

ВТОРИЧНАЯ ТРАВМА В ПРАКТИКЕ ЖУРНАЛИСТА

С.В. КОЛОБОВА

А.А. МАЛЬКЕВИЧ



Александр Малькевич

**Вторичная травма в
практике журналиста**

«Автор»

2026

Малькевич А.

Вторичная травма в практике журналиста / А. Малькевич —
«Автор», 2026

Руководство создано для людей, по-разному сталкивающихся с проблемами вторичной травмы и находящихся на разных этапах своей карьеры в отрасли новостей. В первую очередь мы предоставляем консультации журналистам, которые только начинают свою карьеру. А также мы даём советы студентам-журналистам и преподавателям, разрабатывающим модули или программы по журналистике в социальных сетях. Мы надеемся, что читатели не только применят это руководство к себе, но и рассмотрят проблемы, о которых их коллегам, возможно, придётся задуматься на разных этапах своей профессиональной деятельности.

© Малькевич А., 2026

© Автор, 2026

Александр Малькевич, Светлана Колобова

Вторичная травма в практике журналиста

Предисловие. Как работает данное руководство.

Кому-то может показаться, что мы целыми днями занимаемся «пушистыми интернет-штучками», но сеть не всегда полна пушистых котят. Я постоянно сталкиваюсь с травмирующим пользовательским контентом. И я не знаю, как долго я смогу с этим работать...

Редактор социальных сетей

Данное руководство было создано для людей, по-разному сталкивающихся с проблемами вторичной травмы и находящихся на разных этапах своей карьеры в отрасли новостей. В первую очередь мы предоставляем консультации журналистам, которые только начинают свою карьеру. Мы также даём советы студентам-журналистам и преподавателям, разрабатывающим модули или программы по журналистике в социальных сетях. Мы надеемся, что читатели не только применят это руководство к себе, но и рассмотрят проблемы, о которых их коллегам, возможно, придётся задуматься на разных этапах своей профессиональной деятельности. Очевидно, что для данной сферы нет универсальных ответов, как и для психологической сферы, поскольку каждый человек индивидуален. В связи с этим в ходе нашего исследования мы предлагали участникам разнообразные материалы и вопросы, связанные с травмирующим контентом.

Каждая глава сформулирована одинаково: мы описываем, почему, по нашему мнению, рассматриваемая группа людей или их роль важна, что сообщается в исследованиях о рисках травматизма в этой области и что говорят нам журналисты. Мы также описываем шаги, которые можно предпринять, чтобы избежать вторичной травмы и смягчить последствия просмотра неприятных кадров.

К журналистам, которые работают на цифровом фронте, мы отнесли технических сотрудников редакций, которые имеют дело с видеосерверами и архивами, а также работают над обнаружением фейков и ошибок в материалах с помощью новых технологий. Также в эту группу мы отнесли начинающих журналистов, которые используют в ходе работы социальные сети. Обозначенные категории особо подвержены риску внезапного столкновения с травмирующим контентом. Стоит также отметить, что нужды данных групп журналистов могут упускаться из виду. Однако самим журналистам этих категорий нужно учитывать, что их коллеги могут также испытывать на себе дополнительное воздействие травмирующего контента в ходе неосмотрительного использования новых технологий.

Почему люди идут в журналистику? Не потому, что они подсели на адреналин. Дело в том, что, когда человек находит что-то важное и нужное обществу, от этого очень трудно отказаться, даже если это опасно для здоровья и, быть может, даже для жизни.

В данном руководстве мы отмечаем, что многие студенты-журналисты окончили вуз и устроились на работу, не имея никакой осведомлённости или подготовки к восприятию травмирующего контента, и предлагаем преподавателям включать в свои учебные программы тренинги по вторичной травме, чтобы лучше подготовить современных журналистов к тому, с чем они могут столкнуться в своей работе. Хотя ни одно руководство не в состоянии охватить всё сразу, мы надеемся, что сочетание научно обоснованного опыта, полученного в ходе исследований, и практических советов по повышению жизнестойкости поможет и СМИ, и журналистам избежать психологической травматизации.

