

Что делать, если вы нервничаете перед публикацией своих материалов

С публикацией вашей работы и появлением вашего имени в СМИ могут быть связаны ощущения одновременно волнующие и пугающие. Радостно, что материал, в который вы вложили столько труда, наконец, доступен аудитории – и все могут видеть вашу подпись под ним, но необходимость представить результаты своей работы миру может также стать причиной стресса и беспокойства. Даже создав превосходный журналистский материал, вы можете продолжать спрашивать себя, хорошо ли вы справились с работой, остались ли в материале ошибки, которых вы не заметили, будут ли люди читать вашу работу – и будет ли она им интересна.

"Мы, журналисты и другие пишущие и публикующие свои работы авторы, с одной стороны, очень хотим, чтобы наши работы прочитало как можно больше людей, а с другой – мы осторожны и уязвимы, – говорит Эмма Дональдсон-Фейлдер, профессиональный психолог в [Affinity Coaching and Supervision](#). – Мы хотим выразить себя, но в тот самый момент, когда наша работа уже опубликована, нам внезапно становится страшно – мы волнуемся, как ее воспримет аудитория".

Поскольку онлайн-платформы и социальные медиа дают возможность получить отзывы практически сразу, у журналистов может возникнуть ощущение, что они находятся под пугающе пристальным вниманием. После того как материал опубликован, ваши источники, читатели и все остальные могут сразу же публично указать на ошибки, критиковать или даже нападать на вас. Подотчетность – положительный мотиватор, но страх допустить ошибки может лишать способности действовать.

К тому моменту, когда в феврале фриланс-журналистка [Маанси Калян](#) писала для [VICE](#) статью о реакции живущих в Британии индийских женщин на протесты фермеров, пользователи социальных медиа уже обрушивались на нее с критикой за высказывание альтернативных точек зрения. "Некоторые критические высказывания были больше похожи на угрозы, поэтому будет сильным преуменьшением сказать, что я нервничала перед публикацией статьи", – сказала она.

Калян совсем недавно полностью перешла во фрилансинг и беспокоилась о судьбе своих проектах больше, чем когда бы то ни было. "Все это происходило, несмотря на то, что я знала: я талантлива и хорошо выполняю свою работу. Как выяснилось, "синдром самозванца" – почти что обряд инициации, [особенно для цветных женщин](#) в творческих профессиях", – сказала она.

Дональдсон-Фейлдер считает, что начинающие журналисты не всегда страдают от подобных ситуаций больше других. Все может быть как раз наоборот: "Если вы новичок и не знаете, что может произойти, вы, возможно, будете бояться меньше".

С другой стороны, добавляет она, новички также не знают, как справиться с критикой или отказами. "Как и в любой другой индустрии, чем больше у вас практики, тем комфортнее вы себя чувствуете", – объясняет [Альмара Абгарян](#), лайфстайл-редактор [Jam Press](#). Когда она начинала работать, то писала очень личные тексты, и неудивительно, что ее беспокоили негативные и критические комментарии. "Однажды я написала про то, как ходила на голое экспресс-свидание, опыт мне понравился, и этот материал – одна из самых читаемых моих работ, но я волновалась, что меня начнут стыдить. Так оно и случилось: на меня начали нападать тролли", – сказала она.

Другие случаи, которые она вспоминает, включают публикацию авторских статей на политические темы, что, как она считает, заставляет нервничать по совершенно другому поводу. "Журналисты часто становятся легкой мишенью для троллей, и меня поражает уровень жестокости, обращенной в наш адрес". Как и большинство журналисток, с которыми она знакома, она получает письма с угрозами.

Так как же журналистам справиться со стрессом, связанным с выполнением качественной работы и страхом осуждения, как стать достаточно уверенными в своих знаниях и мастерстве, чтобы преодолеть нервное напряжение, предшествующее публикации?

Ниже вы найдете советы трех журналисток.

Проявляйте сочувствие к себе

По словам Дональдсон-Фейлдер, первый шаг к этому – научиться понимать, когда вы нервничаете. Будьте добры к себе. "Чтобы прощать себе нелепые ошибки и позаботиться о себе, обязательно высыпайтесь, не оставайтесь без сна всю ночь, переписывая и исправляя текст", – объясняет она. Другими словами, доброта по отношению к себе должна быть и эмоциональной, и практической.

