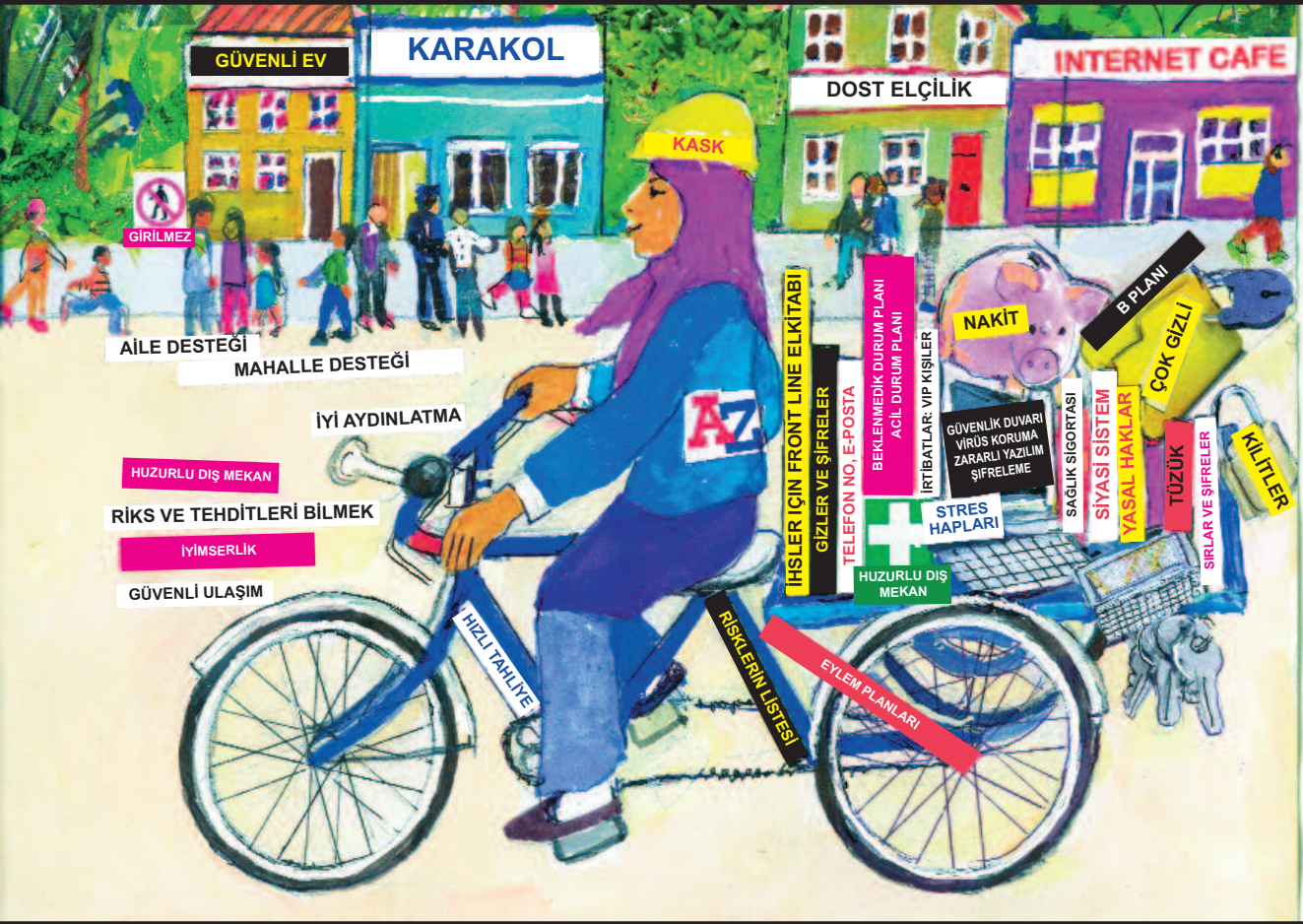


GÜVENLİK EL KİTABI:

RİSK ALTINDAKİ İNSAN HAKLARI SAVUNUCULARI İÇİN PRATİK ADIMLAR



BÖLÜM 4: ESENLİK (WELL-BEING) VE STRES

Bu bölümde stresin ne olduğuna bakacağız. Ardından, stres ve İHS'lerin güvenliği arasındaki ilişkiyi değerlendireceğiz ve stresle baş edebilmek için kendi planınızı oluşturma alanı sağlayarak bitireceğiz.