Введение. Работа на передовой информационного фронта

Я осознала, что вид крови всегда будет частью моей работы. Столкнувшись с этим впервые, я испытала настоящий шок. Меня охватило ощущение беспомощности и страха перед

этой нестерпимой болью, которую переживают люди. В нашей работе мы становимся свидетелями жестокости и горя, но мы также находим в себе невероятную силу и сострадание.

Журналист

Можно предположить, что эта цитата принадлежит журналисту, который ведет репортаж с передовой, из зоны боевых действий или с места техногенной или природной катастрофы. Однако этот журналист никогда не работал за пределами своей редакции. Это то, что носит название вторичная травма или «травма свидетеля». Сам человек в этих событиях не участвует, а только наблюдает и никак не может на них повлиять. Ровно поэтому ее и называют вторичной, потому что первичная травма возникает у непосредственных участников событий. Журналисты видят больше горя, по сравнению с обычными людьми. Можно сказать, что это своего рода супергерои, которые идут в самые страшные места, откуда люди бегут. Они находятся там, где все вокруг рушится и рассказывают своей аудитории о том, что происходит, потому что это их работа. Но, если сравнить журналиста с психологом, то у психолога в профессиональной культуре «защита» проработка себя до того, как ты пойдешь помогать другим, то в журналистской культуре этого нет.

А между тем современный мир сотрясают трагедии и катастрофы, и журналисты – представители одной из немногих профессий, долг которых заставляет не избегать от опасностей, а наоборот идти им навстречу, часто вопреки инстинкту самосохранения.

Нужно отметить, что для получения такой травмы совсем необязательно работать «в поле». Линия фронта, на которой работает современный журналист давно не только географическая, скорее цифровая и описываемый журналистом опыт относится исключительно к ужасающему контенту, который регулярно появляется на экране его компьютера через социальные медиаплатформы и закрытые социальные сервисы обмена сообщениями. Этот контент называют медиа материалами очевидцев или пользовательским контентом. Ежедневно журналистам приходится просматривать большое количество контента со сценами жестокости. Это касается не только тех, кто работает в горячих точках, но и тех, кто далек от места событий. Даже в режиме онлайн наблюдение за сценами жестокости может вызвать сильные негативные эмоции и даже нанести вторичную травму, которая, в свою очередь, способна вызвать посттравматическое расстройство личности или усугубить его течение.

Немного истории: впервые о вторичной травме психологи заговорили в 1970 годах, описывая психологическое состояние военных корреспондентов, вернувшихся с полей Вьетнамской войны. Эти люди не участвовали в боевых действиях, но получили серьёзную психологическую травму, симптомы которой были схожи с проявлениями посттравматического стрессового расстройства личности (ПТСР) у военных, но с развитием интернета количество подобных расстройств увеличилось в разы. Эмоциональное бремя травмирующего контента приводит к нарушению нормального функционирования психики, снижению устойчивости к стрессу и появлению симптомов, которые влияют на личную и профессиональную жизнь журналиста.

Сегодня социальные сети являются неотъемлемой частью рабочего процесса любой редакции. Журналисты ищут, просматривают, проверяют и редактируют тревожные и травмирующие необработанные материалы, снятые непрофессионалами и размещённые в Интернете. В процессе работы журналисту часто приходится просматривать большие объёмы данных от очевидцев, включая фото- и видеоматериалы, а также, слушать рассказы жертв и очевидцев, снова и снова просматривать отснятый материал, чтобы убедиться в его достоверности. Каждый день объёмы контента, публикуемого в интернете, возрастают. В связи с этим журналистам также приходится изучать все большее количество публикаций, что лишь увеличивает вероятность возникновения ПТСР.

