



شبكة الصحفيات السوريات
Syrian Female Journalists Network

نصائح حماية للصحفيين والصحفيات في البيئات الخطيرة

نصائح حماية للصحفيين/ات في البيئات الخطرة

الفهرس

٢	المقدمة
٣	١. السلامة الجسدية
٣	الاستعداد المسبق وإدارة المخاطر
٤	معدات الحماية الشخصية
٤	التواصل والمراقبة
٤	التغطية في مناطق النزاع
٥	الحماية من السرقة والاستهداف
٦	٢. السلامة النفسية
٧	١,٢ عوامل الخطر على السلامة النفسية للصحفيين/ات
٧	٢,٢ نصائح عملية للسلامة النفسية للصحفيين/ات تعزيز العافية والرعاية الذاتية
٧	٣,٢ التعامل مع الضغوط النفسية
٧	٤,٢ التواصل والدعم الاجتماعي
٧	٥,٢ التقييم الذاتي المستمر
٨	٦,٢ التحضير النفسي والتخطيط
٨	٧,٢ التعامل مع الصدمات والمشاهد الصادمة
٨	٨,٢ حماية النفس جسدياً ومهنيّاً
٨	٩,٢ أنشطة للتقليل من التوتر
٩	٣. السلامة الرقمية
٩	تأمين الأجهزة والاتصالات
٩	التعامل مع انقطاع الإنترنت
١٠	الأمن الرقمي وإعداد الأجهزة

فريق العمل:

كتابة: ندى الجندي

تحرير: هبه محرز

مراجعة وتدقيق: هيمي اليوسفي

تصميم: زينة بيطار، رولا عثمان

إشراف عام: رند صباغ

المقدمة

يواجه الصحفيون/ات في سوريا منذ سنوات مخاطر كبيرة وتحديات معقدة. ومع سقوط نظام الأسد في الثامن من كانون الأول/ ديسمبر ٢٠٢٤، ودخول البلاد في مرحلة انتقالية تتسم بعدم الاستقرار والضبابية، تضاعفت التحديات التي يواجهها العاملون/ات في الحقل الإعلامي، الذين/اللواتي لا يقتصر دورهم/ن على نقل الحدث، بل يجدون/ن أنفسهم/ن في كثير من الأحيان جزءاً منه.

انطلاقاً من هذه الحاجة الملحة، جاء إعداد هذا الدليل المبسط لتزويد الصحفيين/ات في السياق السوري المتغير بسرعة، بجملة من النصائح والإرشادات العملية التي تعزز سلامتهم/ن الجسدية والنفسية والرقمية، وتساعدهم/ن على التكيف مع المخاطر اليومية المتجددة التي تفرضها البيئة الانتقالية.

لقد سعينا في هذا الدليل إلى تقديم إرشادات عملية قابلة للتطبيق في الميدان، تراعي واقع العمل الإعلامي في سوريا، مع الإشارة إلى بعض المصادر المعرفية الدولية المتخصصة في مجال حماية الصحفيين/ات وإدارة المخاطر، وذلك لتمكين القراء من التوسع في الاطلاع عند الحاجة.

إن الهدف الأساسي لهذا الدليل هو أن يكون أداة عملية تساعد الصحفيين والصحفيات على الاستمرار في أداء رسالتهم/ن المهنية بقدر أكبر من الأمان والوعي، في مرحلة تُعتبر من أخطر وأدق المراحل التي تمر بها سوريا.

١. السلامة الجسدية

الاستعداد المسبق وإدارة المخاطر:

حتى لو كنت/كنت من نفس المنطقة التي ستعمل فيها، لا تفترض/ي أنك تعرف/ين كل المخاطر. تقييم الوضع مسبقاً يقلل من احتمالية التعرض للخطر ويمنحك قدرة أفضل على التعامل مع التهديدات.

خطوات تقييم المخاطر ووضع خطة السلامة:

١. تحليل السياق:

افهم/ي البيئة التي ستعمل بها، بما في ذلك العادات والتقاليد، الوضع الأمني، البنية التحتية، ووسائل الاتصال المتاحة. ضع/ي في اعتبارك أن موقعك الجغرافي أو مكان إقامتك قد يختلف عن مواقع مصادر معلوماتك، وهذا قد يغيّر طبيعة المخاطر.