Stres nedir?

Stres tamamen doğal bir tepkidir – bedeninizin çevrenizdeki zorlayıcı unsurlara verdiği tepkidir. Stresliyenken bedenimiz bazı fiziksel değişiklikler yaşayabilir: kalbimiz daha hızlı atar, kan basıncımız (tansiyonumuz) yükselir, ağızımız kurur ve terlemeye başlarız – artık bedenen donakalmaya, savaşmaya veya kaçmaya hazırızdır (freeze, fight or flight). Normalde bu durum çok uzun sürmez ve vücudumuz kısa sürede normal haline döner.

Belli düzeyde stresli olmak olumludur. Motivasyonumuzu veya verimliliğimizi artırabilir. Ama yoğun ve uzun süreli stres sorunlara yol açabilir. Uzun süre stres yaşayan İHS'ler için stresle baş etmek zor olabilir.

Strese karşı tek bir çözüm yoktur çünkü:

- Stres kişiye özeldir – birini strese sokan şey, benzer bir durumda başkasını aynı şekilde etkilemeyebilir.
- Stres belirli bir zamana özeldir – bir kişiyi belli bir zamanda strese sokan şey, başka bir zaman stres yaratmayabilir; bunun sebebi daha önce tecrübe edildiği için etkisinin azalması veya stres birikmesi olabilir.
- Stres ortama özeldir – benzer şeyleri farklı ortamlarda yaşamak, örneğin etrafınızda size destek olacak kişilerin olduğu bir durumda stres deneyimiz tamamen farklı olabilir.

Stres belirtilerinden bazıları:

Fig: 4.1

Bedensel	Duygusal	Davranışsal
Baş ağrıları	Kaygı	Öfke patlamaları
Kas gerilmesi	Öfke	Tedirginlik
Uygu düzeninin değişmesi	Depresyon	Daha az veya çok yemek
Yorgunluk	Paranoya	Daha fazla içki içmek
Cinsel güdülerde değişiklik	Kıskançlık	Sigarayı artırmak
Sindirim sorunları	Huzursuzluk	Sosyal geri çekilme
Sensemeleme	Ruh durumunda ani değişiklikler	

Stres, İHS'ler ve güvenlik

Bir İnsan Hakları Savunucusunun (İHS) hayatı, doğası gereği stresli olabilir.

Bu stresin sebebi şahsen yaşadığınız insan hakları ihlalleri, aldığınız tehditler, işiniz yüzünden karşılaştığınız riskler, ağır ihlallere tanık olmak, travmatize olmuş kişilere yardım etmek, bitmek bilmeyen işlerle boğuşmak ve işle ilişkisel/ailevi sorumlulukları dengelemenin zorluğu olabilir.

Birçok İHS stres yönetiminin güvenliklerini etkilediğini söylüyor. Yoğun stres dönemlerinden geçmiş olanlar, bu durumun güvenliklerini nasıl etkilediğini şöyle tarif ettiler:

- tehlikelere dikkat etmemek
- karar vermekte zorlanmak

- fiziksel bitkinlik
- destek kaynaklarını öfkeli veya dengesiz davranışlarla uzaklaştırmak
- daha fazla alkol tüketmek
- tükenmişlik duygusu

Esenlik² (İyi Olma Hali) için Araçlar

Her gün bu dört temel alanda kendinize iyi baktığınız takdirde stresten daha az etkileneceksiniz:

