An illustration of a person with a white beard and a purple long-sleeved shirt standing on the top of a yellow lighthouse tower. The tower is partially submerged in blue water with white-capped waves. The sky is dark purple with white clouds, some of which are outlined in pink. Pink lightning bolts are striking the clouds and the water. A beam of light from the lighthouse illuminates the text on the right. In the water, there is a yellow boat with a purple sail and a pink fist icon on it.

**(КАК СОХРАНИТЬ)
УСТОЙЧИВОСТЬ В
НЕУСТОЙЧИВОМ МИРЕ**

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:

Вероника Антимоник, психолог

ИЛЛЮСТРАЦИИ:

Лена Немик

ВЕРСТКА:

Ника Тарасевич

РЕДАКЦИЯ:

Эльвира Меликсетян

БЛАГОДАРНОСТЬ:

Мы глубоко признательны всем специалистам по вопросам безопасности за их вклад, а также тем правозащитникам, работающим в трудных условиях, которые приняли участие в обсуждении рисков и поделились своими стратегиями по заботе о себе, самопомощи и благополучию.

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ FRONT LINE DEFENDERS?

Front Line Defenders был основан в Дублине в 2001 году специально для защиты правозащитников - людей, отстаивающих ненасильственными методами как отдельные, так и вместе взятые права, закрепленные во Всеобщей Декларации прав человека (ВДПЧ). Front Line Defenders стремится направлять свои силы на удовлетворение потребностей в безопасности, определенных прежде всего самими правозащитниками. В чрезвычайных ситуациях Front Line Defenders предоставляет помощь при временном переезде правозащитников.

ОПУБЛИКОВАНО FRONT LINE DEFENDERS В 2021 Г.

Все права защищены © 2021 Front Line Defenders

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО БЛАГОПОЛУЧИЮ И ЗАБОТЕ О СЕБЕ ДЛЯ ПРАВОЗАЩИТНИКОВ

Общеизвестно, что работа правозащитников небезопасна и содержит множество угроз. И если физические, информационные и юридические аспекты уже довольно подробно изучены и описаны, то психологическим все еще уделяется недостаточно внимания. Данное пособие – попытка восполнить этот пробел. В нем мы подробно рассмотрим то, как правозащитная деятельность влияет на состояние благополучия, почему забота о себе особенно важна для правозащитников, и что может помочь чувствовать себя лучше и быть более эффективными.

СОДЕРЖАНИЕ:

БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ЦЕННОСТЬ

ИСТОЧНИКИ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Угрозы и действия противников

Жизненные обстоятельства людей, которым вы помогаете

Условия выполнения деятельности

стр 3-7

КАК ЭТО МОЖЕТ ВЛИЯТЬ НА ВАШЕ СОСТОЯНИЕ

Стресс

Тревога

Травматический стресс

Вторичный травматический стресс

Выгорание

Депрессия

стр 8-13

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И ДРУГИМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ

Выражение чувств и получение поддержки

Способы (само)помощи при стрессе

Дыхательные техники

Помощь через тело

Ментальное управление

стр 14-32

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССАМ

Резилиенс

Устойчивость на уровне группы

стр 33-39

ЗАБОТА О СЕБЕ

Зачем нужно заботиться о себе

Сферы заботы о себе

стр 40-47

БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ЦЕННОСТЬ

Помимо знаний, умений и мотивации важную роль для выполнения деятельности играет такой показатель как благополучие (well-being). Оно включает здоровье, психологические, социальные, духовные и финансовые аспекты и влияет на то, как человек себя чувствует, занимаясь определенным делом, и насколько он_а в нем успеш_на. Правозащитная специфика содержит множество угроз, что повышает значимость заботы о себе и укрепления своей устойчивости. Более того в условиях жестких иерархических общественных систем поддержание благополучия становится актом политического сопротивления, направленного на то, чтобы продолжать свою деятельность и при этом чувствовать себя хорошо.

Метафора, хорошо передающая правозащитную специфику, – образ маяка, который является ориентиром и защищает корабли от бедствий. При этом из-за своего местоположения большинство маяков постоянно переживают штормы разной силы. И поэтому их строят определенным образом, а также регулярно обслуживают, чтобы они выдерживали это и могли служить долго.

Поддержание своего благополучия нередко предполагает преодоление различных ограничений на пути формирования ответственного и бережного отношения к себе. К примеру, забота о себе может расцениваться как проявление слабости или эгоизма, считаться неуместной или непозволительной, особенно в трудные времена. Тогда как на самом деле она наоборот способствует усилению ваших возможностей.