٢. تقييم المخاطر:

حدّد/ي الأخطار المحتملة، سواء كانت جسدية، نفسية، أو رقمية، وقيّم/ي درجة احتمال وقوعها.

٣. تحليل التهديدات:

تعرّف/ي على الجهات أو الظروف التي قد تشكّل خطراً عليك (مثل جماعات مسلحة، أو بيئة عدائية تجاه الصحافة).

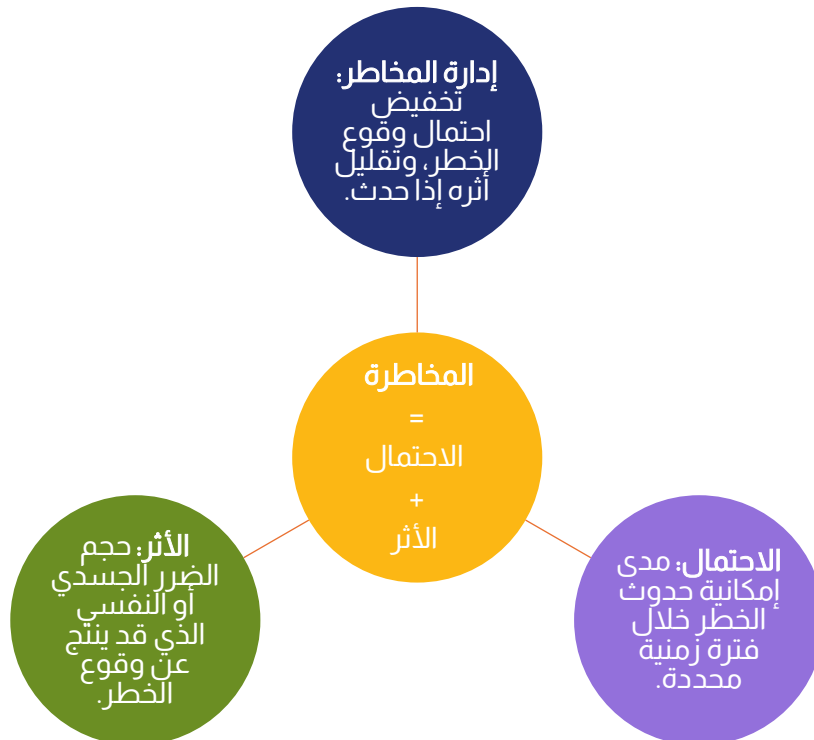
٤. وضع الخطط الأمنية:

خطّط/ي لطرق الدخول والخروج الآمنة، ووسائل الاتصال، وأماكن الاجتماع، وخطط بديلة للطوارئ.

٥. تنفيذ ومراجعة الخطة:

طبّق/ي الخطة ميدانياً وعدّل/يها إذا ظهرت مخاطر أو متغيرات جديدة.

مفاهيم أساسية





تذكر/ي دائماً:

السلامة الجسدية دائماً أولاً — لا يوجد أي تقرير أو سبق صحفي يبرر المخاطرة بحياتك أو حياة الآخرين.

معدات الحماية الشخصية



- استخدم/ي سترّة واقية وخوذة إذا كانت ضرورية، مع مراعاة أن بعض البيانات قد تعتبر ارتداء هذه المعدات سبباً للاستهداف.
- احمل/ي أدوات إسعاف أولي وبطاقة طبية تحتوي معلوماتك الصحية (فصيلة الدم، الحساسية، الأمراض المزمنة).
- استعد/ي لإخلاء طبي سريع في حال وقوع إصابة.

ولمعلومات أكثر يمكن الاطلاع على: [دليل أولويات الرعاية الطبية للصحفيين/ات](#) من INSI فبراير / شباط ٢٠٢٤

التواصل والمراقبة



- أبق/ي فريقك أو مشرفك/مشرفتك على علم بموقعك وجدولك الزمني وخططك.
- ضع/ي خطة اتصال منتظمة مع أكثر من جهة، بما في ذلك أشخاص خارج موقع الخطر.
- قرّر/ي ما إذا كان من الأنسب الاندماج مع الحشود أو إظهار هويتك الصحفية بوضوح، حسب الوضع الأمني.

