

Профилактика выгорания на личном уровне

04.10.2015 автор Юлия Маклюк

Prevention of burnout on a personal level

10/04/2015 Author Yulia Mablyuk

Волонтеры и общественные активисты подвержены риску эмоционального выгорания. Кому бы мы не пытались помочь – беженцам или планете Земля – постоянное сопереживание и стресс могут нас истощить. Как с этим бороться?

три категории эмоционального выгорания:

личное,

организационное и

общественное.

<http://www.activism-inside.com/keep-your-hoi/>

ЛИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ – ЗАБОТА И ДИСЦИПЛИНА

Сложно строить лучший мир, когда ты не в ладах с собой. Или на пустой желудок. Подавляющее большинство материалов об активистском здоровье фокусируется именно на этой части вопроса. Суть проста: решение глобальных гуманитарных проблем – это скорее кругосветное путешествие с препятствиями, чем пикник на зеленой травке. Рассчитывать силы нужно соответственно. Создайте для себя лучшие из возможных условий, постарайтесь договориться с перфекционисткой внутри себя и соблюдайте режим, говорится в статьях и буклетах. Возможно, это и не решит всю проблему с выгоранием (потому что она имеет не только личные причины). Но с другой стороны, наше тело и сознание – это что-то, на что мы имеем наибольшее непосредственное влияние. Было бы нелогично пытаться изменить систему, упустив такую очевидную цель как мы сами.

Так что перестаем быть несгибаемыми терминаторами или, наоборот, благородными страдальцами за идею, и идем и бережем свой хой*.

Итак, как мы можем повысить свои шансы на здоровое тело и дух в этом марафоне:

1. **Отдых.** На словах все просто – людям нужно переключаться, нужно время и место, чтобы восстановить ресурсы, нужно иногда совсем ничего не делать. На практике, я очень, очень часто слышу от знакомых, что они не могут себе этого позволить. Давайте просто примем за основу, что отдых – это ваша ответственность перед движением. Ваши свежие идеи, сильное тело, энтузиазм – вот то, что может помочь решить проблемы, из-за которых мы и собрались. Не переэксплуатируйте себя, вы же не колонизатор. Относитесь к себе как к саду. Вам нужно устойчивое управление. Давайте себе передышку, даже если мир катится ко всем чертям. Особенно, если он катится.

Может, решение глобальных гуманитарных проблем — это и не пикник на зеленой травке, но кто сказал, что одно исключает другое. Фото — <http://theenchantedcove.tumblr.com/>

