

دليل الصحفي للتعامل مع الهجمات النفسية والإعلامية

ما هو هذا النوع من الهجمات؟

هو استهداف غير تقني يهدف إلى:

- تشويه السمعة
- الضغط النفسي
- التشكيك في المصداقية
- العزلة المهنية والاجتماعية
- إجبار الصحفي على التوقف عن العمل

تشير الدراسات إلى أن الهجمات الرقمية على الصحفيين لا تكون تقنية فقط، بل تعتمد بشكل كبير على الضغط النفسي والتلاعب الإدراكي (Jari). (2022).

السيناريو 1: التشهير الرقمي (Online Defamation)

كيف يحدث:

- نشر أخبار كاذبة عنك
- اتهامات غير صحيحة
- نشر صور أو اقتباسات خارج السياق

العلامات:

- فجأة تبدأ حملات ضدك
- انتشار منشورات سلبية بكثافة
- تكرار نفس الاتهام من حسابات مختلفة

ماذا تفعل فوراً:

1. لا ترد بعاطفة
2. اجمع الأدلة (Screenshots + روابط)
3. وثق التوقيت والأشخاص
4. أبلغ المنصات

إدارة الأزمة:

- إصدار بيان رسمي واضح
- توحيد الرسالة الإعلامية
- تجنب الدخول في جدال مباشر

✘ أخطاء قاتلة:

- الرد الانفعالي
- الدخول في نقاشات مع حسابات مجهولة

🧠 السيناريو 2: الاستنزاف النفسي الرقمي

🎯 ما هو:

هجمات مستمرة صغيرة تهدف إلى:

- إرماقك نفسيًا
- إضعاف تركيزك
- دفعك لترك العمل

أمثلة:

- رسائل تهديد متكررة
- تعليقات سلبية مستمرة
- إشعارات مزعجة

⚡ ماذا تفعل:

- تقليل التفاعل مع الإنترنت
- إيقاف الإشعارات غير الضرورية
- فصل العمل عن الحياة الشخصية

🔗 تشير الأبحاث إلى أن الهجمات النفسية جزء أساسي من الضغط على الصحفيين في البيئة الرقمية (Di Salvo, 2021).

💣 السيناريو 3: التهديد والضغط المباشر

🚨 كيف يحدث:

- رسائل تهديد
- ابتزاز
- تحذيرات من الاستمرار في العمل

⚡ ماذا تفعل فورًا:

1. لا تحذف الرسائل
2. وثق كل تهديد

3. لا تتواصل مع المرسل
4. أبلغ جهة موثوقة أو فريقك

إجراءات حماية:

- تغيير روتينك اليومي
- تقليل ظهورك الرقمي
- استخدام قنوات آمنة فقط

خطأ شائع:

- الاستهانة بالتهديد الأول

السيناريو 4: التضليل المعلوماتي (Disinformation)

ما هو:

نشر معلومات خاطئة عن:


- تحقيقاتك
- عملك
- مصادرك

علامات:

- تناقضات في القصص المتداولة
- إعادة نشر نفس الكذب بصيغ مختلفة
- مصادر غير موثوقة

ماذا تفعل:


- لا تنشر نفي سريع بدون تحقق
- وثّق مصدر التضليل
- جهّز رد رسمي مدروس

 التضليل يستخدم كأداة لإضعاف ثقة الجمهور بالمحفي (Khan, 2025).

السيناريو 5: العزلة الرقمية

ما هو: 

- تقليل ظهورك الرقمي
- حظر حساباتك
- تقليل وصولك للجمهور

ماذا تفعل: 

- إنشاء قنوات بديلة للتواصل
- تنويع المنصات
- بناء جمهور خارج منصة واحدة

القاعدة الذهبية لهذا القسم

- ✓ الهدف ليس إسكاتك فوراً — بل إنهاكك تدريجياً
- ✓ المعركة نفسية بقدر ما هي إعلامية
- ✓ التحكم بردود فعلك أهم من الرد نفسه

بروتوكول النجاة النفسي للصحفي

- ✓ لا ترد فوراً على أي هجوم
- ✓ وثق كل شيء قبل التحليل
- ✓ افصل بين الهجوم وذاتك الشخصية
- ✓ خذ فترات انقطاع من الإنترنت عند الحاجة
- ✓ اعتمد على فريق دعم أو زملاء

الخلاصة

الهجمات النفسية والإعلامية تهدف إلى كسر ثقة الصحفي بنفسه ويعمله، لكن الوعي بها يجعل تأثيرها أضعف بكثير.