



«ЖУРНАЛИСТТЕР»
КООМДУК
БИРИКМЕСИ

КОЛДОНМО

Журналисттердин санариптик жана психологический коопсуздугу

Кыргыз Республикасынын медиа кызматкерлери
үчүн практикалык колдонмо

РУКОВОДСТВО

Цифровая и психологическая безопасность журналистов

Практическое руководство для работников медиа
Кыргызской Республики

IT-коопсуздук эксперттеринин жана КР ӨКМ Кырсыктар
медицинасы кызматынын сунуштамаларынын негизинде
иштелип чыккан.

Разработано на основе рекомендаций экспертов по IT-
безопасности и Службы медицины катастроф МЧС КР.

Киришүү

Медиа өкүлдөрү үчүн заманбап коркунучтар физикалык мейкиндикте гана чектелбейт. Санариптик чабуулдар, аңдуу, булактардын купуя маалыматтарын кармап калуу (перехват), ошондой эле оор эмоционалдык күйүп кетиш (выгорание) жана посттравматикалык стресс (ПТСР) репортердун кесиптик турмушун толугу менен талкалашы мүмкүн.

Бул колдонмо маалыматтарды коргоо жана менталдык ден соолукту сактоо боюнча IT-коопсуздук эксперттеринин жана КР ӨКМ Кысыктар медицинасы кызматынын системалаштырылган сунуштарын камтыйт.

01

1-бөлүм. Журналисттин санариптик гигиенасы жана киберкоопсуздугу

1. Жеке маалыматтарды коргоо

- **Жеке маалыматтардын ачык эместиги:** Чыныгы дарегиңизди, жеке номериңизди, туулган күнүңүздү ачык булактарга жарыялабаңыз.
- **Документтерди коргоо:** Паспорттордун, банк карталарынын, күбөлүктөрдүн сүрөттөрүн жөнөтүүдө этият болуңуз.
- **Геолокация:** ӨК зонасынан жарыялоодо геолокацияны өчүрүп коюңуз.

2. Ишенимдүү сырсөздөрдү түзүү

Ишенимдүү сырсөз 12 символдон кем эмес, баш жана катардагы латын тамгаларынын, сандардын (0–9) жана атайын белгилердин (!, @, #, \$, %, _) айкалышынан турушу керек.

МИСАЛ:

Kg_Medla_St@ff_2026!

3. Эки факторлуу аутентификация (2FA)

Чоочун адамдар сиздин SIM-картаңызды колго түшүрүп алышкан күндө да, атайын булуттук сырсөздү билбей туруп Telegram же WhatsApp аккаунттарыңызга кире алышпайт. Бардык сервистерде 2FA иштетиңиз.

Введение

Современные угрозы для представителей медиа лежат не только в физической плоскости. Цифровые атаки, слежка, перехват конфиденциальных данных источников, а также тяжелое эмоциональное выгорание и посттравматический стресс (ПТСР) способны полностью разрушить профессиональную жизнь репортера.

Данное руководство содержит систематизированные рекомендации экспертов по IT-безопасности и Службы медицины катастроф МЧС КР по защите данных и сохранению ментального здоровья.

Часть 1. Цифровая гигиена и кибербезопасность журналиста

1. Защита личных данных

- **Непубличность личной информации:** Никогда не публикуйте в открытых источниках домашний адрес, личный номер, дату рождения.
- **Защита документов:** Соблюдайте предельную осторожность при пересылке фотографий паспортов и карт.
- **Геолокация:** При публикации материалов из зоны ЧС отключайте геолокацию на устройствах.

2. Правила создания надежных паролей

Надежный пароль должен содержать не менее 12 символов, комбинацию прописных и строчных латинских букв, цифр (0–9) и спецсимволов (!, @, #, \$, %, _).

ПРИМЕР:

Kg_Medla_St@ff_2026!

3. Двухфакторная аутентификация (2FA)

Даже если злоумышленники перехватят вашу SIM-карту, они не смогут получить доступ к аккаунтам без облачного пароля. Активируйте 2FA во всех мессенджерах и соцсетях.

4. Мессенджерлерди коргоо

Активдүү сессиялардын тизмесин үзгүлтүксүз (минимум жумасына бир жолу) текшерип туруңуз.

4. Защита мессенджеров

Регулярно (минимум раз в неделю) проверяйте список активных сессий на ваших устройствах.

ПЛАТФОРМА ЖАНА АЛГОРИТМ (КЫР)	ПЛАТФОРМА И АЛГОРИТМ (РУС)
WhatsApp: Меню → «Байланышкан түзмөктөр» → Тизмени текшериңиз. Шектүү ПК табылса, «Чыгуу» баскычын тандаңыз.	WhatsApp: Меню → «Связанные устройства» → Проверьте список. При обнаружении незнакомого ПК нажмите «Выйти».
Telegram: Ырастоолор → «Купуялуулук» → «Түзмөктөр». Шектүү туташууларда «Сеансты аяктоо» баскычын басыңыз.	Telegram: Настройки → «Конфиденциальность» → «Устройства». При подозрениях нажмите «Завершить сеанс».