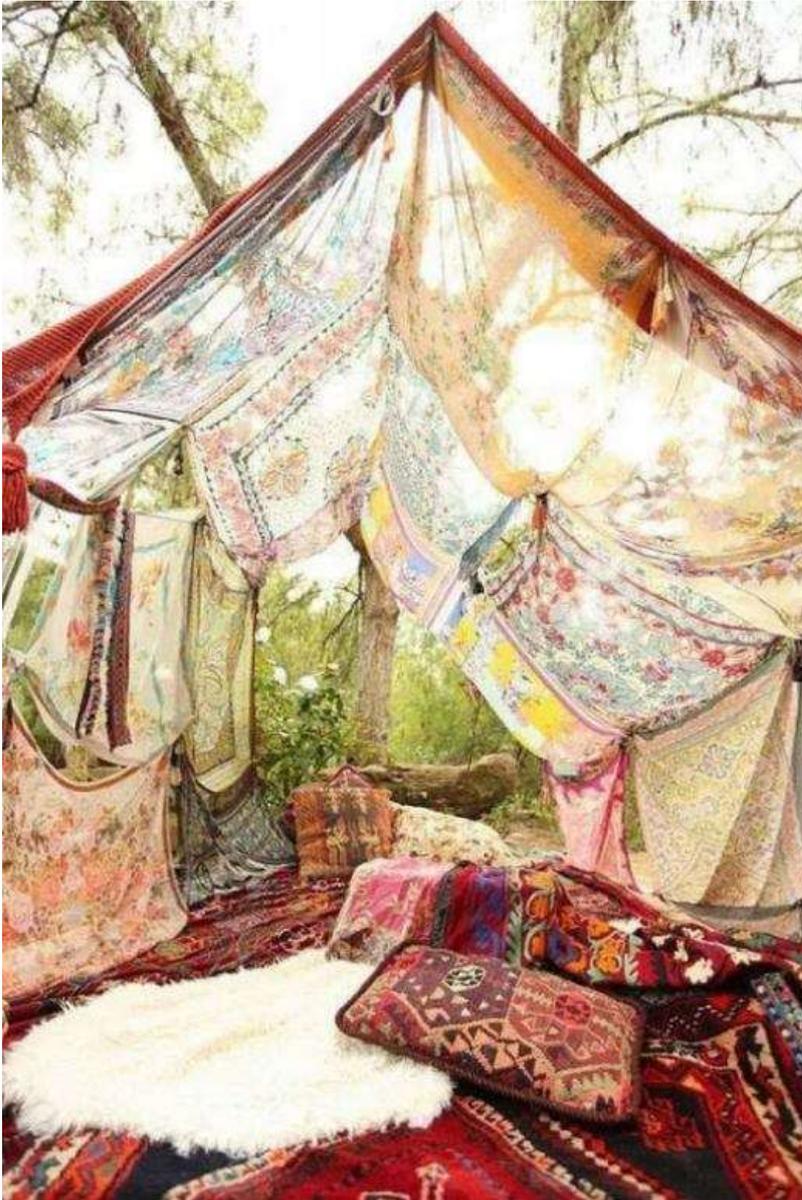
-
2. **Сон.** У каждого своя потребность в количестве сна. Знайте и удовлетворяйте ее. Иногда это означает, что лучше уйти с после-акционной вечеринки пораньше. Или выключать оповещения на телефоне после 10 вечера. Устраивать дни, когда можете отоспаться за неделю. Устраивать посменное дежурство, если вы на баррикадах. Иметь беруши.

-
3. **Еда.** Я на себе изучила, как стресс заставляет жертвовать нормальным питанием, что потом приводит к еще большему стрессу, и пошло-поехало. А в кризисной ситуации наши отношения с едой могут вообще сильно меняться в сторону переедания или голодания. Постарайтесь не допускать этого. Ешьте то,

что любите и что хорошо для вас. Питайтесь по возможности регулярно. Носите с собой что-нибудь на перекус. Мне понравился такой совет “Ешьте еду, приготовленную с любовью”.

4. **Безопасность.** Если ваша деятельность сопряжена с риском, будь-то полицейское насилие, преследование или опасность потеряться в горах во время экспедиции, постарайтесь свести риск к минимуму. Примите необходимые меры, предупредите близких о том, что делать в чрезвычайной ситуации. Если есть обстоятельства, которые повергают вас в панику, старайтесь избегать их. Создайте для себя настолько безопасные условия, насколько это возможно в вашей ситуации.
-

5. **Физическая активность.** Спорт или физическая работа позволяют сконцентрироваться на настоящем моменте, уменьшить ощущение тревоги и выработать гормоны, отвечающие за хорошее самочувствие. В долговременной перспективе это также делает нас более выносливыми и устойчивыми к стрессу и болезням. В состоянии подавленности, когда не хочется ничего, даже недолгая прогулка или игра с котом может помочь отвлечься. Массаж тоже может быть хорошим выбором. Попробуйте разные доступные виды двигательной активности, пока не найдете то, что вам нравится и подходит по состоянию здоровья, времени и стоимости.