التغطية في مناطق النزاع



- غطّ/ي الأحداث مع زميل/زميلة أو فريق كلما أمكن.
- أخبر/ي شخصاً موثقاً بموقعك وخططك وخطة الطوارئ.
- استخدم/ي وسائل الاتصالات المشفرة لمشاركة المعلومات الحساسة. المراسلة النصية الفردية أو الجماعية (Signal WhatsApp)، المكالمات الصوتية ومكالمات الفيديو: Signal (يصل إلى ٤٠ شخصاً) WhatsApp (يصل إلى ٣٢ شخصاً للرسائل الصوتية وثمانية لمكالمات الفيديو)، مشاركة الملفات + Signal. Keybase / Keybase Team. OnionShare. مثل تطبيق Signal.
- إذا رافقت/رافقت قوات مسلحة، حافظ/ي على مظهرك المدني ولا تشارك/ي في أي نشاط قتالي، لأن القانون الدولي الإنساني ([البروتوكول الإضافي الأول لاتفاقيات جنيف، المادة ٧٩](#)) يعتبر الصحفيين/ات المدنيين/ات محميين/ات في النزاعات المسلحة طالما لا يشاركون/ن مباشرة في القتال. أي مساهمة في الأعمال القتالية قد تفقدك هذه الحماية وتجعلك هدفاً مشروعاً.

للاطلاع أكثر على نص الاتفاقية الدولية الخاصة بسلامة الصحفيين/ات والمهنيين/ات الإعلاميين/ات الآخرين/ات واستقلاليّتهم/ن يمكن الضغط [هنا](#)

الحماية من السرقة والاستهداف



- أخف/ي معدّاتك الثمينة عن الأنظار.
- وزّع/ي المال والوثائق في أماكن متعددة داخل ملابسك.
- استخدم/ي حقائب أو أحزمة مقاومة للسرقة، أي تلك المزودة بسحابات مخفية أو أقفال صغيرة، وتلبس تحت الملابس أو تكون قريبة من الجسم، لحماية النقود والوثائق من النشل أو السرقة، خصوصًا في الأماكن المزدحمة أو غير الآمنة.
- لا تحمل/ي سلاحًا ولا ترافق/ي مسلحين، وإذا احتجبت/احتجبت حماية، استعن/استعيني بخبراء أمن مدنيين غير مسلحين.

الوثائق



- احمل/ي بطاقة صحفية وجميع التصاريح اللازمة.
- تأكد/ي من أن أوراقك الرسمية في مكان يسهل الوصول إليه عند نقاط التفتيش.

تمرين جدول تقييم المخاطر

يمكن استخدام هذا الجدول كنموذج للقيام بتقييم المخاطر:

نوع الخطر	المخاطر المتوقعة	كيفية التخفيف أو المعالجة
جسدية	إصابات من إطلاق نار	ارتداء معدات واقية، الابتعاد عن خطوط النار
نفسية	توتر أو صدمة نفسية	جلسات دعم، فترات راحة، تمارين تنفس
رقمية	اختراق البيانات	تشفير الأجهزة، كلمات مرور قوية
أخرى	انقطاع الاتصال	خطط بديلة للتواصل

يمكن الاطلاع على [نموذج تقييم المخاطر من لجنة حماية الصحفيين](#)

ولمعلومات أكثر حول السلامة الجسدية للصحفيين/ات في البيئات الخطرة يمكن الاطلاع على:

- [دليل التغطية الصحفية في الأوضاع الخطرة من لجنة حماية الصحفيين](#)
- [دليل السلامة للصحفيين من مراسلون بلا حدود](#)

٢. السلامة النفسية للصحفيين/ات في البيئات الخطرة:

