

විරෝධතා හා ගැටුම් වාර්තාකරණය කරන මාධ්‍යවේදීන්ට මානසික සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කරගැනීමට උපකාරවන ඉඟි



Internews
Local voices. Global change.

අප මාධ්‍යවේදීන් ලෙස ශාරීරික ආරක්ෂාව පිලිබඳ සැලකිලිමත් වන්නේ යම් සේ ද මානසික සෞඛ්‍ය හා යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කරගැනීම ද එපමණටම වැදගත් වේ. විශේෂයෙන්ම විරෝධතා හා ගැටුම් වාර්තාකරණයේදී මානසික යහපැවැත්ම සහ ශක්තිමත් මානසික සෞඛ්‍ය පිළිබඳ ආරක්ෂණ සැලැස්මක් ගැන නිරන්තර අවධානය යොමු කිරීම මගින් වඩාත් ආරක්ෂිත රාජකාරිමය පරිසරයක් තුළ වෘත්තීය ප්‍රමිතීන්ට අනුකූලව කටයුතු කිරීමට මාධ්‍යවේදීන් සන්නද්ධ වනු ඇත.

මෙහිදී අප අවධානය යොමු කළ යුතු ප්‍රධාන අංශ දෙකක් වන්නේ ඔබේ පුද්ගලික සේවා තත්ත්වයන් සහ ඔබ කුමන ප්‍රජාවක් සමඟ කටයුතු කරන්නේ ද යන්නයි. මෙම එක් එක් අංශ දෙකෙහිම පුද්ගල ආරක්ෂාව සඳහා සිදුකරන ක්‍රියාකාරකම් එකිනෙකට අනුපූරක විය යුතුය. එකක් නොමැතිව අනෙක සාර්ථක වන්නේ නැත.

ස්වයං ආරක්ෂාව



මෙය පුද්ගලයෙකු ලෙස ශාරීරිකව ඔබ සහ ඔබේ මානසික යහපැවැත්ම සම්බන්ධව ඔබ දක්වන අවධානය පිළිබඳවයි. මෙය මාධ්‍යවේදියෙකු ලෙස ඔබේ ඒක පුද්ගල ක්‍රියාකාරකම් සහ රාජකාරී කටයුතු සිදුකරන ආකාරයන් හා සම්බන්ධ වේ. මේ සඳහා ඔබට ඔබ වටා සිටින අන් අයගෙන් අවම මැදිහත් වීමක් අත්‍යාවශ්‍ය වේ.

ඔබගේ සහායන්ගෙන් ලැබෙන සහයෝගය / රැකවරණය පිළිබඳ වගකීම

මෙය යම් ප්‍රජාවක් තම ප්‍රජාව තුළ සිටින පුද්ගලයන් රැකබලා ගන්නා ආකාරය හා සම්බන්ධ වේ. එය සංවිධානයක් හෝ විවිධ ආයතන සඳහා වැඩ කරන මාධ්‍ය සඟයන් පිරිසකගේ එකමුතුවක් විය හැකිය. මාධ්‍ය සඟයන්ගෙන් එසේ ලැබෙන සහයෝගය විධිමත් හෝ අවිධිමත් විය හැකිය. යම් ප්‍රජාවක් එය තුළ සිටින අයට ආරක්ෂිත රාජකාරිමය පරිසරයක් නිර්මාණය කරන්නේ කෙසේද, එය නඩත්තු කරන්නේ කෙසේද සහ වැඩිදියුණු කරන්නේ කෙසේද යන්න එහි ප්‍රධාන හරයයි. ඒ සඳහා කණ්ඩායමක් වශයෙන් සහ තනි පුද්ගලයන් වශයෙන් ක්‍රියාත්මක වන ආරක්ෂිත වැඩපිළිවෙලක් අවශ්‍ය වේ.



මානසික යහපැවැත්ම සඳහා ආරක්ෂිත රාජකාරිමය පරිසරයක් නිර්මාණය කිරීමේ මූලික පියවර වන්නේ විරෝධතා සහ සිවිල් නොසන්සුන්තා වාර්තා කිරීමේදී මාධ්‍යවේදීන් තනිවම හෝ මාධ්‍ය ප්‍රජාවක් ලෙස අවදානමට ලක්වන බව පිළිගැනීමය. මාධ්‍යවේදීන් ලෙස අප මෙම අවදානම් සංවාදයට ලක්කිරීමට සූදානම් විය යුතු අතර ආයතන සහ කළමනාකරුවන් වශයෙන් අප වඩාත් අවංක සංවාදයක් තුළින් ආරක්ෂිත රාජකාරිමය පරිසරයක් නිර්මාණය කළ යුතුය.

සීමාවන්



මෙහිදී පෞද්ගලික ජීවිතය සහ රාජකාරී ජීවිතය අතර සීමාවන් ඇතිකරගැනීම අතිශයින් වැදගත් වේ. කෙටි සහ දිගු රාජකාරීමය විවේකයන් මාධ්‍යවේදීන්ට අත්‍යවශ්‍ය ය. ඉතාම අත්‍යවශ්‍ය රාජකාරීන්හිදී පවා තමන් වෙනුවෙන් කාලයක් වෙන් කර ගැනීම වැදගත් ය. එබැවින් එවැනි විවේකයන් ලබාගත හැකි වන පරිදි ඒක පුද්ගල සහ කණ්ඩායම් වශයෙන් රාජකාරී කාලසටහනක් සකසා ගන්න.

