

ஆர்ப்பாட்டங்கள், மக்கள் அமைதியின்மை சூழல்களை அறிக்கையிடுதல்

உளநல பாதுகாப்பு

மந்நும் நல்வாழ்வு தொடர்பான

வழ்காட்டல் சூழ்ப்புகள்



Internews
Local voices. Global change.

எமது உடல் ரீதியான பாதுகாப்பு தொடர்பில் நாம் எவ்வளவு கவனம் செலுத்துகின்றோமோ, அதேபோன்று உளநல பாதுகாப்பிலும் கவனம் செலுத்துவது மிக முக்கியமாகும். உங்களது உளநலம் மற்றும் வலுவான உளநல பாதுகாப்புத் திட்டத்தில் தொடர்ச்சியாகக் கவனம் செலுத்துவதனுடாக ஊடகவியலாளர்களான நீங்கள் பாதுகாப்பான பணிச் சூழலில் தொழில்முறை தரத்திலான பணிகளை முன்னெடுக்க முடியும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட பணிச் சூழ்நிலைகள் மற்றும் நீங்கள் பணிபுரியும் சமூகம் ஆகிய இரண்டு முக்கிய பகுதிகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இந்த இரண்டு பகுதிகளிலும் பாதுகாப்புத் தலையீடுகள் ஒன்றையொன்று பூர்த்திசெய்ய வேண்டும். இதில் ஒன்று இல்லாமல் அடுத்தது பயனுள்ளதாக அமையாது.

சுய பாதுகாப்பு



இது தனிப்பட்ட ரீதியில் உங்களையும் உங்கள் உளநலத்தையும் நீங்கள் எவ்வாறு பராமரிக்கின்றீர்கள் என்பது குறித்ததாகும். ஒரு ஊடகவியலாளராக, உங்கள் தனிப்பட்ட தொழில் முறைகள் மற்றும் தொழில் நடைமுறைகளுடன் இது தொடர்புபட்டது. உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் இருந்து குறைந்தபட்ச தலையீடே இதற்கு அவசியமாகின்றது.

சக பணியாளர்களின் உதவி / பாதுகாப்பு கடமை

ஒரு சமூகம் தம்மைச் சார்ந்து வாழும் தனிநபரை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்கின்றது என்ற விடயத்துடன் இது தொடர்புபட்டதாகும். இது ஒரு அமைப்பாகவோ அல்லது வெவ்வேறு நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் சக ஊழியர்களின் குழுவாகவோ இருக்கலாம். சக பணியாளர்களின் உதவி என்பது முறையான அல்லது முறைசாரா திட்டமாக இருக்கலாம். அதன் முக்கிய அம்சமாக, ஒரு சமூகம் தன்னை சார்ந்துள்ளவர்களுக்கு எவ்வாறு பாதுகாப்பான பணிச்சூழலை உருவாக்குகிறது, பராமரிக்கிறது மற்றும் மேம்படுத்துகிறது என்பதைப் பற்றியதாகும். இதற்கு குழுவாக மற்றும் தனிநபர்களாக நடைமுறைப்படுத்தப்படும் செயற்பாடுகள் அவசியமாகின்றது.



ஆர்ப்பாட்டங்கள் மற்றும் மக்கள் அமைதியின்மைகளை அறிக்கையிடும்போது, தனிப்பட்ட ஊடகவியலாளர்கள் மற்றும் ஊடக சமூகங்கள் எதிர்கொள்ளும் அபாயங்களைக் கருத்திற்கொண்டு, அவற்றிற்கேற்ற செயற்பாடுகளை முன்னெடுப்பதே, உளவியல் சமூக நல்வாழ்வுமிக்க, பாதுகாப்பான பணிச்சூழலை உருவாக்குவதற்கான ஆரம்ப நடவடிக்கையாகும். தனிநபர்கள் என்ற ரீதியில் நாம் இந்த அபாயங்களைப் பற்றி கலந்துரையாட தயாராக இருக்க வேண்டும். அத்தோடு, நிறுவனங்கள் மற்றும் முகாமையாளர்கள் என்ற ரீதியில் நேர்மையான கலந்துரையாடலுக்கு ஏற்படைய பாதுகாப்பு மிக்க தொழில் கலாசாரத்தை உருவாக்க வேண்டும்.

வரையறைகள்



எமது தொழில் மற்றும் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு இடையேயான வரையறைகளை உருவாக்குவது அவசியமாகும். குறுகிய மற்றும் நீண்ட இடைவெளிகள் முக்கியமாகிறது. மிகவும் அவசியமான அறிக்கையிடலாக இருந்தாலும், சிறிது நேரம் இடைவெளி எடுத்துக்கொள்வதும் அவசியமாகும். அத்தகைய இடைவெளிகளை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய தனிப்பட்ட மற்றும் குழு வேலை அட்டவணைகளை உருவாக்கி, அவற்றை செயற்படுத்தவும்.