Создайте для себя настолько безопасные и комфортные условия, насколько это возможно в вашей ситуации. Фото — www.1001gardens.org

6. **Социальные связи.** Общаться с людьми вообще непросто, но вот многие считают, что надо)). Опять же, потребности и возможности у всех разные. Но отгораживаться точно не стоит, даже от не-активистов. Все-таки, наш круг общения составляет нашу связь с миром и дает возможность посмотреть на вещи шире. Если поддерживать отношения в сложный период не получается, социальные сети могут в какой-то мере заменить живое общение. Найдите тех,

общение с кем будет помогать вам чувствовать себя живыми. Не бойтесь просить и предлагать помощь. «Мы все в этом вместе»

7. **Хобби и не-активистские активности.** Это как Отдых в квадрате – уж на это у активиста_к точно никогда нет ни времени, ни права. Или все-таки есть? Говорят, участие в клубе вышивки болгарским крестиком добавляет 100 баллов к уравновешенности, а зимние горные походы прочищают голову как реклама моего средства. Правда или нет, но с тех пор, как я наконец-то занялась гончарством, в жизни появились эти 2-3 спокойных часа в неделю, когда “весь мир подождет”. Очень рекомендую. И к социальным связям плюс.

8. **Оптимистичные новости.** Мы первыми узнаем о всей ужасной статистике в нашей сфере. Пока большинство еще “не верит” в изменения климата, я и мои друзья каждый месяц получаем обновления уровня парниковых газов в атмосфере и считаем, сколько еще лет у человечества осталось в запасе и есть ли хоть какой-то шанс это разрулить. Если вы работаете с заключенными, с больными детьми, с исчезающими видами, информационный фон постоянно негативный. Надо его разбавлять. Ведь нет-нет, да и промелькнет новость о новом лекарстве или хороший кейс по социальной адаптации. Можно сделать специальную рассылку хороших новостей для коллег. И обязательно отмечать все маленькие победы.

9. **Решение собственных проблем.** Подлая загвоздка состоит в том, что какую бы важную работу мы не делали, сам собой ни кран не починится, ни отношения с родителями не наладятся. Я не фанатка мнения, что в активизм

люди просто убегают от собственных проблем, но. Чем дольше откладывать решение мучающего вопроса, тем больше потом платить (врачу)). Можно придумать такой мотиватор: нерешенные проблемы оттягивают мою энергию, и я менее эффективна в своей основной деятельности.

10. **Психологические и духовные практики.** Почти все активист_ки со стажем, которых я встречала и которые были более-менее в своем уме, практиковали ту или иную форму душевной дисциплины. Для кого-то это просто ведение дневника, для кого-то духовный наставник или собственная философия. Видимо, без этого в этом хаосе не выжить. Я вообще люблю думать, что общественная активность – это такой особый пути личностного развития. Осталось только найти подходящий формат. Или придумать.

Думаю, к этому стоит добавить два важных соображения. Первое, **хорошо бы заботиться и о товарищах-активистах.** Еда? – Обеспечьте здоровые калории для вашей команды, поделитесь яблоком. Физическая активность? – Ну найдите возможность побросать вместе мяч или порасклеивайте листовки на скорость. А второе, редко удается делать все это на 100%, ситуации у всех разные. Так что **превращать это в чек-лист и потом винить себя за неисполнение не стоит.**



Может, решение глобальных

гуманитарных проблем — это и не пикник на зеленой травке, но кто сказал, что одно исключает другое. Фото — <http://theenchantedcove.tumblr.com/>

Что думаете об этом списке? Делаете что-то из этого, помогает, не помогает? Что еще посоветуете? Может, какие-то конкретные тактики и продукты? **Пишите в коментах, соберем побольше полезного.**

Конечно, стресс и эмоциональное выгорание зависят не только от того, что мы делаем сами. Иногда сколько не медитируй в ванной со свечами под пение высокогорных язычниц в полнолуние, организация деятельности или репрессивные законы лучше не становятся. Как быть с ними, постараюсь

собрать мнения в следующих записях. [См. блог-пост о профилактике эмоционального выгорания на уровне организации.](#)

*Википедия ГОВОРИТ, что БГ говорит, что «хой — это творческая духовная энергия». Беречь его начали еще древние панки.

Относитесь к себе как к саду. Вам нужно устойчивое управление. Фото – <https://minigardener.wordpress.com>

Treat yourself like a garden. You need sustainable management. Photo - <https://minigardener.wordpress.com>