Beslenme – oturarak ve bol meyve ve sebze içeren dengeli yemekler yeyin. Hazır yemeklerden (fast food) kaçınin. Duygusal iniş çıkışlara sebep olmanın yanı sıra başka sağlık sorunlarına da yol açabilecek kahve, alkol ve şekerli yiyecek ve içecekler gibi uyarıcıları azaltın,

Egzersiz – stres vücudunuzun bizi kaçmaya veya savaşmaya hazırlamak için kimyasallar üretmesini sağlar. İnsanlık tarihinde, hayatta kalmak için yaban hayvanlarını avladığımız zamanlarda savaşmak veya kaçmak en doğru stratejiler olabilir ama çoğumuz için devir değişti! Egzersiz bu stres kimyasallarını azaltmanın sağlıklı bir yoludur. Her gün 30 dakika egzersiz, örneğin yürüyüş yapmayı hedefleyin. Haftada üç veya dört gün kalp atışınızı hızlandıracak egzersizler yapın; örneğin futbol, dans, koşu gibi... Son zamanlarda çok aktif değilseniz ritminizi yavaş yavaş yükseltin ve başlamadan önce bir sağlık uzmanına danışın. Egzersizin sağlığınıza birçok faydası olduğu gibi, genellikle esenliğinizi hemen olumlu yönde etkiler.

Rahatlama – her gün bedeninizi ve aklınızı rahatlatmak için zaman ayırın. Bu yoga olabilir, dua veya meditasyon ya da sadece birkaç kez derin derin nefes almak olabilir. Haftalık programınıza rahatlama egzersizleri dahil edin.

Uyku – (herkes için aynı olmasa da hepimizin günde 6 ila 8 saat uyku ihtiyacı vardır) – ancak, beslenme, egzersiz ve rahatlama konularında kendinize dikkat ederseniz uyku genellikle bir sorun olmaktan çıkar.

İHS'lerin çalıştığı kuruluşlar, çalışanlarının stres düzeylerini nasıl azaltabileceklerini düşünmelidir. Örneğin:

- risklerle ilgili rahatça ve açıklıkla konuşabileceklerini bunun desteklediğini net olarak belirtin
- insanları ara vermeleri/tatil yapmaları için teşvik etmek ve ara vermeden yoğun olarak çalışmanın adanmışlığın işareti gibi görüldüğü bir kültürün oluşmasını önlemek (uzun saatler boyunca çalışan yorgun kişiler genellikle işin kalitesinin düşmesine sebep olurlar)
- ekip ruhunu teşvik eden ve güçlendiren pratik ve/veya sembolik faaliyetler düzenlemek

İHS'lerden stresle baş etme önerileri

Doğal olarak, herkes rahatladığı ve kendilerini kaptırdıkları faaliyetlerden hoşlanır. Aşağıda, stres azaltıcı faaliyetler Afrika, Asya, Amerika kıtası, Avrupa ve Orta Doğu'daki İHS'ler tarafından önerilen stres azaltma pratiklerinin bir listesini bulabilirsiniz.

- Yazmak (bazen kaleme geldiği gibi yazarım – yani, ne yazacağını düşünmeden



Bir atölye çalışmasının ardından dinlenme

"Bazen insan hakları ihlalleri vakaları hiç durmayacakmış gibi geliyor.

Kuruluşumuzda, bir başvuranımızın davasının başıyla sonuçlanması gibi küçük başarıları kutlamayı bir gelenek haline getirdik. Bu bizim pozitif olmamızı sağlıyor. Tek başımıza bir dağ yerinden oynatamayacağımızı biliyoruz; ama herkes bir parça taşı alırsa, dağ parçalayabiliriz."

İHS, Orta Doğu

"Front Line'in geliştirdiği bir stres yönetimi programı var ve her hafta, öğrendiğimiz teknikleri uyguladığımız bir seans yapıyoruz. Herkes için uygun bir şey mutlaka var. Ayrıca sosyal etkinlikler de yapıyoruz – futbol maçı, film gösterimi, parti ve başka kutlamalar gibi."