Помните, что нормально иногда испытывать тревожность, это случается со многими.

"Третий элемент сочувствия к себе - и, возможно, самый важный - это ощущение, что вы не одни, что все мы люди и все мы уязвимы, - добавила она. - Это осознание, что вы хороший человек, а также способность быть добрее к себе".

Ищите поддержку у людей, которым доверяете

Обратитесь к другу, коллеге или наставнику - их практическая и эмоциональная поддержка поможет справиться со стрессом после написания статьи и преодолеть беспокойство из-за того, что вам нужно продемонстрировать свою работу всему миру.

"Мой главный совет тем, кто беспокоится о том, что они написали, - дайте своему другу или подруге прочитать черновик", - советует Абгарян. Она сама регулярно показывает черновики своих статей своей лучшей подруге: "Я доверяю ее мнению и знаю, что ее критика будет конструктивной. Сколько раз я исправляла текст благодаря нашим разговорам и в результате чувствовала себя гораздо более уверенно, отправляя материал на публикацию".

Дональдсон-Фейлдер согласна, что поддержка и ободрение со стороны других людей очень помогают. "Мы получаем все больше доказательств, что, если вы просто находитесь рядом с другим человеком - спокойным, демонстрирующим поддержку, - это очень помогает, мы начинаем отражать это спокойствие", - сказала она. Такой опыт помогает нам почувствовать, что кто-то принимает нашу сторону.

Правильно настройте себя и установите ограничения

Новичок в мире журналистики, Калян признается, что до сих пор ищет информацию и пробует применять новые техники, помогающие справляться со сложными ситуациями. Ей помогает понимание того, что в основе медиаиндустрии лежит общественное мнение.

"Я говорю себе: значит, это не имеет отношения лично ко мне, хотя может показаться, что имеет. С какой бы реакцией вы ни столкнулись, это вовсе не значит, что вы главный враг общества, - говорит Калян. - Реакция публики имеет больше отношение к тому, о чем вы рассказали, чем к тому, чья подпись стоит под статьей".

Также полезно на время отказаться от интернета и не проверять бесконечно, как люди реагируют на вашу публикацию. Прогуляйтесь, посмотрите кино, примите ванну, испеките что-нибудь - делайте все, что поможет вам отвлечься от постоянного мониторинга. "С глаз долой - из сердца вон, нужно научиться отпускать свои статьи после того, как они опубликованы", - считает Калян.

Обуздайте свой перфекционизм

Боритесь с негативными перфекционистскими тенденциями. Случалось ли вам зависать по полчаса над одной фразой или пропускать дедлайн, бесконечно переписывая и без того хороший лид? Боритесь с этим, планируйте все заранее и еще раз - будьте добры к себе.

"Это практически то же, что обычное планирование: я остановлюсь после определенного количества перепроверок или отправлю текст такому-то человеку. И если мне скажут, что все хорошо - то все хорошо, даже если я допущу какую-нибудь нелепую ошибку, - советует Дональдсон-Фейлдер. - Достаточно хорошо - это и есть достаточно хорошо. Если мы будем загонять себя в стресс из-за каждой статьи, нам от этого пользы не будет".

Определитесь, что подходит для вас

Поймите, что подходит для вас и используйте это. Например, Абгарян помогает простая тактика: завершив статью, она идет спать, а возвращается к материалу на следующий день, чтобы перечитать его на свежую голову, конечно, если время позволяет и над ней не висит жесткий дедлайн.

"Если я пишу на чувствительную тему, то могу поискать другие статьи на эту же тему и посмотреть, как к ней подошли другие. Так можно понять, что работало для других, а что нет и как реагировала аудитория", - добавила она.

У себя дома Абгарян оформила, как она это называет "стену самозванца": над ее компьютером висит коллекция ее любимых статей, оформленных в рамки. "Можете мне поверить - я не тщеславна, но если начинаю сомневаться в себе, то смотрю на эти статьи, это очень помогает".

<https://ijnet.org/ru/story/%D1%87%D1%82%D0%BE-%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%B5%D1%81%D0%BB%D0%B8-%D0%B2%D1%8B-%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B0%D0%B5%D1%82%D0%B5-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4-%D0%BF%D1%83%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B5%D0%B9-%D1%81%D0%B2%D0%BE%D0%B8%D1%85-%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2>