



إرشادات السلامة  
للصحفيين/الكتاب /  
الناشطين/ات وأفراد  
المجتمع

JAN 2026

# مقدمة الدليل

يهدف هذا الدليل إلى توفير إرشادات عملية وموارد أساسية لتعزيز السلامة والأمان للعاملين/ات في السياقات عالية الخطورة، بما في ذلك النشطاء/ات، الصحفيين/ات، والمدافعين/ات عن حقوق الإنسان الذين قد يواجهون تهديدات أو ضغوطاً نتيجة عملهم.

يجمع الدليل بين إجراءات السلامة الفورية، وإرشادات الدعم النفسي الأولي، ومجموعة من الموارد والجهات الداعمة التي يمكن اللجوء إليها في حالات الطوارئ أو عند التعرض لتهديدات أو مضايقات. كما يقدم خطوات عملية تساعد الأفراد والفرق على التعامل مع المخاطر بشكل أكثر أماناً، وتقليل الآثار النفسية والأمنية للأحداث الضاغطة.

تم إعداد هذا الدليل ليكون مرجعاً سريعاً وسهل الاستخدام يمكن العودة إليه عند الحاجة، سواء لاتخاذ إجراءات فورية للحماية، أو للحصول على دعم نفسي أولي، أو للوصول إلى الجهات التي تقدم المساعدة القانونية أو الأمنية أو الإنسانية.

من المهم التأكيد أن هذا الدليل لا يغني عن الدعم المتخصص أو التدخل المهني عند الضرورة، بل يهدف إلى توفير أدوات أولية تساعد على تعزيز الأمان والاستجابة المبكرة في الظروف الصعبة.

# إجراءات السلامة الفورية

نقدّم هنا مجموعة من إجراءات السلامة الفورية والمختصرة التي يمكن اتخاذها عند التعرّض لتهديدات أو مخاطر مرتبطة بالعمل الصحفي أو البحثي أو الحقوقي. تهدف هذه الخطوات إلى توفير استجابة سريعة وعملية تساعد على تقليل المخاطر في اللحظات الأولى من التصعيد، إلى حين تقييم الوضع بشكل أعمق ووضع خطة حماية أشمل.

لا يُقصد بهذه الإرشادات أن تكون دليلاً شاملاً للأمن الشخصي أو الرقمي، بل قائمة إجراءات أساسية يمكن تنفيذها فوراً لتعزيز السلامة، وتنظيم التواصل في الأزمات، وتوثيق التهديدات، وتقليل احتمالات الاستهداف أو المراقبة.



## أمن الاتصالات والرقمنة

- الانتقال فوراً إلى تطبيقات مراسلة مشفرة (Signal، ProtonMail)
- افتراض أن جميع المكالمات الهاتفية والرسائل العادية خاضعة للمراقبة
- التفكير في الحصول على هاتف/رقم جديد إذا تصاعدت التهديدات
- استخدام متصفح Tor للأبحاث الحساسة
- استخدام خدمة VPN موثوقة مع حماية قطع الاتصال التلقائي (تجنّب خدمات VPN المجانية)
- تفعيل المصادقة الثنائية على جميع الحسابات
- تشفير كامل للقرص على جميع الأجهزة
- استخدام أدوات حذف آمن للملفات الحساسة
- أجهزة مؤقتة (Burner) للمهام عالية الخطورة
- عدم نشر الموقع الجغرافي
- إخفاء البيانات التعريفية (Metadata)
- إدارة صارمة سوشيال ميديا وتفعيل 2FA\*
- تفعيل end to end encryption



## وثق/ي كل شيء

- التقاط لقطات شاشة لجميع الرسائل المهدّدة مع الطابع الزمنية
- توثيق أي حوادث مراقبة بالصور/الفيديو عندما يكون ذلك آمناً
- تسجيل التواريخ والأوقات والمواقع وأوصاف التهديدات
- الاحتفاظ بنسخ في تخزين آمن ومشفر مع نسخ احتياطية سحابية
- مشاركة التوثيق مع جهات وأشخاص موثوقين ومنظمات مختصة