5. Фишинг чабуулдарына каршы туруу

Фишинг: Логиндерди, сырсөздөрдү уурдоо максатында келген жасалма электрондук каттар же SMS.

- Жасалма паника жана шаштыруу;
- Жасалма шилтемелер (мисалы, google.com);
- Кесиптештердин атынан чабуулдар.

Коргонуу: Шектүү шилтемелерге өтпөңүз, файлдарды VirusTotal аркылуу текшериңиз, Public Wi-Fi туташууда VPN колдонуңуз.

5. Противодействие фишингу

Фишинг: Поддельные письма или сообщения для кражи логинов, паролей и материалов расследований.

- Искусственная паника и спешка;
- Поддельные ссылки (например, google.com);
- Атаки от имени коллег со взломанных аккаунтов.

Защита: Не переходите по ссылкам, проверяйте файлы через VirusTotal, используйте VPN в Public Wi-Fi.

02

2-бөлүм. Психологиялык туруктуулук жана стресс-менеджмент

1. Психологиялык жүктөмдүн өзгөчөлүгү

- Тартуу учурунда өмүргө түздөн-түз коркунуч туулушу;
- Жабыркагандар жана каза болгондор менен аргасыз байланышта болуу;
- Шокту жараткан визуалдык контент менен иштөө.

2. Туруктуулуктун негизги факторлору

Кесиптик даярдык, эмоционалдык өзүн-өзү жөнгө салуу, миссияны аңдап билүү жана социалдык колдоо стрессти жеңүүгө өбөлгө түзөт.

Часть 2. Психологическая устойчивость и стресс-менеджмент

1. Специфика психологических нагрузок

- Прямая угроза жизни и здоровью во время съёмок;
- Вынужденный контакт с пострадавшими и погибшими;
- Работа с шокирующим визуальным контентом.

2. Факторы психологической стойкости

Профессиональная подготовка, эмоциональная саморегуляция, осознание миссии и социальная поддержка помогают преодолевать кризис.

3. Өзүнө жардам берүү ыкмалары

- **Эмгек жана эс алуу балансы:** Убакытты так бөлүңүз;
- **Токсиктүү контентти чектөө:** Травмалуу материалдар менен байланышты ченеп туруңуз;
- **Декомпрессия жана дебрифингдер:** Кайтып келгенден кийин тажрыйбаны командада талкуулаңыз;
- **Физикалык активдүүлүк:** Спорт, уйку жана тамактануу кортизол менен адреналинди чыгарат.

03

3-бөлүм. Редакциялардын жана медиауюмдардын жоопкерчилиги

Жетекчилик төмөнкүлөргө милдеттүү:

- Журналисттерди жеке коргонуу каражаттары (каска, бронежилет, аптечка) менен камсыз кылууга;
- ӨК учурундагы коопсуздук боюнча системалуу тренингдерди уюштурууга;
- Психологиялык жардамга мүмкүнчүлүк берүүгө жана консультацияларды төлөп берүүгө;
- Эмоционалдык көйгөйлөрдү стигматизациясыз ачык талкуулоо маданиятын калыптандырууга;
- Күйүп кетишти алдын алуу үчүн ротацияга жиберип, жүктөмдү көзөмөлдөөгө.

3. Практические методы самопомощи

- **Баланс труда и отдыха:** Жестко разделяйте рабочее время;
- **Ограничение токсичного контента:** Дозируйте время работы с шок-материалами;
- **Декомпрессия и дебрифинги:** Проводите обсуждение пережитого опыта с командой;
- **Физическая активность:** Спорт, здоровый сон и питание выводят гормоны стресса.

Часть 3. Ответственность редакций и медиаорганизаций

Руководство обязано:

- Обеспечивать сотрудников СИЗ (каска, бронежилеты, аптечки);
- Организовывать систематическое обучение и тренинги;
- Предоставлять доступ к психологической помощи и оплачивать консультации;
- Формировать культуру открытого обсуждения проблем без стигматизации;
- Своевременно отправлять на ротацию для предотвращения выгорания.



Эскертүү / Маалымат (Disclaimer):

Бул басылма ЮНЕСКОнун IPDC колдоосу менен даярдалган. Колдонулган белгилөөлөр ЮНЕСКО тараптан кандайдыр бир өлкөнүн укуктук статусуна тиешелүү пикирин билдирбейт. Авторлор фактыларды тандоо жана баяндоо үчүн жоопкерчилик тартат.

Отказ от ответственности (Disclaimer):

Настоящая публикация подготовлена при поддержке IPDC ЮНЕСКО. Используемые обозначения не отражают выражения какого-либо мнения со стороны ЮНЕСКО. Авторы несут ответственность за выбор и изложение фактов.