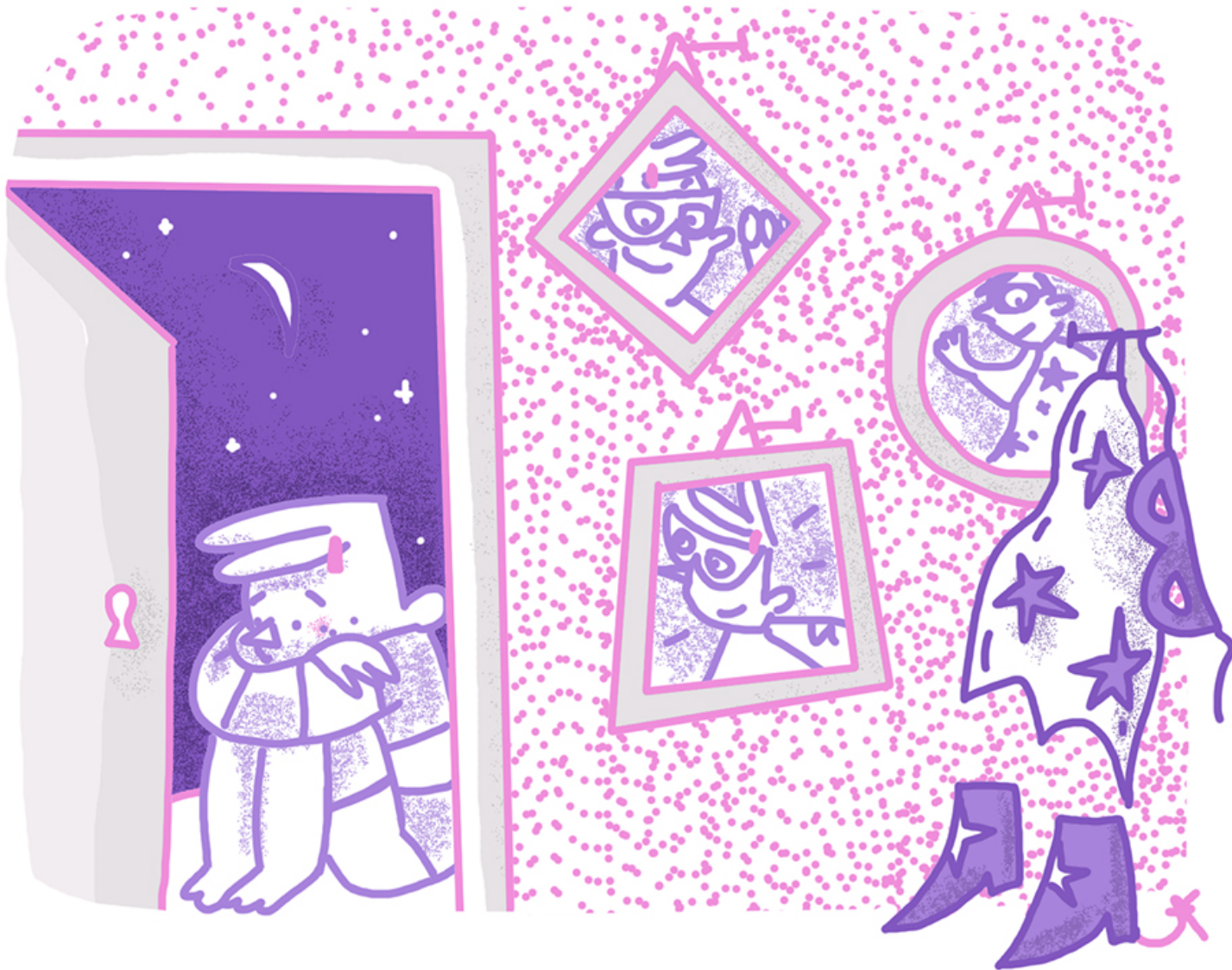
Еще одним препятствием может оказаться распространенное представление о правозащитниках как о супергероях.

Действительно, многим известны примеры особого героического поведения. И этот образ несомненно важен: он способен повышать самооценку, придавать уверенность в себе, помогать выдерживать сложные ситуации (есть даже такое полезное упражнение «Поза супергероя»- стр.27).

Но есть и другая сторона, связанная с изначальной нереалистичностью данного образа. Стремление быть похожим на супергероя может приводить к переоценке своих возможностей, работе «на пределе», отрицанию состояния усталости и потребности в отдыхе и восстановлении.

Схожим является аргумент о пользе стрессов и о том, что трудности закаляют, хорошо выраженные в популярном высказывании «После такого мне уже ничего не страшно». Отчасти это верно, т.к. опыт преодоления сложностей повышает нашу готовность к ним в будущем, и в этом смысле он полезен. Однако есть и вредные последствия, которые нельзя недооценивать.

Действительно, человек может очень многое выдержать, и мы даже не всегда знаем, сколько. Но цена этому может быть слишком высока. Поэтому лучше не проводить над собой (или кем-то еще) эксперименты на прочность. Ведь мы совершенно точно не всемогущи, у нас есть свои ограничения и пределы. Игнорирование этого может привести к множеству негативных последствий (в том числе необратимых) не только для психологического состояния, но и для здоровья в целом.



В жизни важна уравновешенность двух процессов – отдавать и получать.

Причем для того, чтобы отдать что-то, сначала необходимо получить.

Это как дыхание: мы не можем выдохнуть больше воздуха, чем мы вдохнули.

Поэтому и заботиться о себе желательно не только, когда вы устали и нуждаетесь в восстановлении, а постоянно, чтобы поддерживать свое благополучие на оптимальном уровне. Это как аккумулятор, который нужно заряжать, чтобы использовать.

Прекрасной иллюстрацией этому также является известная инструкция на случай разгерметизации кабины самолета: «Сначала наденьте кислородную маску на себя, потом на ребенка». Это значит, что если мы не позаботимся вначале о себе, мы вряд ли сможем быть полезны другим, либо даже можем им навредить.

Именно поэтому супергерой сначала надевает маску на себя. Ведь только своевременно заботясь о себе, мы можем быть эффективны длительное время.

ИСТОЧНИКИ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

Для того чтобы поддерживать свое благополучие и успешно противостоять имеющимся и потенциальным угрозам, необходимо сперва идентифицировать эти угрозы, а затем и то воздействие, которое они оказывают. Начнем с определения угроз. Есть множество обстоятельств (специфичных и более общих), которые могут негативно влиять на ваше состояние.