## خطوات السلامة الفورية

- وضع إجراءات اتصال في الأزمات وإنشاء كلمات سرّية مع جهات موثوقة (مثل العائلة والأصدقاء) لمستويات الطوارئ المختلفة
- تعليق أي عمل على قصتك (إن لم تكن منشورة بعد) إلى حين ضمان السلامة
- تنظيم إحاطات سلامة وجدول تواصل/تفقد منتظمة مع المحرر
- إعداد خطط اتصال بديلة في حال فشل الوسائل الأساسية
- تحديد بيوت آمنة أو أماكن إيواء طارئة مسبقاً
- تجهيز حقيبة طوارئ بالمستلزمات الأساسية: نقود، وثائق، أدوية، شواحن، مستلزمات أساسية
- رسم وممارسة عدة مسارات أمان/خروج



## تعزيز الأمن الشخصي

- تغيير الروتين اليومي والمسارات بشكل ملحوظ
- إبلاغ جهات موثوقة بتحركاتك وتحديد جداول تفقد
- التفكير في انتقال مؤقت داخل المدينة أو خارجها إن أمكن
- توخي الحذر الشديد بشأن من يعرف موقعك
- استخدام وسائل نقل مختلفة وتجنّب الأنماط المتوقعة
- تركيب إجراءات أمنية في المنزل/المكتب (كاميرات، إنذارات، أقفال معزّزة)
- استخدام أسماء مستعارة

# موارد الحماية والدعم في حالات الطوارئ

يضمّ هذا القسم مجموعة من الجهات والبرامج الدولية التي توفّر دعماً طارئاً للمدافعين/ات عن حقوق الإنسان، الصحفيين، والناشطين/ات الذين قد يواجهون مخاطر أو تهديدات بسبب عملهم.

تشمل هذه الموارد دعماً مالياً، ومساعدة قانونية، ودعماً نفسياً، وإعادة توطين مؤقت، ومعدات أو خدمات حماية رقمية وجسدية، إضافة إلى أشكال أخرى من الدعم في حالات الطوارئ. تم إدراج معلومات الاتصال والخدمات التي تقدمها كل جهة بشكل مختصر لتسهيل الوصول السريع إلى المساعدة عند الحاجة.



## جهات ومصادر الدعم الطارئ

الجهة	وسيلة التواصل	الهاتف	الخدمات
لجنة حماية الصحفيين (CPJ)	emergencies@cpj.org	+1 (212) 465-1004	دعم إعادة التوطين الطارئ، دعم طبي، دعم قانوني، مساعدة مالية، استشارات سلامة
مراسلون بلا حدود (RSF)	assistance@rsf.org   assistance2@rsf.org	أو (+33) (0)1 44 83 60 561 (+33) (0)1 44 83 84 66	دعم مالي لإعادة التوطين الطارئة، الرسوم القانونية، الرسوم الطبية، استبدال المعدات
الاتحاد الدولي للصحفيين (IFJ)	ifj@ifj.org	+32 (0)2 235 22 00	مساعدة مالية في حالات التهديد، العنف، الملاحقة القضائية، الاستقرار في المنفى، المرض عبر صندوق السلامة
مؤسسة الدولية للإعلام النسوي (IWMMF)	info@iwmf.org	(+1) 202-496-1992	صندوق الطوارئ: متاح للصحفيين من جميع الجنسين الخدمات: مساعدات طبية، دعم الانتقال، مساعدة قانونية
Rory Peck Trust	<a href="https://rorypecktrust.org">https://rorypecktrust.org</a> info@rorypecktrust.org	+44 (0)203 219 7860	لصندوق الأزمات: <a href="https://rorypecktrust.org/get-help/crisis/crisis-fund">https://rorypecktrust.org/get-help/crisis/crisis-fund</a> الخدمات: مساعدة مالية ودعم عملي للصحفيين المستقلين في الأزمات
Free Press Unlimited	reportersrespond@freepressunlimited.org	+31 20 8000 400	صندوق مساعدة طارئة للصحفيين