Журналисты сообщают хорошие и плохие новости, но обычно количество последних в разы больше. Мы все слышали такую фразу: «Что ранит, то и привлекает». Чем более злове-

щая история, тем больше у нее шансов стать лидером рейтинга. Стихийные бедствия, ограбления банков, перестрелки, изнасилования, серийные убийцы, бандиты, школьное насилие и растерзание животных – все эти новости привлекают наше внимание! Но какой ценой для журналиста? Журналисты, освещающие ужасные, шокирующие события и новости, попадают в эмоциональную воронку, что приводит к травмирующим симптомам. Хорошие журналисты не удовлетворяются поверхностным освещением новости, они ныряют глубже. Большинство из нас видели, как журналисты с трудом сдерживали слёзы, когда сообщали о травмах или трагедиях. Как вы думаете, какую часть этой травмы они уносят в себе, когда камеры выключены?

А еще у журналистов есть отрицание: я всего лишь рассказываю про людей – это не мои проблемы. Кажется, что все в норме... но что-то плохо спится по ночам, появилась какая-то усталость и тревога. Добавим сюда этику и мораль. К примеру, задачи врача понятны и не предполагают выбора — спасти человеку жизнь или нет, то корреспондент может стоять перед выбором: беспристрастно фиксировать происходящее или же помогать людям, попавшим в беду. На факультетах журналистики студентов учат сохранять трезвость восприятия и держать дистанцию, не давая эмоциям захлестнуть себя с головой. Большинство журналистов справляются со стрессом во время работы, фокусируя внимание на текущей задаче. Однако после, уже в безопасной обстановке, подавленные эмоции могут нахлынуть с новой силой. Часто журналисты замечают, что стали циничными вследствие особенностей своей профессии. Это защитная реакция, которая возникает в связи с постоянным контактом с травмирующими событиями. Как на теле образуются мозоли из-за постоянного механического воздействия, и оно огрубевает, так и душа журналиста также огрубевает, защищаясь от чрезмерной жестокости внешней среды. Однако такая потеря чувствительности негативно сказывается не только на личной жизни, но и на профессионализме. Журналисту не следует становиться полностью бесстрастным, поскольку его эмоции и восприятие помогают ему вникать в жизненные ситуации героев репортажей и доносить до аудитории их истории, вызывая эмоциональный отклик.

Часто, вот такие беспристрастные журналисты говорят потом: раньше я мог три больших материала сдать в неделю, а сейчас не могу никак один абзац закончить. Это тоже стресс, который мы предпочитаем не замечать, нам кажется, что мы прекрасно справляемся.

Как ни парадоксально, но журналисты, далекие от линии фронта, за день могут увидеть больше травмирующего контента, чем их коллеги на передовой. Таким образом, можно заключить, что они находятся на «цифровой линии фронта».

Мы провели опрос среди журналистов на предмет оценки сложностей, с которыми они сталкиваются в ходе работы. Среди основных трудностей, связанных с профессией, журналисты отметили невозможность расслабиться, большие нагрузки и стресс, необходимость пропускать через себя контент, связанный с жестокостью и смертью, резкая смена обстоятельств. Журналисты отметили, что им сложно абстрагироваться от плохих новостей о гибели людей и катастрофах, поступающих в большом количестве.

Согласно нашему исследованию, 78% журналистов постоянно просматривают тревожный контент, а 87% полагают, что материалы очевидцев способны травмировать их психику. Рост объемов травматичного контента приводит к распространению ПТСР у сотрудников редакций СМИ. Также наше исследование выявило, что уровень ситуативной тревожности одинаков как у военных корреспондентов, которые работают в горячих точках и, в частности, в зоне специальной военной операции, так и у сотрудников редакций, которые работают, не покидая офиса. У большинства опрошенных был выявлен высокий уровень стресса. Это означает, что риск вызванного вторичной травмой ПТСР грозит журналистам обеих категорий.

Таким образом, наряду с журналистами, которых направляют в горячие точки и которые проходят специальную подготовку, руководители редакций, отделов новостей и преподаватели журналистики также должны понимать, как смягчать воздействие жестокого контента на психику. Начинающим журналистам следует развивать психологическую устойчивость. Более

опытные журналисты должны заботиться о себе и о коллегах, за которых они несут ответственность. Руководителям редакций необходимо привить культуру, позволяющую решать все эти вопросы.