УГРОЗЫ И ДЕЙСТВИЯ ПРОТИВНИКОВ

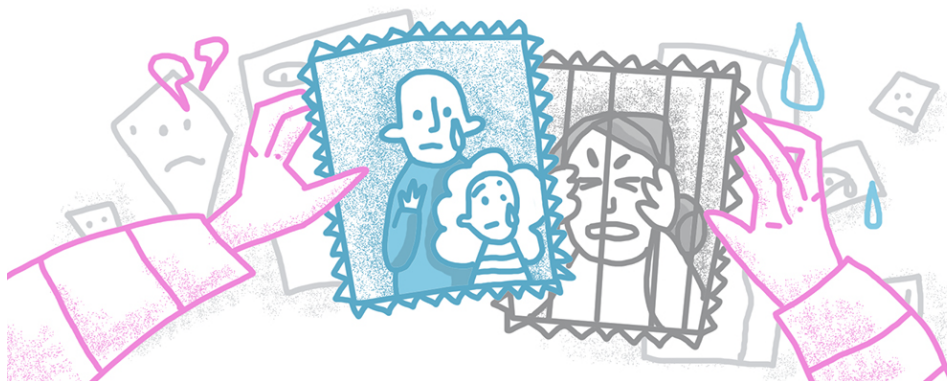
Противники – люди или группы людей, несогласные с вашей позицией и деятельностью, и пытающиеся вам помешать. Это могут быть любые противники, обладающие самыми разными возможностями. Уже само наличие угроз от них способно вызывать напряжение и стресс, тревогу и страх за себя, коллег, близких. Это может происходить, даже если вероятность осуществления ими определенных действий минимальна (впрочем, точно оценить ее сложно). Конкретные же действия противников (даже те, которые совершаются только в Интернете) способны причинить еще больший психологический вред и даже психотравмирующее воздействие. Нередко они могут осуществляться именно с целью запугивания и давления, чтобы заставить вас прекратить вашу деятельность. Но это не значит, что им это удастся. Существуют ресурсы, которые могут помочь вам обеспечить большую безопасность относительно таких ситуаций:

[ПРАКТИЧЕСКОЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ: ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ДЛЯ ПРАВОЗАЩИТНИКОВ В ОПАСНОСТИ](#)

[SECURITY IN A BOX - ИНСТРУМЕНТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ](#)

ЖИЗНЕННЫЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА ЛЮДЕЙ, КОТОРЫМ ВЫ ПОМОГАЕТЕ

Правозащитная деятельность нередко предполагает повышенное чувство ответственности за свои действия и их влияние на жизнь других людей. В некоторых случаях это может становиться достаточно стрессовым переживанием. Если вы работаете напрямую с людьми и вам необходимо выслушивать их истории, при этом проявляя сопереживание и оказывая поддержку, это может приводить к развитию выгорания. Помимо этого чужой травматический опыт способен актуализировать как ваши собственные похожие переживания (при их наличии), так и косвенно травмировать вас.



УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

большое количество задач разной степени сложности;
необходимость обработки большого объема информации (в т.ч. труднодоступной, плохо структурированной, противоречивой);
необходимость быстрого реагирования и принятия решений (в т.ч. сложных морально-этических), высокая цена ошибки;
отсутствие или недостаток всего необходимого для выполнения работы, необходимость выполнения работы в нерабочее время;
нереалистичные, неоднозначные, нечеткие требования, цели и ожидания, высокие давление и контроль, иерархичность, конкурентность, недостаток или отсутствие взаимопонимания, конструктивной обратной связи, поддержки;
недостаточное разнообразие коллектива по гендерному и другим признакам;
сложность оценки результата деятельности, его отсутствие или несоответствие затраченным силам;
недостаток вознаграждения и/или компенсации;
ограниченные возможности профессионального развития и обучения;
недостаток времени и возможностей для отдыха и восстановления;
неоднозначность имиджа правозащитников в глазах общества.

Эти факторы могут иметь место на разных уровнях и быть связанными с руководством, сообществом, а также с вами самими. Так, неблагоприятное влияние способны оказывать ваши собственные негативные установки по поводу себя и ваше отношение к себе: это перфекционизм, самокритика, склонность к самоограничениям и/или самообвинению, недостаток самоподдержки и т.п.

Не менее важен общий контекст вашей жизни и то, что происходит в ней помимо деятельности. Сюда можно отнести любые ситуации неопределенности, нестабильности и небезопасности в ближайшем окружении, сообществе, регионе, стране или мире в целом. Это могут быть проявления неравенства и дискриминации; отсутствие или недостаток безопасных и поддерживающих пространств и отношений; загрязнение окружающей среды; информационные перегрузки; факторы шума, ускоренного темпа жизни и многое другое. Серьезным вызовом последних лет стали ограничения, связанные с пандемией, и другие ее последствия, адаптация к которым требует большего количества ресурсов.

Выберите из
вышеперечисленных обстоятельств и
запишите те, которые оказывают
неблагоприятное воздействие на вас. Список
может быть любой длины. Если есть еще
какие-то, не обозначенные здесь, запишите их
тоже.
Важно составить список, актуальный для вас
сейчас.



КАК ЭТО МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ВАШЕ СОСТОЯНИЕ

Описанные в предыдущем разделе обстоятельства могут негативно сказываться на вашем самочувствии. Умение распознавать это и своевременно заботиться о восстановлении помогает избежать развития более серьезных последствий.

СТРЕСС

Стресс – это естественная реакция мобилизации организма в ответ на воздействия разного рода (положительные и отрицательные), необходимая для того, чтобы справиться с ними. Стресс является неизбежной составляющей нашей жизни. Реакция стресса способствует выживанию, приспособлению, обучению и развитию. Однако из-за того, что наши физические и психические возможности ограничены, не любой стресс полезен. Так, чрезмерно интенсивный или длительный стресс вызывает перегрузку и ведет к истощению и другим негативным последствиям. Такой стресс называется дистрессом. Помочь в восстановлении могут рекомендации и упражнения из разделов «Как помочь себе и другим чувствовать себя лучше» и «Забота о себе» -стр.14; стр.40.

Сила стресса зависит от характеристик воздействия и тех требований, которое оно предъявляет, а также от наших способностей справиться с ними (см. подробнее в разделе «От чего зависит устойчивость к стрессам»- стр.33)

Ключевыми характеристиками стрессора являются неожиданность, новизна, сложность, значимость, предсказуемость, продолжительность и контролируемость ситуации. Степень контроля определяется тем, насколько вы способны влиять на происходящее.

Чем меньше обстоятельства зависят от вас, тем тяжелее они будут восприниматься и тем больше напряжения вызывать.



Независимо от типа перегрузки (физической, умственной, эмоциональной) проявления могут сказываться на всем организме и выражаться по-разному:



Если стрессовое воздействие не прекращается длительное время, либо отдельные стрессоры следуют один за другим и между ними (почти или совсем) нет пауз для отдыха и восстановления, стресс становится хроническим. Это может приводить к развитию выгорания, депрессии, сердечно-сосудистых, пищеварительных, кожных и других заболеваний.