مفاهيم أساسية

الصدمة النفسية (Trauma)	العافية (Well-being)	الرعاية الذاتية (Self-care)
• الصدمة النفسية: تعرف الصدمة النفسية على أنها حالة استجابة عاطفية تحدث عند التعرض للشدات النفسية والعاطفية أو التعرض لخطر يهدد الحياة، كالاغتداء الجسدي أو الجنسي أو التواجد في منطقة حرب أو كارثة طبيعية، أو بعد النجاة من حادث مريع، وتظهر الصدمة بمجموعة واسعة من الأعراض الجسدية والعاطفية التي تؤثر على حياة الشخص وعلاقاته وتواصله.	• حالة إيجابية يشعر فيها الفرد بالرضا والأزدهار والتوازن النفسي. • مجالات العافية: البدنية، العاطفية، الروحية، الفكرية، البيئية، الاجتماعية، المهنية. • الحفاظ على العافية يحتاج موازنة جميع الجوانب، مع تقييم ذاتي دوري لدعم التوازن النفسي. ولكن تحقيق التوازن لا يعني المثالية في كل جانب، بل الوعي المستمر، والتقييم الذاتي، وتعديل الأولويات بحسب الحاجة والمرحلة التي نمر بها.	• أنشطة فردية لتعزيز العافية الجسدية والنفسية والعاطفية والروحية والمهنية. • تشمل دعمًا جسديًا (النوم والتغذية)، ونفسيًا (إدارة التوتر)، وعاطفيًا وروحيًا ومهنيًا. • تساعد على بناء القدرة على الصمود بعد التعرض للضغوط، وفهم ردود الأفعال وطلب المساعدة عند الحاجة.

الصدمة النفسية المزمنة: تنتج عن التعرض المتكرر والمطول لحوادث مرهقة وشاقة، وتشمل الأمثلة على ذلك حالات إساءة معاملة الأطفال والتهم والعنف المنزلي.

الصدمة النفسية الحادة: تنتج عن حدث مفرد واحد شديد أو خطير.

أنواع الصدمات النفسية

الصدمة الثانوية أو غير المباشرة: وهي شكل آخر من أشكال الصدمات وفي هذا النوع يصاب الشخص بالصدمة بعد الاتصال الوثيق مع شخص تعرض لحادث مؤلم، وقد تحدث بسبب التعامل مع ضحايا أو أشخاص تعرضوا/ن لأحداث صادمة أو التعرض للصور أو القصص الصادمة من خلال العمل الصحفي، وتكون أعراضها مماثلة لأعراض اضطراب ما بعد الصدمة (PTSD).

الصدمة النفسية المركبة: تنتج عن التعرض لأحداث صادمة متعددة.

١,٢ عوامل الخطر على السلامة النفسية للصحفيين/ات

- التعرض المباشر للأحداث العنيفة أو الكوارث.
- تهديدات أو إساءة مباشرة للصحفي/ة.
- التأثير العاطفي بالتعاطف مع المصادر أو المجتمعات المتضررة.
- مشاهدة الصور أو المقاطع الصادمة بشكل متكرر.
- أحداث تتقاطع مع تجارب أو هوية شخصية سابقة.
- التعرض المستمر للضغوط المهنية على المدى الطويل.

٢,٢ نصائح عملية للسلامة النفسية للصحفيين/ات تعزيز العافية والرعاية الذاتية

- مارس/ي أنشطة الرعاية الذاتية بانتظام لتعزيز العافية النفسية والجسدية، مثل تمارين التنفس العميق والاسترخاء، والأنشطة الإبداعية المفضلة كالرسم، والكتابة التلقائية، والأعمال اليدوية. كما يمكنك تخصيص وقت للمشي في الطبيعة أو ممارسة اليوغا، الاستماع إلى الموسيقى المريحة، القراءة الممتعة، التأمل، أو قضاء وقت مع أشخاص يمنحونك الدعم الإيجابي. اختر/ي ما يناسبك من أنشطة تساعدك على تخفيف الضغط والتوتر وتجديد طاقتك.
- ندرك أن الظرف أو الواقع يكون صعباً أحياناً، لكن حاول/ي الاهتمام بالنوم والطعام والشراب حتى في الظروف الصعبة.
- حافظ/ي على التمارين البدنية البسيطة مثل المشي أو تمارين الإطالة.
- خصص/ي أوقاتاً للراحة والاسترخاء ضمن روتينك اليومي.
- مارس/ي التأمل أو الهوايات لكسر دائرة التفكير السلبي.