# موارد الحماية والدعم في حالات الطوارئ

الجهة	وسيلة التواصل	الهاتف	الخدمات
مؤسسة دعم المدافعين عن حقوق الإنسان الأورومتوسطية EMHRF	الموقع: <a href="https://www.emhrf.org/urgent-grants">https://www.emhrf.org/urgent-grants</a>   <a href="https://www.emhrf.org/standard-grants">https://www.emhrf.org/standard-grants</a>   البريد: <a href="mailto:grants@emhrf.org">grants@emhrf.org</a>	-	منح طارئة لدعم المدافعين عن حقوق الإنسان ومنظمات المجتمع المدني المعرضين للخطر في منطقة الشرق الأوسط وشمال أفريقيا، تشمل: تكاليف العلاج الطبي الطارئ، الرسوم القانونية والكفالات، الدعم النفسي، إعادة التوطين المؤقت، النقل أو الإجراء الآمن، معدات الحماية والأمن الرقمي، ودعم الاستجابة للأزمات
Front Line Defenders	الموقع: <a href="https://www.frontlinedefenders.org">https://www.frontlinedefenders.org</a>   <a href="https://www.frontlinedefenders.org/en/programme/protection-grants">https://www.frontlinedefenders.org/en/programme/protection-grants</a>	-	منح طارئة لتحسين أمن المدافعين عن حقوق الإنسان ومنظماتهم، تشمل: تكاليف قانونية، علاج طبي طارئ، دعم نفسي، إعادة التوطين المؤقت، النقل أو الإجراء الآمن، معدات الحماية، تأمين المكاتب، ودعم أفراد عائلات المدافعين المسجونين
OMCT المنظمة العالمية لمناهضة التعذيب	الموقع: <a href="https://www.omct.org/en/what-we-do/human-rights-defenders">https://www.omct.org/en/what-we-do/human-rights-defenders</a>   البريد: <a href="mailto:grants@omct.org">grants@omct.org</a>	-	دعم طارئ للمدافعين عن حقوق الإنسان المعرضين للخطر يشمل: العلاج الطبي الطارئ، الدعم القانوني وتكاليف المحاكم، الدعم النفسي، إعادة التوطين المؤقت، النقل أو الإجراء الآمن، معدات الحماية الرقمية والجسدية، الاشتراك بخدمات الأمن الرقمي، دعم عائلات المدافعين، المناصرة الدولية، التحقيق في الانتهاكات والتدريب
Freedom House	الموقع: <a href="https://www.freedomhouse.org/programs/emergency-assistance-and-thematic-programs">https://www.freedomhouse.org/programs/emergency-assistance-and-thematic-programs</a>   <a href="https://www.csolifeline.org">https://www.csolifeline.org</a>   البريد: <a href="mailto:info@csolifeline.org">info@csolifeline.org</a>	-	دعم طارئ للمدافعين عن حقوق الإنسان ومنظمات المجتمع المدني المعرضين للخطر، يشمل: المساعدة الطبية الطارئة، الدعم القانوني وكفالات الإفراج، الدعم النفسي، إعادة التوطين أو الإجراء الآمن، معدات السلامة، نقل آمن، دعم تكاليف المحامين والمحاكم، تدريب على الأمن الرقمي والجسدي، ومنح طارئة صغيرة للاستجابة للأزمات.
CIVICUS (Crisis Response Fund) – صندوق الاستجابة للأزمات	الموقع: <a href="https://www.civicus.org/index.php/what-we-do/defend/crisis-response-fund">https://www.civicus.org/index.php/what-we-do/defend/crisis-response-fund</a>   البريد: <a href="mailto:crisis.response@civicus.org">crisis.response@civicus.org</a>	-	منح طارئة لمنظمات المجتمع المدني لمواجهة القيود على الحيز المدني؛ دعم للتقاضي، الدعم النفسي، خبراء الأمن الرقمي، اشتراكات الحماية الرقمية (VPN)، المناصرة الدولية والتدريب وخط دعم أمني،

# الإسعاف النفسي الأولي

يهدف هذا القسم إلى تقديم إرشادات مبسّطة حول الإسعاف النفسي الأولي (Psychological First Aid – PFA) للعاملين/ات في السياقات عالية الخطورة، مثل النشطاء/ات، الصحفيين/ات، والمدافعين/ات عن حقوق الإنسان الذين قد يواجهون تهديدات أو ضغوطاً نفسية حادة نتيجة عملهم.

يركّز هذا الدليل على الخطوات الفورية التي تساعد على تهدئة الضيق النفسي، واستعادة الحد الأدنى من الاستقرار، وتعزيز الشعور بالأمان والسيطرة بعد التعرض لحدث ضاغط أو تهديد. كما يوضح متى يصبح من الضروري طلب دعم متخصص.