10



Возьмите ваш список источников неблагоприятного воздействия (из предыдущего упражнения) и оцените силу влияния каждого из них на вас сейчас по 10-бальной шкале, где 10 – максимальное, а 1 – минимальное негативное влияние. Обратите внимание на те, которые получили наиболее высокие оценки, а также на общее количество стрессоров. Сложите все оценки, чтобы оценить совокупное влияние всех перечисленных вами источников. Чем выше эта цифра, тем больше негативных последствий это может повлечь и тем больше ресурсов для восстановления может потребоваться.

ТРЕВОГА

Тревога часто сопровождает стресс и возникает в ситуациях неопределенности и недостатка информации при изменениях в жизни, при столкновении с трудностями, при предчувствиях и ожидании негативных событий. Также тревога способна легко передаваться окружающим. В зависимости от степени выраженности и длительности тревога может влиять на нас по-разному. Слабовыраженная тревога часто способствует мобилизации. Более интенсивная и длительная тревога обычно сопровождается сильным напряжением, определенными физиологическими проявлениями (учащенное сердцебиение, дрожание рук, потливость, тошнота, комок в горле) и может оказывать парализующее воздействие.

Нередко снижается критичность, появляется определенная избирательность восприятия и мышления, что способствует поддержанию и усилению тревоги. Это может приводить к ухудшению самочувствия и развитию панических атак. С таким состоянием труднее справиться, однако есть доступные способы помощи и самопомощи, подробно описанные в разделе «Как помочь себе и другим чувствовать себя лучше»- стр. 14. При развитии тревожных расстройств сильная тревога обычно присутствует постоянно независимо от обстоятельств, и чтобы снизить ее может потребоваться помощь специалиста.

ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Травматический стресс (психологическая травма, психотравма) – это состояние, возникающее в экстремальных ситуациях угрозы жизни, здоровью, целостности себя и/или близких либо если вы стали свидетелем подобных событий. Травматический стресс нарушает чувство безопасности и вызывает переживание сильного страха, потери контроля и беспомощности из-за невозможности эффективно действовать. Это может приводить к развитию острых (до месяца после травмы) и отсроченных (через месяц после травмы или позже) последствий.

Острая реакция на стресс может включать как состояние ошеломления, частичного выключения внимания и сознания, ступора, так и сверхактивность (в т.ч. неадекватную или бессмысленную). Она может сопровождаться учащением дыхания и сердцебиения, покраснением, избыточным потоотделением. Эти проявления обычно начинаются через несколько минут после воздействия и прекращаются через несколько часов, либо в некоторых случаях через несколько дней. Может присутствовать частичное или полное забывание произошедшего. Также возможно одно из следующих проявлений: страх, плач, истерика, апатия, неконтролируемая дрожь, двигательное возбуждение, агрессия. Они способствуют переработке травматических переживаний и выбросу излишнего напряжения. В таком состоянии очень важна поддержка и обеспечение возможности для безопасного отреагирования этих состояний. Нередко это помогает интегрировать травматический опыт и избежать негативных последствий в дальнейшем.

Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) может выглядеть по-разному. Человек может как стремиться избегать напоминаний о событии и связанных с ним чувств и мыслей, так и мучиться от вторжения навязчивых воспоминаний, как будто они приходят против воли. Это может происходить во время бодрствования, в форме ночных кошмаров или флешбэков. Флешбэки – это специфическое посттравматическое последствие, когда отдельные напоминания (сцены, запахи, звуки) становятся триггером, запускающим переживание, как будто эта ситуация происходит снова. Помимо проявлений дистресса, также может присутствовать повышенное возбуждение, настороженность и чрезмерное реагирование. Могут возникать чувства одиночества и отстраненности, стыда и вины (в т.ч. вины выживш_ей), укороченной жизненной перспективы. ПТСР ухудшает качество жизни и обычно не проходит самостоятельно, более того затяжное течение способно приводить к усугублению симптомов, развитию депрессии и других расстройств. В снижении посттравматических последствий неоднократно подтверждена эффективность специализированной психотерапевтической помощи.

ВТОРИЧНЫЙ ТРАВМАТИЧЕСКИЙ СТРЕСС

Вторичный травматический стресс (косвенная или викарная травма) – это состояние, которое может возникнуть при соприкосновении с историями людей, переживших травматический стресс. Оно нередко появляется у специалистов, оказывающих помощь таким людям или документирующих их истории и произошедшие с ними события с их слов. Это состояние может включать воспоминания, мысли или сны, содержащие образы из рассказов этих людей; флешбэки, связанные с ними; гиперчувствительность; чувство отдаленности от собственных переживаний; чувство вины и малоэффективности, а также другие проявления дистресса-стр.9.

Справиться с этим может помочь психолог или психотерапевт.



ВЫГОРАНИЕ

Выгорание обычно развивается при выполнении деятельности, которая требует эмоциональных, интеллектуальных, физических затрат, значительно превышающих имеющиеся ресурсы. Выгорание характеризуется состоянием переутомления, сопровождаемого чувством собственной непригодности и неэффективности, в результате чего выполнять стоящие задачи становится гораздо сложнее.

Одним из предикторов выгорания может быть чрезмерная увлеченность работой и переоценка ее значимости в своей жизни, когда стирается граница личного и рабочего, увеличивается взаимодействие с коллегами и количество разговоров о работе (невозможность отключиться от рабочих тем), снижается количество интересов вне работы, появляется отстраненность от других людей (их заботы и переживания могут казаться незначительными по сравнению с теми, с которыми приходится иметь дело на работе).

