वाहन को चालक के साथ ऐसे पार्क करें कि कभी निकला जा सके।
  - यदि वाहन से दूर रह कर काम करना है तो इसकी जानकारी रखें कि वाहन तक वापस कैसे पहुंचना है।
  - मेडिकल इमरजेंसी में कहाँ जाना है इसकी जानकारी रखें और किसी भी समय निकलने की रणनीति पर पूरा काम कर लें।
- अगर जोखिम अधिक है तो सुरक्षा की आवश्यकता पर विचार करें। बढ़ते हुए खतरे की स्थिति में एक स्थानीय व्यक्ति को अपने और अपने सामन पर नजर बनाए रखने के लिए साथ लेना अनुसंगत हो सकता इस स्थिति में आप अपने काम पर पूरा ध्यान दे सकते हैं।
- आमतौर पर किसी व्यक्ति के फिल्मोंकन / फोटो खींचने से पहले सहमति लेना समझदारी है, खासकर यदि आपके पास एक आसान निकास नहीं है।
- जब आपके जरूरत की सामग्री आपको मिल चुकी हो तो वहाँ आवश्यकता से अधिक न रुकें। कट-ऑफ टाइम पहले से ही निर्धारित करना और उस समय निकल जाना सहायक होता है। यदि टीम का कोई सदस्य असहज हो रहा हो तो चर्चा करने में समय न बिताएं बल्कि तुरंत वहां से निकल लें।
- आपकी स्टोरी ब्रॉडकास्ट/प्रकाशित होने से पहले यह भलीभांति सोच लें कि आपको उस जगह पर वापस जाना पड़ सकता है। यह भी सोच लें कि क्या इस कवरेज के बाद जब आप वापस उस जगह जाएंगे तो आपके प्रति उस समुदाय के लोगों की प्रतिक्रिया पर क्या प्रभाव पड़ सकता है?

## मनोवैज्ञानिक सुरक्षा:

### न्यूजरूम में मानसिक आघात का प्रबंधन

कहानियाँ और परिस्थितियाँ अक्सर पीड़ा और परेशानी का कारण बनती हैं और तब आपको मानसिक आघात के प्रभाव के बारे में सोचना चाहिए इसमें निम्नलिखित बिंदु शामिल हैं:

- हिंसा के ग्राफिक इमेज (मौत, आपराधिक दृश्य, चोट के निशान)
- बड़ी संख्या में हुई दुर्घटनाएँ या आपदाएँ (ट्रेन/प्लेन/कार दुर्घटनाएँ)
- उत्पीड़न की घटनाएँ खासकर बच्चों और बुजुर्गों के साथ होने वाली

- कोई व्यथित करने वाली स्टोरी जो किसी स्टाफ़ के साथ व्यक्तिगत रूप से जुड़ी हो
- जब कम अनुभव वाले स्टाफ़ पहली बार ऐसी सामग्री के संपर्क में आ रहे हों।

प्रबंधन को ऐसे दिनों में कर्मचारियों का मार्गदर्शन करना चाहिए और देखभाल की जिम्मेदारी साझा करनी चाहिए। यदि आवश्यक हो तो निम्नलिखित दृष्टिकोण पर विचार किया जाना चाहिए और उन पर कार्रवाई की जानी चाहिए। मार्गदर्शन को किस हद तक लागू किया जाना है यह कहानी की गंभीरता पर निर्भर करेगा।

ऐसे दिनों में:

- यह प्रयास हो कि असाइनमेंट को अलग-अलग लोगों में रोटेट किया जाए जिससे एक ही प्रोजेक्ट को कठिन विषयों के फुटेज कई दिनों तक अकेले ही न काटने पड़े।
- सुनिश्चित करें कि टीम के सदस्यों को पता हो कि जब कोई विषय व्यक्तिगत रूप से उनके लिए व्यथित करने वाली हो तो वे न कह सकते हैं। ऐसा माहौल रहे कि स्टाफ़ चुनौतीपूर्ण विषयों से निपटने के बारे में अपनी चिंताओं को व्यक्त करने में सक्षम रहे और इसे संवेदनशीलता और विवेक के साथ बिना कोई सवाल पूछे संभाला जाना चाहिए। इस बात का ध्यान रखा जा सकता है कि आमतौर पर वीडियो कैसे असाइन किए जाते हैं।
- सुनिश्चित करें कि आपके टीम के सदस्यों को संपादन के बीच में ब्रेक मिलता है और वो कठिन सामग्री पर काम करते समय ताजी हवा लेने जा सकते हैं।
- लोगों से पूछते रहें कि वह ठीक हैं या नहीं और जरूरी है कि टेक्स्ट मैसेज के अलावा भी दिन में एक या दो बार मौखिक रूप से अपने स्टाफ़ से पूछते रहें। यह सुनिश्चित करें कि आपके स्टाफ़ के लोगों को पता हो कि आप बात करने के लिए तैयार रहते हैं। ऐसी स्थितियों को बढ़ावा मिलना चाहिए जिसमें स्टाफ़ के बीच मुद्दों पर लगातार बातचीत होती रहे।
- यदि आपकी टीम इन मामलों से सीधे नहीं जुड़ी हुई हो तब भी उदारता का परिचय देते हुए अपने स्टाफ़ को उन सब की सहायत के लिए जाने दें जो तनावपूर्ण अवधि से गुजर रहे हैं।
- विशेषकर तनावपूर्ण दिनों के अंत में यह सुनिश्चित करने का प्रयास करें कि काम के माहौल को छोड़ कर जाने के पहले सभी के साथ एक डीब्रीफ़ हो।
- डीब्रीफ़ के दौरान जिम्मेदार प्रबंधक को यह स्वीकार करना चाहिए कि संभव है स्टोरी की वजह से लोग तनाव में आ सकते हैं और छोटी अवधि तक ऐसी तनावपूर्ण स्थिति का होना स्वाभाविक है। यदि स्टाफ़ के लोग प्रभावित हो रहे हैं तो उन्हें अपने प्रबंधकों से बात करनी चाहिए। अपने सहयोगियों से बात करना भी मदद करता है।
- यदि वह किसी निष्पक्ष व्यक्ति से खुलकर बात करने को प्राथमिकता दें तो क्या कोई एम्प्लोयी असिस्टेंस प्रोग्राम (ईपीए) है या फिर किसी काउंसलर से बात करने की व्यवस्था है?

## मनोवैज्ञानिक सुरक्षा:

## मानसिक आघात संबंधी तनाव से निपटना



तनावपूर्ण स्टोरी को कवर करने वाले पत्रकारों में पोस्ट-ट्रॉमैटिक स्ट्रेस डिसऑर्डर (पीटीएसडी) की समस्या का समाना करने वाले पत्रकारों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है।

यह समस्या आमतौर पर कॉन्फ्लिक्ट ज़ोन में काम करने वाले पत्रकारों और मीडियाकर्मियों साथ आती है जब वह मौत को करीब से देखते हैं और अत्यधिक खतरनाक परिस्थितियों में काम करते हैं। हालाँकि यह जागरूकता बढ़ी है कि किसी भी व्यथित करने वाली स्टोरी पर काम करते हुए पत्रकारों को पीटीएसडी के लक्षणों का अनुभव हो सकता है। हिंसा और उत्पीड़न (क्राइम सीन, अपराधिक मुकदमों या लूट की रिपोर्टिंग) की स्टोरी या बड़े पैमाने पर हुए जान-माल के नुकसान (कार दुर्घटना/खदान ढहना) से जुड़ी स्टोरी को कवर करते पत्रकारों में यह सभी मानसिक आघात के कारण बन सकते हैं। ऑनलाइन दुर्व्यवहार या ट्रोलिंग के शिकार लोग भी तनाव से संबंधित आघात के प्रति संवेदनशील होते हैं।

बिना सेंसर की यूजर-जेनरेटेड सामग्री में आई वृद्धि ने एक डिजिटल फ्रंट लाइन बनाई है। अब यह माना जाने लगा है कि पत्रकार और संपादक जो आतंक और मौत की भयावह तस्वीरें देख रहे हैं उनमें भी मानसिक आघात का आसानी से प्रभाव पड़ने की आशंका है। इस दूसरे तरह के मानसिक आघात को अब 'वाइकेरीअस ट्रामा' के नाम से जाना जाता है।

सभी पत्रकारों के लिए यह समझना महत्वपूर्ण है कि भयावह दुर्घटनाओं/ फुटेज को देखने के बाद तनाव से पीड़ित होना एक स्वाभाविक मानवीय प्रक्रिया है न कि किसी तरह की कमजोरी है।