٣,٢ التعامل مع الضغوط النفسية

- اعترف/ي بأن التوتر والضغط النفسي ردود فعل طبيعية خلال تغطية الأحداث العنيفة أو الكوارث.
- استخدم/ي تمارين التنفس العميق وتقنيات الطوارئ النفسية لتهذئة نفسك عند الضغط.
- تجنب/ي اللجوء إلى الكحول أو المخدرات كوسيلة للتعامل مع التوتر.

٤,٢ التواصل والدعم الاجتماعي

- تحدث/ي مع زملائك/زميلاتك أو أصدقاء/صديقات تثق/ين بهم/ن عن مشاعرك وتجاربك.
- لا تتردد/ي في طلب الدعم المهني من اختصاصيين/ات نفسيين/ات إذا ظهرت أعراض شديدة أو مستمرة.
- حافظ/ي على علاقات دعم اجتماعي قوية مع الأسرة والزملاء/الزميلات إذا كانت هذه العلاقات تريحك.

٥,٢ التقييم الذاتي المستمر

- قيّم/ي حالتك النفسية دورياً لتحديد الضغوط وتأثيرها على حياتك.
- عدّل/ي أولوياتك وأنشطتك بحسب الحاجة.
- استخدم/ي التقييم الذاتي لتحسين التوازن النفسي، وليس للحكم على نفسك.

٦,٢ التحضير النفسي والتخطيط

- تعرّف/ي على طبيعة الحدث والمخاطر المحتملة قبل التوجه للموقع.
- حدّد/ي نقاط دعم نفسي محتملة مثل زميل/ة أو جهة دعم داخل المؤسسة.
- اتفق/ي مع رئيس/ة التحرير أو مدير/مديرك على التواصل المنتظم أثناء العمل.
- حافظ/ي على رؤية تفاؤلية للتحديات ونظرة إيجابية لقدراتك.
- بالنسبة للمصوّرين/ات، تأكّد/ي من معرفة استخدام المعدات لتجنّب الأعطال والضغط الإضافي.

٧,٢ التعامل مع الصدمات والمشاهد الصادمة

- قلّل/ي التعرض المطوّل للمشاهد الصادمة إذا أمكن.
- استخدم/ي فواصل قصيرة للراحة النفسية أثناء العمل المكثف.
- خصّص/ي وقتاً لتدوين الملاحظات والتجارب، فقد يساعد التعبير الكتابي على معالجة المشاعر.
- لا تنظر/ي إلى الصور أو المشاهد المروّعة لفترات طويلة.
- حاول/ي إنشاء مسافة بينك وبين الصور: التركيز على جزء معين أو تغطية أجزاء مزعجة مؤقتاً.
- قلّل/ي حجم المشاهدة أو جودة الصورة لتخفيف آثار الصدمة.
- خصّص/ي فترات استراحة دورية، وتفاعل/ي مع مشاهد طبيعية أو نشاطات مريحة لك لتقليل التوتر.
- ضع/ي خطة للرعاية الشخصية خارج العمل، بما في ذلك الرياضة، الهوايات، والتواصل الاجتماعي.

٨,٢ حماية النفس جسدياً ومهنيّاً

- ارتدّ/ي معدّات الوقاية عند التغطية في مناطق خطرة.
- اعمل/ي ضمن فريق لتقليل المخاطر الجسدية والنفسية.
- اطمنن/ي إلى صحة الزملاء/الزميلات في فريقك وحدد/ي حدودك وإمكانياتك بوضوح.

٩,٢ أنشطة لتقليل التوتر

- الكتابة التلقائية بدون تفكير.
- المشي أو التمشيات الطويلة.
- الممارسات الروحانية مثل الصلاة أو التأمل.
- الرياضات مثل كرة القدم أو الجري.
- التحدّث مع معالج/ة أو شخص موثوق به/ها.
- قضاء وقت مع العائلة أو الشريك والأطفال، إذا كان ذلك يشعرك بالراحة والتوازن.
- الاستماع للموسيقى أو ممارسة الأنشطة الفنية كالرسم أو الرقص.
- إغلاق الهاتف لبضع ساعات.
- مكافأة نفسك بشيء تحبه/ينه.
- أخذ حمام طويل للاسترخاء، إن كان ذلك ممكناً ومتاحاً في مكان وجودك.