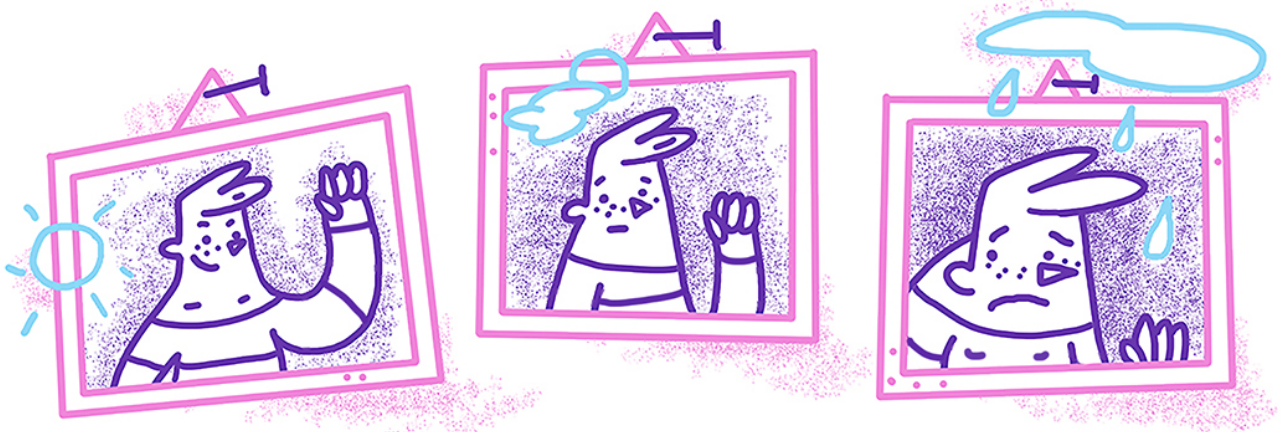
Развитие выгорания может занимать разный по длительности период времени (до нескольких лет) и может быть очень заразительным в коллективе.

В целом выгорание имеет проявления дистресса, но также есть и специфические признаки различной степени выраженности.

Одним из ключевых проявлений становится постоянная усталость, которая не проходит после сна, выходных и даже отпуска. Нередко это сопровождается обеднением эмоций (особенно, положительных), снижением количества интересов. Позитивные изменения на работе перестают радовать, требования и сроки повышают беспокойство, появляется неуверенность в себе и страх действий. Может наблюдаться избегание работы в виде опозданий, ранних уходов, пропусков, отвлечений, формального отношения и т.п.

С другой стороны может происходить еще большее погружение в работу, однако продуктивность все равно остается низкой. Воспоминания и мысли о работе могут преследовать во сне и наяву. Это может сопровождаться переживаниями бессмысленности и безысходности, отчаяния, разочарования и неудовлетворенности собой и своей деятельностью.

Если работа включает оказание помощи другим, то интерес, уважение и эмпатия по отношению к ним могут смениться безразличием, черствостью, цинизмом, обесцениванием этих людей, их историй и переживаний.



Несмотря на то, что выгорание изначально связано с выполнением деятельности, его проявления могут распространяться и на другие жизненные сферы. Часто возникают трудности в доверии и обсуждении работы и своего состояния с семьей или друзьями, переживание беспомощности, одиночества, пустоты, нехватки поддержки, непонимания других и другими. Это может приводить к уменьшению количества контактов и разъединению с близкими. Также может развиваться нетерпимость, категоричность, конфликтность, формирование более негативного и пессимистичного взгляда на мир в целом.

Чем дольше присутствует выгорание и чем сильнее выражены его проявления, тем больше негативных последствий для здоровья может возникнуть (депрессия и другие заболевания). Обращение за профессиональной помощью при обнаружении первых признаков может помочь избежать этого. Также полезны любые другие подходящие вам способы восстановления при стрессе и заботы о себе, подробно описанные в разделах «Как помочь себе и другим чувствовать себя лучше» и «Забота о себе»- стр.14; стр.40.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия – это заболевание, которое может развиваться в результате хронического или травматического стресса, выгорания, утраты и по другим причинам. Часто депрессией называют просто подавленное настроение, которое время от времени может быть у многих. Однако для депрессии характерно постоянное присутствие (не менее нескольких недель) проявлений дистресса, а также повторяющееся обдумывание своих переживаний и действий, их причин и последствий, негативное отношение к себе, своему окружению и будущему, включая мысли о смерти. В своем течении депрессия имеет склонность усугубляться и приводить к развитию еще более тяжелых состояний. Существуют эффективные методы помощи при депрессии (как психотерапевтические, так и медикаментозные). Также доказано положительное влияние физической активности, прогулок на природе и других способов, о которых подробнее написано в разделе «Забота о себе».



КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ И ДРУГИМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ

ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ И ПОЛУЧЕНИЕ ПОДДЕРЖКИ

В случае обнаружения любых вышеописанных проявлений у себя, коллег или близких желательно найти возможность для выражения беспокоящего состояния, получения поддержки и восстановления.

Одним из доступных способов может быть **разговор** с безопасным и надежным человеком – с кем-то, кому можно доверять, и кто более устойчив_а в данный момент. Часто бывает трудно говорить о чувствах, но стоит постараться подобрать подходящие слова, т.к. это может быть целительным само по себе. Ведь когда делишься негативными переживаниями, их становится меньше.

Если рядом нет подходящего собеседника, можно записать аудио/видео/текстовое **послание** воображаемому или реальному человеку (даже если оно никогда не будет отправлено) либо описать свое состояние в письме самому себе или в дневнике.

Если трудно подобрать слова, либо их недостаточно, можно использовать доступные **невербальные способы самовыражения** через тело, голос, движение. Это может быть рисунок, песня, танец, все что угодно, что поможет вам безопасно выразить свое беспокойство.



Не менее важную роль играет возможность получения **поддержки**. Иногда людям может быть сложно попросить и тогда стоит предложить поддержку, если у вас есть ресурсы. Для этого можно спросить, как вы можете помочь исходя из ваших возможностей.

Эмоциональная поддержка предполагает обеспечение безопасного пространства для самовыражения, в котором человек может ощутить себя понят_ой и ценн_ой. Необходимо выслушать, признать имеющиеся чувства и поведение, а также право реагировать таким образом. Однако не следует поддерживать действия, которые могут вредить самому человеку или окружающим. Стоит отнестись к не_й с заботой, пониманием и принятием, заверить, что он_а не виноват_а в этом, и у не_е есть ресурсы, чтобы справиться. Крайне важно избегать осуждения, сравнения, оценивания, переубеждения, сослагательного наклонения, зашучивания, попыток отвлечь, самостоятельной постановки диагнозов, давления, советов и ожидания конкретного поведения.