Что такое вторичная травма?

Наш мозг запрограммирован на принятие мер по защите от предполагаемых угроз для нашей безопасности. Когда мы сталкиваемся с чем-то, особенно неожиданно, мозг посылает организму команду оценить уровень опасности и подготовиться к тому, чтобы сражаться, убежать или замереть. На гормональном уровне это проявляется в виде выброса кортизола, адреналина и норадреналина в кровь, однако при постоянном стрессе уровни серотонина и дофамина снижаются, а именно эти гормоны отвечают за улучшение настроения, но при длительном стрессе их уровень становится меньше. На уровне действий это может проявляться в виде раздражительности, агрессии или избегания.

Хотя эти факторы бывают относительно незначительными, а иногда сознательно незаметными, они могут обладать накопительным эффектом, а это означает, что опыт вторичной травмы может накапливаться с течением времени. Самочувствие человека может сильно измениться даже от небольшого выброса гормонов, особенно если человек обладает повышенной чувствительностью. Если в прошлом журналист имел травмирующий опыт, то контент со сценами жестокости может лишь усилить его реакцию. Переживания и соответствующая физиологическая реакция могут возникнуть, даже если человек просто увидит нечто напоминающее о травмирующих событиях. Это ставит под угрозу его чувство безопасности.

Нужно отметить, что с психологической точки зрения, журналист оказывается одновременно в нескольких ролях:

- свидетеля или даже участника трагического события;

- взаимодействующего с пострадавшими и членами их семей человека. Это могут быть не только раненые во время войн и чрезвычайных событий, но и, например, лица, страдающие от тяжелых болезней или члены их семей;

- «посредника», который должен не только воспринять, но и суметь передать информацию или донести ее до широкой общественности.

Интересно, но до последнего времени вопросом вторичной травмы у журналистов практически никто не занимался, хотя различные катастрофы составляют большую часть новостей, и человек, не переживший непосредственное травматическое событие, страдает от эмоциональных, психических или физических последствий этой травмы. Он может полностью воспринимать травматическое событие через другого человека, который является прямым свидетелем происшествия или пострадавшим от него. Интересно, что окружающие люди склонны думать, что «по-настоящему» страдают лишь герои репортажей, а журналист играет роль своеобразного медиатора, выполняя свой профессиональный долг, и его эмоциональное состояние вроде бы не должно становиться предметом внимания. А между тем человек находится в ситуации травмы свидетеля, которая приводит к различным психологическим проблемам, таким как ПТСР различной степени выраженности и может проявляться в виде тревожности, депрессии и избегании травматической обстановки. Симптомы вторичной травмы бывают подобными симптомам первичной травмы, хотя их проявление может зависеть от индивидуальной реакции каждого человека.

Необходимо отметить, что, из-за риска обвинений в некомпетентности журналистам приходится подавлять в себе явления вторичной травмы вместо того, чтобы прорабатывать ее. Это приводит эмоциональной отстраненности, цинизму, неудовлетворенности, разрушенным отношениям и к другим неприятным последствиям.

Нахожусь ли я под её воздействием и что мне с этим делать?

Итак, когда мы поняли, что такое вторичная травма, давайте рассмотрим возможные причины вторичной травмы.

Потенциальные источники вторичной травмы:

-
- Интервью с пережившими трагедию
-
- Изображения насилия в Интернете
-
- Пользовательский контент
-
- Наблюдение за последствиями травмирующих инцидентов
-
- Проверка фактов, недостоверная информация и дезинформация
-
- Онлайн-домогательства и преследования

Естественно чувствовать грусть, злость и разочарование, когда мы становимся свидетелями страданий других людей или после того, как мы подверглись воздействию травмирующего материала. В целом, эти реакции недолговечны и не влияют на нашу повседневную жизнь, но бывают ситуации, когда даже однократное взаимодействие с пострадавшими людьми и чужим горем не проходит для журналиста бесследно.

