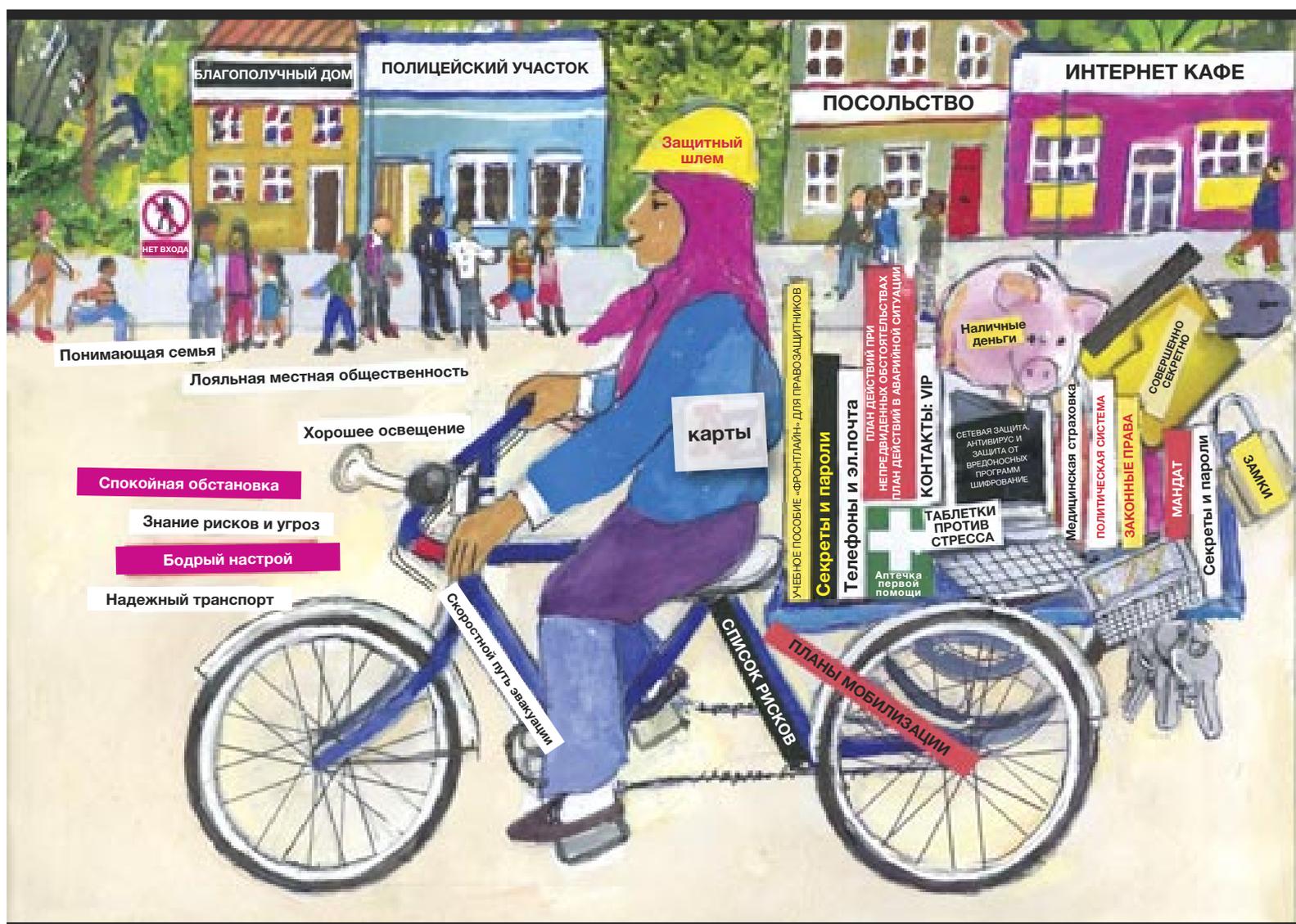


ПРАКТИЧЕСКОЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ:

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ДЛЯ ПРАВОЗАЩИТНИКОВ В ОПАСНОСТИ



ГЛАВА 4: БЛАГОПОЛУЧИЕ И СТРЕСС

Настоящая глава будет посвящена изучению стресса. Мы также рассмотрим взаимосвязь между стрессом и безопасностью правозащитников. Мы предложим вашему вниманию некоторые идеи правозащитников по поводу преодоления стресса, а также предоставим вам возможность составить свой собственный план по преодолению стресса.

Что такое стресс?

