

高风险情况：运用心理资源

将注意力集中在当前的情况上



侵入性思维及情绪

剥夺一个人专心和保持清醒的能力



1

环境意识



2

安全规范



3

专业策略



4

目标



高风险情况：事前、期间和事后

具风险之情境：进入现场前

- ▶ 评估自身感受的压力程度、情绪状态和手上有的资源
- ▶ 订出目标：我在找什么？我需要收集哪些资讯？
- ▶ 订出编辑策略：
我想带什么资讯回来？用什么角度？物理空间上我会将自己放在哪里？最坏的情况是什么？我会怎么回应？
- ▶ 养成好习惯，一次只专心处理一项规划好的任务
把注意力放在事前准备、安全规划等方面

在现场时

- ▶ 时刻留意自己感受到的压力强度，尽量调整到平衡
- ▶ 专心在目标上
- ▶ 运用你的编辑策略和安全策略
- ▶ 尽量减少暴露在风险下的时间
- ▶ 事情尽量看大局，不要纠结于细节（人类在面临痛苦或死亡的情况下尤须如此）
- ▶ 就算还没收集到需要的东西也可以果断离开现场，感到疲累时尤须如此

离开现场后（回到旅馆、媒体室、家里…）

- ▶ 时刻留意自己感受到的压力强度，尽量调整到平衡
- ▶ 如果必须工作（写、编辑文章），开始前「务必先稍事休息」。深呼吸，慢慢调节心律
- ▶ 确保自己身处安全的地方
- ▶ 寻求家人、朋友、同事等外界支持和协助
- ▶ 留意自己的心理反应并加以应对。如果心理状况不好，请尽早寻求帮助
- ▶ 关心其他人的身心状态，提供心理紧急支援

别忘了



多喝水



定时进食



能睡就睡