Однако вторичная травма встречается чаще, когда люди подвержены многократному воздействию травмирующих материалов, которые могут привести к сохраняющимся симптомам, влияющим на наше психическое и физическое благополучие. К таким симптомам относятся следующие.

Психологические признаки вторичной травмы:

-
- Навязчивые мысли и образы, приходящие в голову против вашей воли.
-
- Нереалистичные ожидания от самого себя.
-
- Цинизм.
-
- Безнадежность.
-
- Чувство вины за своё выживание/удовольствие.
-
- Гнев.
-
- Отвращение.
-
- Страх.
-
- Нарушенный сон или ночные кошмары.
-
- Проблемы с концентрацией внимания.
-
- Пугливость.
-
- Чувство оцепенения.

-

Чувство неспособности переносить сильные эмоции.

Поведение и взаимоотношения:

-

Трудно отделить работу от личной жизни, ощущение оторванности от людей даже во время общения с ними.

-

Уход от социальных взаимодействий или приятных занятий.

-

Раздражительное поведение, нетерпеливость, возбужденность.

-

Отказ (или зависимость) от никотина, алкоголя, еды, других веществ, секса, покупок, интернета.

Физические признаки:

-

Головные боли.

-

Усталость без явной причины.

-

Желудочно-кишечные проблемы.

-

Нарушение аппетита.

Как я могу защитить себя от нее?

Для предотвращения вторичной травмы очень важно понимать, какие изображения воздействуют на вас наиболее сильно. На одних людей больше всего влияет кровь, на других – детский плач, на третьих крики. Понимание этих особенностей даст вам возможность морально подготовиться. Вторичная травма особенно сильно воздействует на людей, которых она застает врасплох. Поэтому очень важно подготовиться к тому, что вас ожидает, а также предупредить коллег, прежде чем показывать им видео с изображением жестокости. Если тема расследования как-то задевает, то это может усилить вторичную травму.

Для того, чтобы одолеть негативные переживания, прежде всего необходимо осознать, что вы их испытываете. Поэтому первым шагом по повышению своей психологической безопасности будет наблюдение за собой. Пронаблюдайте, меняется ли ваше поведение, состояние здоровья, настроение, характер взаимодействия с окружающими.

Не подавляйте свои чувства и эмоции. Вместо этого отнеситесь к ним дружелюбно, с любопытством. Такой подход обеспечит вам внутреннее пространство, из которого вы сможете принимать решения насчет того, нужна ли вам поддержка и понимать свои потребности.

Следите за своим питанием и балансом работы и отдыха. Если ваша деятельность связана с повышенным риском получения вторичной травмы, будьте особенно внимательны к себе. Почаще делайте перерывы либо разнообразьте рабочие задачи.

Я чувствую неприятные последствия – что мне делать?

-

Обратите внимание на то, что вы ощущаете, назовите свои чувства.

-

Дайте себе время осмыслить свой опыт.

-

Попробуйте применить «заземляющие» техники, помогающие восстановить связь с настоящим моментом.

-

Общайтесь с другими людьми, которым вы доверяете (признайте свои чувства и симптомы и откройтесь собеседнику).

•

Попробуйте технику переключения внимания – именно переключения, а не подавления эмоций.

•

«Юмор висельника» не редкость в редакциях, но, если вы заметили, что цинизм усиливается, примите меры, признав свои ценности и установив связь с ними.

•

Найдите время для медитации или других успокаивающих дыхательных техник.

Как только вы отметите у себя признаки психологической травмы или осознаете, что риск ее получения высок, сообщите об этом руководителю. Попросите коллег проследить за вашим состоянием и сообщить, если признаки травмы усилятся. При необходимости обратитесь за дополнительной поддержкой.

Инструменты и методы самоуправления

Формула мира

Формула мира для жизнестойкости – это простая в запоминании модель, которую вы можете использовать для регулярной проверки на предмет отношения к самому себе. Необходимо непосредственно убедиться, что вы делаете разумный выбор касательно использования собственного времени и энергии. Работая со сложным материалом, сделайте перерыв и задайте себе следующие вопросы:

Темп: Насколько быстро я продвигаюсь? Смогу ли я поддерживать такой уровень интенсивности? Есть ли место для размышлений и подзарядки?