Стресс – это абсолютно естественная реакция. Это реакция нашего организма на вызов, который нам бросает наше окружение. С физиологической точки зрения, с нами происходит следующее: учащается сердцебиение, повышается кровяное давление, появляется сухость во рту и потливость – теперь наш организм готов охлаждаться, броситься в драку или бежать. Как правило, такая реакция длится не очень долго, и наш организм быстро приходит в норму.

Определенный уровень стресса полезен. Он может повысить нашу мотивацию и эффективность. Однако, стресс может вызвать проблемы, если он интенсивный и длится долго. Для правозащитников, которые могут подвергаться длительному воздействию стресса, преодоление стресса может быть особо важным.

Нет единого способа борьбы со стрессом, потому что:

- стресс индивидуален – то, что вызывает стресс у одного человека, может не вызывать стресс у другого человека в подобной ситуации;
- стресс зависит от времени – то, что может вызывать у человека стресс в один определенный момент, может не вызывать у него стресс в другое время, иногда потому, что опыт человека смягчает стресс или потому, что стресс накапливается;
- стресс зависит от обстоятельств - одни и те же события при разных обстоятельствах, например, когда у вас есть поддержка, могут существенно изменить ваше переживание стресса.

Вот некоторые реакции на стресс:

Табл. 4.1

Физиологические	Психологические	Поведенческие
Головные боли	Тревога	Вспышки гнева
Мышечное напряжение	Злость	Раздражительность
Нарушение сна	Депрессия	Повышенное или пониженное потребление пищи
Истощение	Паранойя	Повышенное потребление алкоголя
Изменения полового влечения	Ревность	Чрезмерное курение
Расстройства пищеварения	Беспокойство	Замкнутость
Головокружение	Перемены настроения	

Стресс, правозащитники и безопасность

Жизнь правозащитника в опасности может неминуемо привести к стрессу.

Этот стресс может быть результатом испытанных вами нарушений прав человека, полученных угроз, рисков, которым вы подвергаетесь из-за вашей работы, ужасных преступлений, свидетелями которых вы становитесь, помощи травмированным людям,

необходимости справляться с, казалось бы, бесконечными требованиями работы, а также сложности совмещать работу и личную жизнь. Правозащитники определяют преодоление стресса как один из факторов, влияющих на их безопасность. Те, кто переживал периоды глубокого стресса, рассказывают о разных аспектах, связанных с безопасностью, например:

- Вы перестаете думать о безопасности;
- Вам сложно принимать решения;
- Вы физически истощены;
- Вы отдаляетесь от людей, оказывающих вам поддержку, из-за злости или перемен настроения;
- Вы употребляете больше алкоголя;
- Вы испытываете истощение физических и духовных сил.

Способы достижения внутреннего благополучия

Вы будете менее подвержены стрессу, если будете ежедневно хорошо заботиться о себе в этих 4 направлениях:

Питание – не ешьте стоя, позаботьтесь о сбалансированном питании, включающем много фруктов и овощей. Не употребляйте вредную пищу. Ограничьте употребление стимуляторов, таких как кофе, алкоголь, сладости и сладкие напитки, которые могут вызывать эмоциональные подъемы и спады, а также другие проблемы со здоровьем.

Физические упражнения – в стрессовом состоянии, в организме вырабатываются химические вещества, которые готовят нас к драке или побегу. Возможно, драка или побег были лучшими стратегиями, когда человечество охотилось на диких животных с целью выжить, но для большинства из нас времена изменились! Физические упражнения – это здоровый способ снизить уровень химических веществ, вырабатываемых организмом в состоянии стресса. Отведите 30 минут на физические упражнения в день, например, на прогулку. Старайтесь 3-4 раза в неделю посвятить 20-30 минут нагрузкам, которые повышают сердцебиение, таким как игра в футбол, танцы, бег и т.п. Начинать заниматься постепенно, если вы давно не занимались физическими упражнениями, и сначала посоветуйтесь со специалистом. Упражнения обычно имеют мгновенный эффект на ваше чувство внутреннего благополучия, и в целом полезны для здоровья.

Расслабление – каждый день посвящайте некоторое время физическому и эмоциональному отдыху. Это можно делать с помощью йоги, молитв или медитаций, и просто сделав несколько глубоких вдохов. Включите расслабляющие упражнения в расписание своей рабочей недели.

Сон – (все люди разные, но всем людям нужно от 6 до 8 часов сна) – но если вы хорошо заботитесь о себе, правильно питаетесь, делая физические упражнения и посвящая время отдыху, то в целом сон не должен составлять проблему.