مؤشرات تحتاج الانتباه



٣. السلامة الرقمية

١,٣ تأمين الأجهزة والاتصالات

- حَضْر/ي أجهزتك للسفر بحذف كل البيانات غير الضرورية وحمايتها بكلمات مرور قوية.
- خذ/ي نسخاً احتياطية لمحتويات أجهزتك واحتفظ/ي بها في مكان آمن.
- استخدم/ي تطبيقات التراسل المشفرة (مثل واتساب أو سيجنال) للاتصالات.
- احذف/ي المحادثات الحساسة بشكل منتظم.
- اطلع/ي على القوانين المحلية حول التشفير والتأكد من تفعيلها.
- قم/ي قومي بمراجعة جهات الاتصال في أجهزتك واحذف/ي أي جهات قد تعرضك للخطر.

٢,٣ التعامل مع انقطاع الإنترنت

- خطط/ي لكيفية توثيق الأحداث ونقل المعلومات بدون اتصال بالإنترنت.
- استخدم/ي وحدات تخزين مشفرة عند تخزين البيانات على شريحة USB أو قرص مدمج.
- استخدم/ي طرق تبادل الملفات المدعومة مثل البلوتوث أو الواي فاي المباشر مع الحذر من المخاطر.
- حاول/ي تجنب إرسال معلومات حساسة عبر الرسائل النصية أو المكالمات الهاتفية أثناء انقطاع الإنترنت.

٣,٣ بعد انتهاء المهمة أو انقطاع الإنترنت

- راجع/ي الأجهزة والبيانات، واحرص/ي على تشفير البيانات المهمة.
- ناقش/ي مع فريقك الدروس المستفادة لتحسين الإجراءات مستقبلاً.

الأمن الرقمي وإعداد الأجهزة:



اتّخذ/ي الإجراءات اللازمة لزيادة مستوى أمنك الرقمي واتصالاتك أثناء عملك في المنطقة. قد يتعرض الصحفيون/ات لمحاولات التهكير المقصودة، أو الاضطهاد الإلكتروني، بالإضافة لخطر الاعتقال وتفتيش أجهزتهم/ن.

لأمنك الرقمي عليك بالخطوات التالية:



- قد يكون الاتصال بشبكة الإنترنت محدوداً أو ممنوعاً. لذا اهتم/ي بأن يكون لديك ما يمكن احتياجه من معلومات وقائمة اتصال أو خرائط بشكل محفوظ على الأجهزة الإلكترونية (الموبايل-اللابتوب) أو مطبوع. (ولكن تنبه/ي إلى أن حمل مواد مطبوعة أو محفوظة من شأنه أن يكشف معلومات عن مصادرك أو نواياك أثناء تواجدك في المنطقة لئلا يتم اعتقالك عند حواجز التفتيش أو من قبل السلطات).
- ليكن لديك خطة لكيفية الاتصال بزملائك/زميلاتك وغرف الأخبار إذا ما قُطعت الاتصالات.

لمزيد من المعلومات، اقرأ [دليل لجنة حماية الصحفيين الخاص بانقطاع خدمة الإنترنت](#).