Фразы типа

«ЕСЛИ БЫ ТЫ ТОГДА...»

«СО ВСЕМИ ЭТО СЛУЧАЕТСЯ»

«НЕ НУЖНО ТАК ПЕРЕЖИВАТЬ»

«ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО»

«ЭТО ЕЩЕ НИЧЕГО ПО СРАВНЕНИЮ С ...»

«НИЧЕГО СТРАШНОГО»

могут только усугубить состояние.

Поддержка также бывает *информационной* и *инструментальной* в виде информации или конкретных действий, которые могут помочь в данной ситуации.

Помните, что поддержку не следует навязывать, если о ней не просят либо ее не готовы принять, и что все мы умеем по-своему справляться со стрессами и кажд_ой из нас подходит разное.



Мы можем самостоятельно влиять на свое состояние, как через тело, так и через разум путем использования техник дыхательного, телесного и ментального управления. Большинство из них не требует длительного времени и специальных помещений, поэтому прибегать к ним можно практически в любом месте, даже когда вы находитесь непосредственно под воздействием стрессовой ситуации. Однако осваивать их лучше заранее, в относительно спокойном состоянии, чтобы при стрессе было легче ими воспользоваться. Более того, многие из них позволяют помочь не только себе, но и другим в случае необходимости. К сожалению, нет универсальных техник, которые помогают всем в любой ситуации. Но чем лучше вы владеете разными, тем легче выбрать наиболее действенные, исходя из особенностей ситуации и актуального состояния.

УПРАВЛЕНИЕ ДЫХАНИЕМ

Управление дыханием – это произвольное воздействие на глубину и ритм дыхания, за счет которого мы можем добиться как большей мобилизации, так и большего расслабления. Существует множество различных техник (в т.ч. в виде мобильных приложений), которые можно попробовать, чтобы подобрать те, которые лучше подойдут именно вам. Ношение фитнес-браслета, регистрирующего показатели дыхания, также может помочь разобраться в особенностях вашего дыхания и получить обратную связь при изменении его характеристик. Помимо этого, навыки управления дыханием хорошо тренируются в различных восточных практиках (йога, цигун, тай-чи).

В состоянии стресса наше дыхание обычно становится поверхностным и частым либо происходит с задержками. Поэтому в первую очередь необходимо высвободить сдерживаемое дыхание (часто для этого достаточно команды-напоминания «Дыши»), после чего оптимизировать его ритм и необходимую глубину.



Чрезмерная интенсивность дыхания при выраженной тревоге, превышающая потребности обменных процессов организма, может привести к гипервентиляции, что в свою очередь поддерживает или даже усиливает тревогу. Быстрая потеря углекислого газа может вызвать рефлекторное расширение сосудов, падение давления, головокружение, головную боль и даже обморок. В таком случае рекомендуют некоторое время *подышать в пакет или в прислоненные к носу и рту ладони*, чтобы привести дыхание в норму.

Если ситуация еще не разрешилась и вам необходимо сохранять самообладание, дышите через нос, медленно, но не слишком глубоко, и следите за тем, чтобы *выдох был не короче вдоха* по длительности. Для этого можно использовать комфортный для вас счет.

Если ситуация завершена либо не требует от вас мобилизации в данный момент, можно перейти к более *глубокому дыханию*, направленному на расслабление, достижение состояния покоя и восстановление сил. В таком дыхании участвует и грудь, и живот, за счет чего удается вдохнуть больше всего воздуха и наполнить нижние отделы легких. При этом желательно ослабить тесную одежду, принять удобную позу, расправить плечи. Можно закрыть глаза, если это комфортно.

Для достижения эффекта любую дыхательную технику желательно повторить хотя бы 3—4 раза либо даже выполнять в течение нескольких минут. При выборе техники помните, что более глубокое дыхание (дыхание животом и на больший счет) способствует большему расслаблению. Подбирайте комфортную глубину исходя из актуальных обстоятельств и потребностей. Если какой-то из предложенных ниже вариантов приносит вам дискомфорт, не используйте его.

ЦИРКУЛЯРНОЕ ДЫХАНИЕ НА СЧЕТ С РАВНЫМ ИЛИ БОЛЬШИМ ВЫДОХОМ

Это дыхание, в котором выдох следует сразу за вдохом, и так далее.

Причем выдох равен вдоху или длиннее него. Это может быть дыхание со сменой вдоха-выдоха на счет 5-7, 3-5, 3-3, 2-2.

ДЫХАНИЕ С ПАУЗАМИ НА СЧЕТ С РАВНЫМ ИЛИ БОЛЬШИМ ВЫДОХОМ

Предполагает добавление пауз после вдоха и выдоха. К примеру, это дыхание на счет 3-3-5-3, где сначала нужно вдохнуть на счет 3, затем задержать дыхание также на 3, затем медленно выдохнуть на счет 5, и снова задержать дыхание на счет 3.

Другим популярным методом такого типа, также известным как «метод квадрата» является дыхание с паузами на счет 4-4-4-4.

ДЫХАНИЕ С ПАУЗОЙ НА ВЫДОХЕ

Вдохните и задержите дыхание на счет 2. После начинайте медленно выдыхать и примерно на середине выдоха сделайте паузу также на счет 2. После этого постарайтесь выдохнуть как можно сильнее.

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ВОЛНОЙ

Положите одну руку на грудь, другую – на живот. Медленно вдохните. Почувствуйте, как сначала воздухом наполняется грудь, потом живот: сначала верхние отделы легких, потом нижние. После вдоха задержите дыхание на счет 2. Выдохните так, чтобы почувствовать, что сначала опускается живот, потом грудь.

АНТИСТРЕССОВОЕ ДЫХАНИЕ

Медленно выполните вдох, задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, как с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, а с каждым выдохом избавляетесь от напряжения.