Организации, где работают правозащитники, должны



Участники семинара расслабляются после его окончания

«Иногда кажется, что нарушения прав человека никогда не прекратятся. В нашей организации важно отмечать наши небольшие победы, такие как удачный результат рассмотрения дела клиента.

Это помогает сохранять позитивный настрой. Мы знаем, что самостоятельно мы не сможем сдвинуть с места гору, но если каждый из нас возьмет по камню, то мы сможем эту гору разрушить».

Правозащитник, Ближний Восток

«Front Line Defenders разрабатывает программу по управлению стрессом, и каждую неделю с нами проводят занятия, на котором мы пробуем и применяем техники, которым нас научили. Каждому что-то подходит. Мы также постоянно организовываем мероприятия вне работы – футбольные матчи, просмотры фильмов, вечеринки и другие праздники». Мэри Лоулор, Директор, Front Line Defenders

подумать, как они могут снизить уровень стресса своих сотрудников, например:

- сообщив сотрудникам, что открытое обсуждение риска приветствуется;
- поощрять перерывы/отпуска сотрудников и не поощрять работу во внеурочное время (качество работы истощенных сотрудников, работающих допоздна, обычно ухудшается);
- организовывать практические и/или символические мероприятия, которые развивают у сотрудников командный дух и сплочают их.

Правозащитники делятся идеями по поводу преодоления стресса

Каждому нравятся занятия, которые помогают расслабиться и переключиться с работы на что-то еще. О занятиях, снижающих стресс, нам рассказали правозащитники из Африки, Азии, Латинской Америки, Европы и стран Ближнего Востока:



- писать (иногда я автоматически пишу что-то – пишу, не задумываясь о том, что напишу);
- молиться в моем религиозном центре;
- долго гулять;
- медитировать;
- играть в футбол;
- разговаривать с моим доктором или сестрой;
- писать статьи о вопросах, в которых я чувствую себя беспомощным;
- играть с моими детьми;
- танцевать в моей общине;
- проводить романтические встречи с моим партнером;
- веселиться;
- наслаждаться массажем;
- сидеть в тишине с чашкой чая;
- писать в разные сети с просьбой о поддержке;
- разрешить себе спать сколько угодно;
- ходить в спортзал;
- слушать музыку;
- выключить на несколько часов телефон;
- баловать себя;
- долго принимать ванну.

Упражнения для составления вашего плана:



Бернадетт Нтумба, Восточная провинция ДРК – символические действия с камнями и цветами, в знак почтения памяти правозащитников

А теперь составьте план действий, который поможет справиться с вашим стрессом.

Подумайте, какие действия вы уже предпринимаете для борьбы со стрессом:

.....

Можете ли вы делать это чаще?

Какие другие техники вы всегда хотели попробовать? Посмотрите на список, составленный другими правозащитниками в предыдущем разделе – подойдут какие-либо из этих техник вам? Составьте список обещаний, которые вы даете сами себе с целью снизить стресс, а также создайте конкретный план, чтобы включить больше занятий, которые снимают стресс, в свою жизнь.



Мой план для улучшения внутреннего благополучия

Табл. 4.2

	Улучшение	Время
Питание		
Физические упражнения		
Отдых		
Другое		



Вот пример плана, составленного одним правозащитником:

Табл. 4.3

	Улучшение	Время
Питание	Сидя съесть свой завтрак	Каждое утро
Физические упражнения	- Ходить на прогулку - Играть футбол с друзьями	Понедельник, Среда, Пятница, Суббота
Расслабление	- Играть со своими детьми (больше) - Брать отпуск	- Как минимум час в день - 3 раза в году
Другое	Перестать брать работу домой	
	- Обсудить причины моего стресса с женой и братом - Ложиться спать до полуночи	Понедельник–Пятница

Есть очень много способов, помогающих уменьшить стресс. Наилучший способ – изменить свое мышление. Когда вы поймете, что стресс приносит в вашу жизнь негативный опыт, тогда придет время решить, что с этим делать.

Снижение стресса – это процесс, требующий времени, но он щедро вознаградит вас, сделав вас более счастливым, более жизнерадостным и более эффективным в ваших отношениях и в работе. Правозащитник с меньшим уровнем стресса – это более эффективный правозащитник.

Целью этой Главы Практического пособия Front Line Defenders не является замещение терапии или другой профессиональной помощи, которая необходима или доступна.



Акция солидарности. Члены правозащитной организации народов Борок, Трипура, Индия