

Самосохранение и взаимоподдержка: люди – Ваш важнейший ресурс

В трудном деле продвижения и защиты прав человека иногда нам приходится работать в опасных условиях по много часов. Вы можете наткнуться на истории и взгляды, которые нелегко принять и пережить. И то, что Вы делаете, может травмировать Вас или вызвать стресс, независимо, работаете ли Вы напрямую или через посредников.

Все по-разному справляются со стрессом. Кто-то начинает больше работать в ущерб семье и друзьям, кто-то решает, что с него достаточно и начинает часто менять работу или волонтерские должности. Другие курят или пьют. Или как минимум теряют позитивный настрой и отныне считают, что нельзя веселиться, когда кто-то в мире страдает.

Чтобы обрести силу, решимость и получать удовольствие от работы, необходимо уметь справляться с нездоровым стрессом (не всякий стресс нездоров – есть виды стресса, которые повышают наш тонус!).

Азбука самосохранения

❖ Ваше состояние

Прежде всего, Вам необходимо научиться узнавать симптомы нездорового стресса и последствия психологических травм.

Обращайте внимание на:

- Свое физическое состояние: не стали ли Вы болеть чаще? Возможно, Вы чувствуете себя в напряжении, нервничаете или чаще расстраиваетесь?
- Отношения: хватает ли Вам и Вашим близким времени на общение.
- Изменения в себе: Вам больше не подходят занятия и хобби, которые раньше помогали расслабиться или проходили вместе семьей и друзьями? Изменились Ваши взгляды или верования? Вы смотрите на мир по-другому?

❖ Ищите баланс

Ищите баланс между разными видами деятельности, включая работу, личную или семейную жизнь, отдых и развлечения.

Вы будете более продуктивно работать, если сумеете найти возможности для отдыха. То, что помогает Вам расслабляться, может сильно отличаться от предпочтений Вашей семьи или друзей. Важно, чтобы способ релаксации не вредил Вашему здоровью и благополучию, а также отношениям с близкими людьми. Если Вы научитесь распознавать моменты, когда баланс потерян, Вы обретете шанс изменить ситуацию.

❖ Связи и отношения

Выстраивайте и поддерживайте отношения с Вашими коллегами, друзьями, членами семьи и сообщества.

Вся работа по улучшению мира окажется бессмысленной, если Вы не испытываете приятных чувств от общения во время этой работы. И снова, если Вы научитесь распознавать опасные моменты – когда начинаются проблемы в отношениях с другими людьми – Вы сможете предпринять необходимые действия для решения проблем.

Обсудите способы взаимоподдержки

Для членов Вашей организации может оказаться очень полезно выделить время и обсудить способы, которые пригодны для борьбы со стрессом – индивидуально или в группе.

Используйте любой из этих вопросов, чтобы начать дискуссию в парах, малых группах или одной большой группе.

- Поделитесь своими мыслями по поводу правозащитной работы. Почему Вы продолжаете вкладывать свое ценное время, энергию и ресурсы в это дело?
- Вспомните, какое занятие Вас когда-либо очень порадовало, и которое никак не связано с работой. Вы часто уделяете время этому занятию?
- Вспомните ситуацию, когда изменились Ваши взгляды на себя, семью, сообщество, страну или что-то еще.
- Что с Вами происходит, когда Вы подавлены, устали, разочарованы или злы. Как Вы справляетесь с этими чувствами и ситуациями? Помогает ли Вам это или делает только хуже? Касается ли это остальных?
- Поделитесь Вашими наблюдениями за группой, когда уровень стресса возрастает. Что Вы предпринимаете как группа?
- Вспомните, когда Вы чувствовали и не чувствовали поддержку семьи в Вашей работе. Что делали члены Вашей семьи, чтобы помочь Вам? Или наоборот?
- Вспомните, когда Вы чувствовали и не чувствовали поддержку одного из Ваших коллег. Что делал этот человек, чтобы помочь Вам? Или наоборот?
- Как Вы думаете, что Вы как коллеги или члены одной организации можете предпринимать, чтобы облегчить тяжесть работы с людьми, испытывавшими нарушения прав человека?

Теперь Вы готовы начать работать над мерами самосохранения и взаимоподдержки. Вы знаете, что делают в трудные моменты Ваши коллеги. Попробуйте перенять их позитивный опыт. Иногда повторяйте подобные беседы для поддержки Вашего самого ценного ресурса – Вас и Ваших коллег!