«ЗАДУВАНИЕ СВЕЧЕЙ»

Вдохните через нос, а затем сделайте несколько отрывистых выдохов через рот (словно дуете на что-то), пока легкие не опустеют.



Тело неотделимо от нашего ментального состояния, которое всегда находит свое отражение в нем. Но, также как с дыханием, у нас есть возможность снижать уровень стресса путем использования специальных телесных техник.



Стресс приводит к мышечному напряжению и гипертонусу, из-за чего мы можем сжимать что-то крепче, чем следует, долго находиться в неудобной позе, стискивать зубы и т.п. При длительном стрессе и отсутствии телесного расслабления это может перерасти в мышечные зажимы и приводить к развитию заболеваний.

Поэтому так важно своевременно избавляться от лишнего телесного напряжения. В этом может помочь развитие навыков отслеживания тонуса мышц, чередование различной нагрузки (стоять/сидеть/ходить), регулярное потягивание, зевание и выполнение других подходящих упражнений на растяжку (наклоны, висение на турнике), массаж, а также специальные техники расслабления.



Не менее важными являются навыки поддержания контакта с телом и т.н. заземления.

При стрессе и тревоге мы часто теряем связь со своим телом, как бы ментально отделяемся от него. Это может приводить к нарастанию тревоги и значительному ухудшению самочувствия. В таком состоянии мы можем споткнуться, упасть, не вписаться в дверной проем, стукнуться, пораниться или обжечься.

В такой ситуации рекомендуется использовать способы, которые помогают «вернуться в тело», почувствовать, что с ним происходит и путем определенных воздействий улучшить состояние. Исключением является переживание травматического стресса, когда есть угроза нашей жизни, здоровью и целостности, и когда наша психика может отделять нас от ощущений нашего тела, чтобы защитить нас.

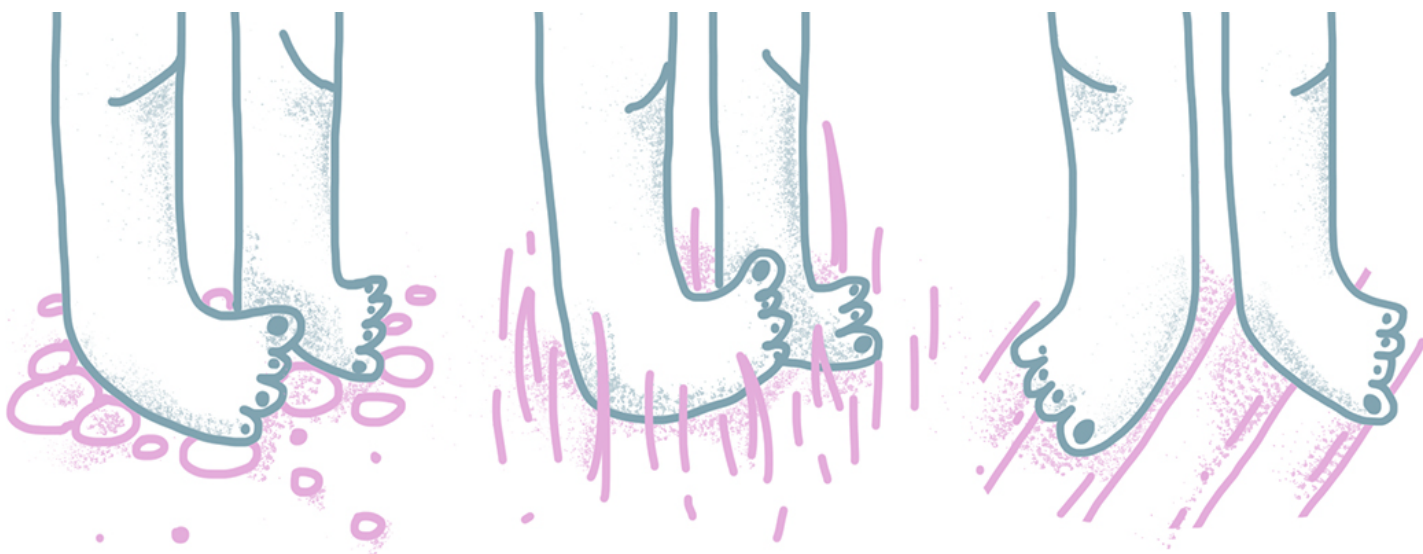
Если в состоянии стресса вы замечаете такой отрыв от тела, можно потрогать, погладить или даже легонько похлопать себя в разных местах, чтобы лучше почувствовать его.

Также можно умыться или принять душ, выпить воды, проветрить помещение, погрызть что-то твердое (яблоко, морковь, орехи), поместить ноги в тепло, растереть руки, поморгать, легонько помассировать мочки ушей, пальцы рук или напряженные мышцы, почувствовать свой пульс и ритм своего сердца. Дыхательные техники также помогают восстановить связь с телом.



Не менее важно не терять *физический контакт* с реальностью и фиксировать свои ощущения: что вы видите, что слышите, какие запахи ощущаете. Если вы находитесь непосредственно под воздействием стрессовой ситуации, постарайтесь отмечать то, что происходит за ее пределами и что не связано с ней (погода, время года и т.п.). Можно потрогать что-то и обратить внимание на тактильные ощущения. Можно даже специально носить с собой или держать в доступе какие-то небольшие предметы с необычными поверхностями, вызывающими у вас определенные ощущения от прикосновения.

Еще одним способом заземления является возможность почувствовать опору через стопы и/или другие части тела. Для этого нужно плотно поставить стопы на поверхность, пошевелить ими, походить, вдавить пятки, потопать или попрыгать. Постарайтесь ощутить, что вы твердо стоите на ногах, а ваша устойчивость продолжается в вашем скелете и позвоночнике как скрытом внутреннем каркасе. Дополнительно можно увеличить количество точек опоры – прислониться к чему-то, облокотиться или опереться на что-то, сесть или даже лечь (если это возможно). При этом постарайтесь почувствовать связь между вашим телом и физическим миром в местах соприкосновения. Заземление способствует мобилизации при сохранении контакта с реальностью в трудных обстоятельствах. Так, одна правозащитница в стрессовой ситуации оперлась на стол, который достался ей от бабушки, и почувствовала силы, как бы присоединившись к этому столу, который «пережил» много событий и остался цел.