- حاول/ي الاتصال بالآخرين باستخدام تطبيقات التراسل المشفرة بالكامل (مشفرة من الطرف إلى الطرف) مثل تطبيق واتساب/Signal. وفي حال قطع الاتصال بشبكة الإنترنت، تذكر أنه من الممكن أن يتم اعتراض أية رسائل نصية قصيرة ترسلها أو مكالمات هاتفية تجريها. قم/قومي وبشكل منتظم بحذف أية محادثات حساسة أجريتها عبر تطبيق التراسل (يمكن تفعيل خاصية الحذف الدوري)، وذلك تحسباً للتعرض للاعتقال ومصادرة أجهزتك منك.
- حاول/ي أخذ أجهزة هاتف جديدة خالية من أي دخول لأي من حسابات وسائل التواصل الاجتماعي معك عند الخروج/الدخول من منطقة النزاع. وإن لم يكن ذلك ممكناً قم/قومي بمحو كل شيء موجود في أجهزتك الحالية بحيث لا يبقى فيها سوى المحتويات ذات الصلة برحلتك، ويشمل ذلك المحتوى المخزن على هاتفك والجهاز اللوحي (التابلت) والكمبيوتر المحمول (اللابتوب) بالإضافة إلى المعلومات المخزنة في التطبيقات. قم بحماية أجهزتك بكلمات مرور وأرقام سرية. وقم بحذف تاريخ التصفح من جميع أجهزتك بصورة منتظمة تحسباً للاعتقال أو التوقيف.
- خذ/ي نسخاً احتياطية لمحتويات أجهزتك وضعها على قرص صلب خارجي أو في السحابة الإلكترونية قبل السفر لتنفيذ مهمة التغطية.
- إذا تمت مصادر جهازك أو وصله بأي أجهزة أخرى بطريقة فيزيائية عبر كبل توصيل أو عن طريق البلوتوث أو الإنترنت فافتراض/ي أنه قد تم اختراقه وأنه تم نسخ كل المعلومات الموجودة فيه.

- قم/قومي بتنقيح جهات الاتصال في هاتفك وتطبيقات التراسل واحذف/ي التفاصيل المتعلقة بالأشخاص الذين/اللواتي قد يعرضونك، أو تعرضهم/ن، للخطر. وتذكر/ي أن جهات الاتصال تكون مخزنة في التطبيقات وفي السحابة وكذلك في شريحة الهاتف الخلوي (SIM).
- اضبط/ي أجهزتك على خاصية محو البيانات من بعد. يمكنك العثور على تعليمات المحو من بعد لهواتف آيفون [هنا](#) وللهواتف العاملة بنظام أندرويد [هنا](#). إذا كنت تخشى/تخشين من عدم توفر وقت كافٍ يتيح لك محو البيانات عن بعد في حال تعرضك للتوقيف أو الاعتقال، فاعهد/ي إلى شخص تثق/ين به/ها من بين جهات اتصالك كي يقوم/تقوم بمحوها نيابة عنك. وللعلم، لا يمكن لعملية المحو هذه أن تتم ما لم يكن الجهاز المراد محو بياناته متصلاً بشبكة الإنترنت أو ببيانات الهاتف المحمول. وخذ/ي في حسابك مسألة ما إذا كان محو البيانات عن جهازك سيجعلك تبدو/تبدين أكثر إثارة للشك.
- في حالة الانتقال بين مناطق النزاع المختلفة قم/قومي بمراجعة النبذة الخاصة بك في حساباتك الإلكترونية (البروفایل) قبل سفرك من أجل تغطية القصة المعنية وانظر/ي إذا ما كانت تحتوي على أية بيانات قد تعرضك للخطر فيما لو تعرضت للاعتقال بما في ذلك أية صور شخصية ومعلومات تتعلق بالموقع. قم/قومي بإجراء اللازم لحذف هذه البيانات.

ولمعلومات أكثر يمكن الاطلاع على المصادر التالية:

- [انظر دليل لجنة حماية الصحفيين لحذف البيانات الشخصية من الإنترنت.](#)
- [لمعرفة المزيد عن زيادة مستوى أمنك الرقمي، انظر/ي مجموعة أدوات الأمن الرقمي الصادرة عن لجنة حماية الصحفيين.](#)



شبكة الصحفيات السوريات
Syrian Female Journalists Network

WWW.SFJN.ORG

Instagram Facebook YouTube Twitter @SFJNETWORK

منشورات مؤسسة شبكة الصحفيات السوريات ٢٠٢٥
WWW.SFJN.ORG , Cruquiuskade ٢٥١, ١٠١٨ AM Amsterdam, Netherlands
مؤسسة غير ربحية مسجلة في هولندا.

هذا العمل مرخص برخصة المشاع الإبداعي نسب المصنف - غير تجاري دولي (CC BY NC ٤,٠)
يجوز استخدام محتويات هذا التقرير ونسخها بحرية لأغراض غير تجارية، على أن تتلائم كل عملية نسخ مع إشارة إلى
مصدر المنشورات: مؤسسة شبكة الصحفيات السوريات.