Способность оценить себя: Могу ли я донести до своего сознания, что выполняю свою работу хорошо и забочусь о своем здоровье, несмотря на некоторые трудности? Не доставляю ли я себе неприятностей в ходе борьбы со стрессом? Какие послы я даю себе?

Выбор: На чем мне следует сосредоточиться, а от чего я могу отказаться (возможно, временно)? С чем мне могут помочь другие?

Энергия: Каковы мои энергетические паттерны? Способен ли я организовать всё так, чтобы браться за самый сложный материал, когда у меня больше энергии и ресурсов? Прислушиваюсь ли я к своему телу, когда моя энергия на исходе?

Адаптация и принятие: Что поможет мне признать проблему, если я пока что осознаю ее очень смутно или этому мешает травматический опыт? Как я могу пройти адаптацию и стабилизировать свою психику в долгосрочной перспективе с учетом своих потребностей?

Дыхание и другие техники, которые помогают повысить осознанность

Вы можете отрегулировать некоторые процессы в вашем организме с помощью дыхательных техник. Сосредоточение внимания на дыхании помогает повысить стабильность психики.

Дыхание 7-11: вдыхайте, мысленно считая до семи. Выдыхайте, считая до одиннадцати. После этого дышите как обычно.

Трехэтапная передышка. Эта техника состоит из трех шагов. Вы можете делать ее перед выполнением сложной задачи, а также во время или после нее. Перед началом упражнения прикройте глаза или опустите их вниз. Затем сосредоточьтесь внимание на том, как поверхность вашего тела касается стула или пола. Обратите внимание на свои ноги и спину и примите позу, в которой вы чувствуете себя бодро и уверенно.

Шаг 1. Обратите внимание на текущее настроение. Назовите любые испытываемые чувства. Отмечайте любые внутренние ощущения.

Шаг 2. Сконцентрируйте все внимание на том, как вы дышите. Проследите, как воздух от кончиков ноздрей проникает внутрь тела и опускается в живот, а затем с выдохом поднимается и выходит наружу. Наблюдайте за своим дыханием в течение минуты.

Шаг 3. Распределите внимание на все тело. Представьте, как будто вы делаете выдох через поры кожи. Чтобы выйти из упражнения, ещё раз сконцентрируйтесь на том, как ваше тело соприкасается с полом и стулом. Постепенно откройте глаза, чтобы впустить в них свет внешнего мира.

Заземление

Это упражнение поможет вам вернуться в настоящий момент. Оно будет полезно, если вы испытываете стресс или подавленное состояние. Техника заключается в том, чтобы выполнить следующие действия в любом порядке: погрузите внимание в предметы вокруг себя в течение пяти секунд (например, обеими руками возьмите холодный или горячий напиток и сосредоточьтесь на его температуре; вдохните запах цветка или чего-либо еще и сосредоточьтесь на этом); встаньте и пройдите, сосредотачивая внимание на каждом шаге; обрызгайте лицо водой; сфокусируйтесь на звуках — сперва тех, что ближе к вам, затем на дальних; произнесите вслух свое имя, возраст и место, где находитесь на данный момент и где планируете находиться в течение дня.

Переключение внимания

Вспомните образ, который приносит вам ощущение безопасности. Сознательно переключайтесь между этим изображением и тем, что вы пытаетесь побороть. Разговаривайте сами с собой, когда переключаетесь! Помните: это упражнение нужно не для того, чтобы заблокировать свой опыт, а скорее для того, чтобы установить над ним контроль.

Создайте ритуалы, которые помогут вам сознательно начинать и прекращать работу.

Что необходимо знать о вторичной травме?

3.1.

Я – начинающий журналист

Я не мог отключиться после 10-часовых смен и следил за развитием историй, просто желая помочь. Невозможно было найти баланс. Я продолжал проверять социальные сети на случай, если я что-то пропустил.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.