சூழல்

நாம் வாழும் சமூகத்தில் இடம்பெறும் ஆர்ப்பாட்டங்கள் மற்றும் மக்கள் அமைதியின்மைகள் ஆகியன ஒரு பணிச்சூழலை ஏற்படுத்துவதோடு, அதிலிருந்து விலகியிருப்பது ஊடகவியலாளர்களுக்கு கடினமானதாக இருக்கும். உங்களுக்கும் உங்கள் சக ஊழியர்களுக்கும் உள்ள மன உளைச்சல், உணர்ச்சி ரீதியான தாக்கங்கள் மற்றும் ஆளுமை மாற்றம் போன்ற பாதிப்புகளின் அறிகுறிகளை அவதானிக்கவும். தற்போதைய பணிச்சூழல் உங்களுக்கு கடினமான மனநிலையை உருவாக்குவதாக உணர்வீர்களாயின், உங்கள் சக பணியாளர்கள் மற்றும் மேற்பார்வையாளர்களுடன் கலந்துரையாடி, உரிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும்.



எதிர்வினைகள்



உங்கள் பணிக்கான எதிர்வினைகள் சாதாரண சூழ்நிலைகளைவிட மிகவும் தீவிரமானதாக இருக்கும் சூழ்நிலையை சமூகக் எழுச்சி உருவாக்கிறது. இந்த எதிர்வினைகள் அகல்நிலையிலும் (Off-line), நேரடியாகவும், டிஜிட்டல் தளங்களில் நிகழ்நிலையிலும் (online) வெளிப்படும். தனிநபர்களாகவும் நிறுவன ரீதியிலும் இவற்றிற்கு தயாராக இருக்கவும். கடந்த காலத்தில் தனிநபர்களாக மற்றும் நிறுவன ரீதியாக நீங்கள் சந்தித்த எதிர்வினைகள் மற்றும் அவற்றிற்கு நீங்கள் எவ்வாறு பதிலளித்தீர்கள் என்பதை மதிப்பீடு செய்து, உரிய நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்கவும்.

டிஜிட்டல் பாதுகாப்பு

தற்காலத்தில், எமது செயற்பாடுகள் பெரிதும் டிஜிட்டல் தளங்களையே நம்பியுள்ளன. ஆகவே, பாதுகாப்பான டிஜிட்டல் தொழில் நடைமுறைகளை உருவாக்கிக்கொள்ளவும். குறிப்பிட்ட வேலைக்கு நீங்கள் ஒதுக்கும் நேரம், உள்ளடக்கம், உள்ளடக்கத்தின் வகை, உங்களைத் திகைப்பும் செயற்பாடு, துஷ்பிரயோகம் மற்றும் தீங்கிழைக்கும் நோக்கத்தில் இணையத்தில் தனிப்பட்ட அடையாளத்தை வெளியிடும் அல்லது ஏமாற்றும் செயற்பாடு (doxing) ஆகியவை தொடர்பாக அவதானமாக செயற்படுவதோடு, அவை குறித்து உரிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ளவும்.



உடல்ரீதியான பாதுகாப்பு



உங்கள் உடல்நலன் பற்றியும் அக்கறையுடன் செயற்படுங்கள். ஆரோக்கியமான உணவுகளை முறையாக உட்கொள்ளுங்கள். போதுமான நேரம் உறங்குங்கள். போதைப்பொருள் பாவனை குறித்து எச்சரிக்கையுடன் செயற்படுங்கள், உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். மேலும் உங்கள் உடலுக்கு ஓய்வெடுக்கவும் ஆறுதலடையவும் போதிய நேரத்தை வழங்குங்கள்.

இவை உளநல ஆரோக்கியம் தொடர்பான எளிமையான குறிப்புகளேயாகும். தனிப்பட்ட ஊடகவியலாளர்கள் மற்றும் ஊடக சமூகங்கள் மீதான அவர்களின் தாக்கத்தைப் பொறுத்து, இவை ஒவ்வொன்று பற்றியும் விரிவான அவதானம் அவசியமாகிறது. அதிர்ச்சி தரும் சம்பவத்திற்குப் பின்னான தாக்கம் மிக நெருக்கமான அனுபவமாக இருக்கலாம். இந்த தனித்துவமான ஆனால், மாறும் தன்மை கொண்ட அச்சுறுத்தல்களை சமாளிப்பதற்கு, ஊடகவியலாளர்கள் தமது தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை சூழ்நிலைகளில் பாதுகாப்பை உணரவேண்டியது அத்தியாவசியமாகும்.