*Mary Lawlor, Eski İcra Direktörü,
Front Line*

2. Well-being teriminin karşılığı olarak Türkçe'de ruh sağlığı alanında "iyi oluş" veya "iyi olma hali" kullanılmakla birlikte, bu oluş halini bedensel ve fiziksel olarak iyi hissetme, sağlık, sıhhat, afiyette olmak gibi tanımlamak mümkün. Okumada akış kolaylığı sağlamak amacıyla kitapta "esenlik" olarak kullanıldı. (ç.n.)



- kalem eline alıp yazmaya başlamak)
- Dua etmek için ibadethaneye gitmek
- Uzun yürüyüşler yapmak
- Meditasyon
- Futbol oynamak
- Bir terapistle veya kızkardeşimle konuşmak
- Kendimi çaresiz hissettiğim konularda yazı yazarm
- Çocuklarımla oynamak
- Kendi topluluğumla birlikte dans etmek
- Eşimle romantik zaman geçirmek
- Koşmak
- Masaj yaptırmak
- Bir bardak çay alıp sessizce oturmak
- Destek istemek için içinde bulunduğum ağlara yazarm
- İsteddiğim kadar uyumak
- Spor salonuna gitmek
- Müzik dinlemek
- Birkaç saatliğine telefonu kapatmak
- Kendime bir "kıyak" yapmak
- Uzun bir banyo yapmak

Kendi planınız için Alıştırma:

Şimdi stresle baş edebilmek için kendi planınızı oluşturun.

Stresinizi azaltmak için zaten neler yaptığınızı düşünün:

.....

.....

.....

.....

Bunu daha sık yapabilir misiniz?

Hep zaman ayırabilmeyi veya denemeyi istediğiniz başka hangi yöntemler var? Bir önceki bölümde yer alan, diğer İHS'lerin oluşturduğu listeyi inceleyin – bu yöntemlerden herhangi biri sizin için de uygun mu? Stresi azaltmak için yapacaklarınızın bir listesini hazırlayın ve stresi azaltmak için gündelik hayatınıza nasıl daha fazla faaliyet koyabileceğinizi planlayın.



Bernadette Ntumba, Doğu DKC – taşlar ve çiçeklerle KİHS'leri anmak üzere yapılan sembolik bir eylem



Esenliđimi geliřtirme planım

Fig. 4.2

	Gelişme	Zamanlama
Beslenme		
Egzersiz		
Rahatlama		
Diğer		



Örnek - bir İHS'nin planı

Fig 4.3

	Gelişme	Zamanlama
Beslenme	Kahvaltıyı masada yapmak	Her sabah
Egzersiz	Yürüyüş yapmak Arkadaşlarla futbol oynamak	Pazartesi, Çarşamba, Cuma Cumartesi
Rahatlama	Çocuklarımla (daha fazla) oynamak Tatile çıkmak	Günde en az bir saat Yılda üç kez
Diğer	Eve iş getirmekten vazgeçmek Eşim ve kardeşimle stresimin sebeplerini tartışmak Hafta içi gece yarısı olmadan yatağa girmek	

Stresi azaltmanıza yardımcı olacak birçok araç var. Elinizdeki en önemli araç ise kendi aklınız. Olumsuz stres altında olduğunuzu fark ettiğiniz zaman, bu konuda adım atmaya karar vermenin vakti gelmiş demektir.

Stresinizi azaltmak, emek gerektiren ama bunun karşılığında sizi daha mutlu, daha direngen ve ilişkilerinizde ve işinizde daha verimli ve güçlü kılmakla ödüllendirecek bir süreçtir. Az stresli bir İHS şüphesiz ki daha verimli bir İHS'dir.

Bu bölümde yer alan öneriler, gerektiğinde ve mümkün olduğunda başvurulması gereken terapi ve diğer profesyonel destek yöntemlerine alternatif olarak anlaşılmalıdır.



Dayanışma duruşu. Borok Halkı İnsan Hakları Derneği üyeleri, Tripura, Hindistan