කන්දර්භය

තමන්ගේ ප්‍රජාව තුළ මහජන නොසන්සුන්තා සහ උද්ඝෝෂණ නිර්මාණය වීමේදී ඒවා ආවරණය කිරීමෙන් වැළකී සිටීමට නොහැකි වාතාවරණයක් මාධ්‍යවේදීන් සඳහා බිහි වේ. එබැවින් ඔබ සහ ඔබේ සහායයන් තුළ මානසික වශයෙන් සිදුවන වෙනස් වීම්, පෞර්ෂ වෙනස්වීම් හා පීඩාවන් පිළිබඳ අවධානය යොමු කිරීමට කටයුතු කළ යුතුය. අදාළ රාජකාරීමය තත්ත්වයන් හේතුවෙන් මානසික වශයෙන් කිසියම් ගැටලුකාරී බවක් නිර්මාණය වන බව පෙනෙන්නේ නම් තම මාධ්‍ය සගයන් සහ අධීක්ෂකයන් සමඟ සාකච්ඡා කර නිසි ක්‍රියාමාර්ග ගත යුතුය.



ප්‍රතිචාර දැක්වීම



සමාජ කැළඹීම් හරහා සාමාන්‍ය තත්ත්වයන්ට වඩා මානසිකව ඉතා පීඩාකාරී අන්තයකට ගමන් කරන ප්‍රතික්‍රියාවන් නිර්මාණය විය හැක. එම ප්‍රතික්‍රියාවන් පුද්ගලිකව එසේත් නැත්නම් මාර්ගගතව හෝ ඇතිවිය හැක. මේ සඳහා මුහුණදීමට තනි පුද්ගලයන් ලෙස මෙන්ම ආයතන වශයෙන් ද සූදානම්ව සිටීම වැදගත් වේ. එම නිසා ඒක පුද්ගලව හෝ ආයතන මට්ටමින් හෝ මින් පෙර මුහුණ දී ඇති ප්‍රතික්‍රියාවන් සහ ඊට දැක්වූ ප්‍රතිචාරයන් තක්සේරුවක් කර ඊට අදාළව පියවර ගත යුතුය.

බිජ්ටල් ආරක්ෂාව

මේ දිනවල අපගේ වැඩ කටයුතු ඩිජිටල් මෙවලම් මත දැඩි ලෙස රඳා පවතී. එම නිසා ආරක්ෂිත ඩිජිටල් රාජකාරී වර්ගයන් වර්ධනය කරගත යුතුය. තොරතුරු අන්තර්ගතයන් එහි ස්වභාවයන්, තම පෞද්ගලික හා අතිශය සංවේදී තොරතුරු අන්තර්ජාලයට මුදාහැරීම ඒ හරහා අපයෝජනය හා අපහාසයන්ට ලක් වීම වැනි අවදානම් පිළිබඳ සැලකිලිමත් වී සුදුසු පියවර ගැනීමට කටයුතු කළ යුතුය.



ශාරීරික ආරක්ෂාව



තමන් ශාරීරිකව දුබල වීමට ඇති අවදානම ගැන ද අතිශය ලෙස සැලකිලිමත් වන්න. එබැවින් තම ශාරීරික සෞඛ්‍යය මනා ලෙස පවත්වා ගැනීම සඳහා සමබල ආහාරවේලක් ගැනීම, ප්‍රමාණවත් නින්දක් ලබා ගැනීම, විවේක ගැනීම, මත්ද්‍රව්‍ය නිසා ඇතිවන අවදානම පිළිබඳව අවධානය යොමු කිරීම හා නිසි ලෙස ව්‍යායාම කිරීම සඳහා වගබලා ගත යුතුය.

මේ ඔබගේ මානසික යහපැවැත්ම ආරක්ෂා කරගැනීම පිළිබඳව කළ හැකි සරල උපදෙස් කිහිපයකි. මෙහිදී අවධානය යොමු කර ඇති අංශ ඔස්සේ එල්ල විය හැකි බලපෑම මත ඒවා මාධ්‍යවේදියෙක්ට හෝ මාධ්‍යවේදීන් සමූහයකට බලපාන්නේ කෙසේ ද යන්න පිළිබඳව සවිස්තරාත්මක අවධානයක් යොමු කිරීම අවශ්‍ය වේ. කම්පන නිසා ඇතිවිය හැකි බලපෑම් ඉතා පෞද්ගලික හා සංවේදී වියහැකි අතර තම රාජකාරිය මනා ලෙස කිරීම සඳහා මාධ්‍යවේදීන් තුළ තමා සුරක්ෂිත ය යන හැඟීම ඇතිවීම වැදගත් වේ. එය තම රාජකාරී කටයුතුවලදී හමුවන එකිනෙකට වෙනස් හා සුවිශේෂී වියහැකි අභියෝගවලට සාර්ථකව මුහුණ දීමට ඔවුන්ට උපකාර වනු ඇත.