من المهم التأكيد أن الإسعاف النفسي الأولي ليس علاجاً نفسياً، بل هو شكل من أشكال الدعم الفوري قصير المدى المعتمد دولياً، ويهدف إلى تقليل التوتر الحاد ومساعدة الشخص على التعامل مع اللحظة الحالية بأكثر قدر ممكن من الأمان والوضوح.

## الإصغاء والدعم دون ضغط

- السماح بالتعبير دون مقاطعة
- عدم طرح أسئلة صادمة أو تفصيلية
- استخدام عبارات داعمة (“ما تشعر به مفهوم”)
- تجنب النصائح السريعة أو الأحكام

## استعادة الشعور بالقدرة

- تحديد فعل صغير يمكن التحكم به الآن (مكالمة/ترتيب/مشي قصير)
- وضع هدف واحد بسيط للساعة القادمة
- تجنب التفكير بالأسوأ أو القرارات الكبيرة

## ما لا يجب فعله

- لا تقل: “كن قوياً”
- لا تقلل من المشاعر
- لا تجبر على الكلام
- لا تطلب تفاصيل صادمة
- لا تترك الشخص وحده في ذروة الضيق

## التهديئة وتنظيم الجسد

- الابتعاد فوراً عن مصدر التهديد (مكانيا/رقميا)
- الانتقال إلى مكان آمن نسبياً وهادئ
- إيقاف أي نشاط مؤقتاً
- تأكيد ذاتي: “أنا الآن في مكان أكثر أماناً”
- تنفّس بطيء ومنتظم (4 شهيق – 2 حبس – 6 زفير × 5 مرات)
- تمرين 3-4-5 للحواس (انظر/المس/اسمع) اذكر 5 أشياء تراها-4 أشياء تلمسها-3 أشياء تسمعها
- شرب ماء
- إرخاء الكتفين والفك
- الاتصال بشخص موثوق (صديق/زميل/عائلة)
- إبلاغ جهة مهنية داعمة عند الحاجة
- عدم البقاء في عزلة أثناء الضيق النفسي

## مؤشرات الإحالة الفورية

- استمرار الأعراض أكثر من 14 يوماً
- أرق شديد يمنع النوم
- نوبات هلع متكررة
- أفكار إيذاء النفس أو اليأس الشديد
- تعطل القدرة على العمل أو اتخاذ القرار

يمكن استخدام هذه الإرشادات بشكل ذاتي أو لدعم زميل/ة يمرّ بضيق نفسي بعد حادثة تهديد، أو ضغط شديد. وفي حال استمرار الأعراض أو تفاقمها، يُوصى باللجوء إلى دعم مهني متخصص.

في حال لا تملكون وسائل اتصال مع اخصائيين/ات تواصلو معنا عبر [protection@seenforequity.org](mailto:protection@seenforequity.org) وسنحاول مساعدتكم/ن بالاحالة

---

# References

- <https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205>
- <https://www.civicus.org>
- <https://www.egab.co>

## About SEEN

SEEN is an independent organization working to advance social and political justice and equity since 2019—grounded in a critical understanding of the structures that produce violence, exclusion, and inequality particularly those related to gender, sexuality, and other forms of structural marginalization

The organization draws its name and visual identity from Syrian cultural heritage, where the pillars in its logo symbolize resilience, diversity, and equity, reflecting SEEN's commitment to building shared spaces rooted in solidarity and human dignity

SEEN approaches protection as a continuous process of prevention, response, and resilience-building—rather than a one-time intervention after harm occurs.

The Protection Program works to safeguard the safety and dignity of individuals, particularly women, queer and trans people, and those with diverse gender and sexual identities, within contexts marked by structural violence, political fragility, and social and legal criminalization.

SEEN adopts a feminist, intersectional, survivor-centered protection approach that places political, social, and cultural contexts at its core, understanding risk as a product of unequal power relations rather than individual choices.



✉ [info@seenforequity.org](mailto:info@seenforequity.org)

🌐 [www.seenforequity.org](http://www.seenforequity.org)

JAN 2026

# SEEN FOR EQUITY

## Contact Us

 [info@seenforequity.org](mailto:info@seenforequity.org)

 [www.seenforequity.org](http://www.seenforequity.org)