आर्टवर्क: जैक फोर्ब्स

**सभी के लिए:**

- इसके बारे में बात करें। वरिष्ठ प्रबंधन से लेकर सबसे कनिष्ठ प्रोड्यूसर तक सभी कठिन घटनाओं, ग्राफिक फुटेज या चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से प्रभावित होते हैं। मैनेजर से बात करें या किसी अन्य सुपरवाइजर से बात करें। अपने बगल में बैठे व्यक्ति से बात करें। चुप रह कर पीड़ा में न रहें।
- यह याद रखें कि किन्हीं वीडियो के बीच में, किसी एक स्टोरी या फिर फील्ड पर काम करते समय ब्रेक लेने के लिए कहने पर आपके करियर पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा।
- सोने से पहले ग्राफिक फुटेज न देखें और मुश्किल दिन बीतने के बाद किसी और तरीके से आराम पाने की बजाय पूरी नींद लें। अधूरी नींद ठीक होने की प्रक्रिया को नुकसान पहुंचा सकती है।
- व्यायाम और ध्यान उतने ही जरूरी हैं जितना एक हेल्थी डाइट लेना और हाईड्रेटेड रहना।
- याद रखें तनावपूर्ण वीडियो का स्पष्ट दिखना जरूरी नहीं है। खून और हिंसा के फुटेज को दिखाने में सावधानी बर्तना ही चाहिये लेकिन खासतौर पर भावनात्मक बयान या टेस्टमोनी और वर्बल अब्यूज के वीडियो भी दिल दहला देने वाले हो सकते हैं। अलग-अलग लोग अलग-अलग तरह की चीजों से प्रभावित हो कर तनाव में जा सकते हैं इसलिए इन सबके प्रति संवेदनशील रहें।
- अगर आपने एडिटिंग करते हुए या फील्ड पर अपने काम के घंटों से ज्यादा काम किया है या लगातार कई दिन तक काम करते रहे हैं या वीकेंड पर भी काम किया है तो उसके बदले कुछ छुट्टी लेते रहें क्योंकि आपकी रिकवरी के लिए भी समय की जरूरत है।

## एडिटिंग प्रोड्यूसर्स के लिए:

- परेशान करने वाले वीडियो को आवश्यकता से अधिक न देखें। यह न सोचें की उसे देख कर खुद को साबित करना है। अपने सुपरवाइजर या मैनेजर से फुटेज के ट्रीटमेंट के बारे में पहले ही बात कर लें इससे आपको फुटेज बार-बार देखने की जरूरत नहीं पड़ेगी और एक बार में ही वीडियो काट सकेंगे।
- अपने सुपरवाइजर, मैनेजर या लीगल टीम के सदस्य को खासतौर पर कोई भी ग्राफिक या व्यथित करने वाला वीडियो दिखाने के पहले एक चेतावनी दे दें कि वीडियो में क्या हो सकता है। “क्या आप यह वीडियो देखना चाहेंगे/चाहेंगी?” कहने के बजाय उनसे पूछें कि “क्या आप एक हिंसक हमले के तुरंत बाद का एक वीडियो देखना चाहेंगे/चाहेंगी?” किसी के लिए भी फुटेज ज्यादा व्यथित करने वाला हो सकता है यदि उसे पहले से जानकारी नहीं है कि उसमें क्या आने वाला है।
- एक रूटीन बनाएं। जैसे खासतौर पर कोई भी कठिन चीज देखने के पहले फर्श पर दोनों पैरों को मजबूती से रख कर सामान्य से ज्यादा गहरी साँस लेना और फिर स्ट्रेच करना सहायक होता है। जो आपके लिए काम करती हो वैसी कोई रूटीन ढूँढें।
- यदि आप किसी ऐसे प्रोजेक्ट में काम कर रहे हैं जहाँ व्यथित करने वाले फुटेज को देखना रोज की जरूरत है तो उसके बारे में बात करें। उस प्रभाव को स्वीकार करें, जो आपके ऊपर हो रहा है, और उस कार्य को करते समय आप स्वयं की देखभाल कैसे करेंगे, इस बारे में सक्रिय रूप से सोचें।

## फील्ड में रहने वाले प्रोड्यूसर्स के लिए:

याद रखें कि जब आप परेशान करने वाली स्टोरी कवर करते हैं तो आप असहाय महसूस करते हैं कि आप इसके लिए कुछ कर नहीं सकते। अपने सहकर्मियों से बताएं की आप कैसा महसूस कर रहे हैं या जिस से आप सहज महसूस करते हैं उसे बताएं। इसे टालने के बजाय इसके बारे में बात करना महत्वपूर्ण होता है।

## यदि यह अत्यंत भावुक करने वाला हो:

एक दुःखद घटना के बाद उन कठिन क्षणों के चित्र दिमाग में चलना या व्यग्र और चिंतित होना एक सामान्य प्रक्रिया है। आप जो महसूस कर रहे हैं उसे स्वीकार करें और छोटा सा ही सही लेकिन एक ब्रेक लें।

घटना के कई दिनों और हफ्तों के बाद भी अगर भावनाओं की स्थिति वैसी ही बनी हुई है तो इसे अपने वरिष्ठ सहयोगियों से बताएं। अगर भारी महसूस हो रहा हो तो जल्द मदद लेना बेहतर है।

[www.icpj.org](http://www.icpj.org)

Twitter: @pressfreedom

Facebook: [www.facebook.com/committeetoprotectjournalists](http://www.facebook.com/committeetoprotectjournalists)