Для тренировки навыка заземления можно проделывать специальные упражнения при ходьбе. Начните со сосредоточения внимания на своих стопах и ощущении соприкосновения с землей при каждом шаге. Чтобы внимание не отвлекалось, можно считать шаги. Затем представьте, что вы идете по разным поверхностям – по асфальту, по свежескопанной земле, по утренней траве с росой, по горячему песку, по гальке, по кромке моря по воде, по усыпанному иголками хвойному лесу, по мягкому ковру, по деревянному полу, по батуту. Почувствуйте, как при этом меняются ваши ощущения в стопах.

СПОСОБЫ «ВЫПУСТИТЬ ПАР»

Если ситуация завершена либо не требует от вас мобилизации в данный момент, то необходимо снять излишнее напряжение и «выпустить пар». Нужно обеспечить себе безопасную возможность для этого и побить подушку, порвать или скомкать бумагу, покричать, выругаться, потопать ногами, поплакать, попеть, пройтись (в идеале, прогуляться на улице, на природе). Если источник стресса не связан с физическим воздействием, можно сделать физические упражнения (например, приседания) или какие-то другие действия, требующие физических усилий (например, разобрать или вымыть что-то). Главное, делать это в умеренном темпе и следить за своим состоянием, чтобы не переутомиться еще больше.

Если этого недостаточно и необходимо добиться большего расслабления, в этом могут помочь специальные техники, системы упражнений (йога, пилатес, калланетика), методы мышечной релаксации, воздействие на биологически активные точки, массаж и самомассаж. Однако многие из них следует применять с осторожностью и лучше проконсультироваться или даже выполнять со специалистом, т.к. есть ряд ограничений в виде определенных состояний здоровья.

САМОМАССАЖ

Вы можете слегка помассировать, не надавливая сильно, определенные части тела:

- межбровная область

сделайте двумя пальцами медленные круговые движения,

- задняя часть шеи

мягко сожмите несколько раз одной рукой,

- плечи

помассируйте верхнюю часть плечей пальцами,

- ступни ног

потрите и помассируйте пальцами.

Дополнительно при воздействии на

определенное место можно

представлять тепло, исходящее от руки

и передающееся в напряженную область.



МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Мышечная релаксация основана на управлении тонусом скелетной мускулатуры через ее напряжение и расслабление. Однако поскольку произвольно расслабить определенную группу мышц бывает сложно, большего эффекта позволяет добиться способ «расслабление через напряжение». То есть сначала необходимо максимально напрячь определенную группу мышц (это также помогает лучше почувствовать ее). За счет напряжения потребность в расслаблении также нарастает, из-за чего расслабить ее становится намного легче.

Для проведения процедуры полной мышечной релаксации необходимо занять удобную позу сидя (чтобы стопы плотно стояли на полу), снять обувь и другие ограничивающие элементы одежды, можно закрыть глаза, после чего следует придерживаться инструкции и последовательности, приведенной ниже в таблице. Также можно использовать отдельные упражнения, например, в течение дня (даже занимаясь чем-то еще) по отношению к тем группам мышц, которые не используются в данный момент. При ходьбе можно сосредоточиться на мышцах лица, плеч, рук. При сидении можно уделить внимание мышцам ног. Мышцы лица и рук имеют особое значение, т.к. они часто находятся в повышенном тоне. Рекомендуется уделять им внимание ежедневно. Например, когда вы умываетесь, перед зеркалом можно строить себе гримасы.

ЭТАПЫ МЫШЕЧНОЙ РЕЛАКСАЦИИ:

- 1) сфокусируйте внимание на определенной группе мышц;
- 2) сделайте глубокий вдох и параллельно с ним максимально напрягите эти мышцы;
- 3) постарайтесь сохранить напряженность в течение 5-7 секунд;
- 4) на выдохе освободитесь от напряженности в данном месте;
- 5) сфокусируйтесь на расслаблении этой группы мышцы (30-60 секунд).

Следует проделать эти этапы для каждой группы мышц хотя бы дважды. При напряжении важно ощутить напряжение, при расслаблении – почувствовать как в мышце появляются ощущения тяжести и тепла. Не следует немедленно ожидать полной релаксации. У каждого человека существуют индивидуальные особенности, которые могут влиять на то, что определенную группу мышц сложнее либо, наоборот, легче расслабить. Если совсем не удастся расслабить какую-либо группу мышц, попробуйте изменить стратегию напряжения этой группы. Для этого на следующих страницах приведены различные виды техник. Если напряжение все еще плохо уходит, этот участок можно дополнительно легонько помассировать или разгладить круговыми движениями кончиков пальцев.



ПОДНИМИТЕ БРОВИ ВВЕРХ, КАК МОЖНО ВЫШЕ, НАМОРЩИВ ЛОБ («УДИВЛЕННОЕ ЛИЦО»). НАХМУРЬТЕ БРОВИ. ЗАТЕМ РАЗГЛАДЬТЕ ЛОБ И ПОПЫТАЙТЕСЬ ДОБИТЬСЯ ОЩУЩЕНИЯ РАСТЯГИВАНИЯ КОЖИ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ.

СОЖМИТЕ КУЛАКИ И НАПРЯГИТЕ МЫШЦЫ ПРЕДПЛЕЧИЙ (НИЖНЕЙ ЧАСТИ РУК). ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ВЫДАВЛИВАЕТЕ ИЗ СЖИМАЕМОЙ СОСУЛЬКИ ВОДУ.

КРЕПКО ЗАЖМУРЬТЕ ГЛАЗА И НАМОРЩИТЕ НОС. СДЕЛАЙТЕ КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ ГЛАЗАМИ СНАЧАЛА В ОДНУ, ПОТОМ В ДРУГУЮ СТОРОНУ. СКОСИТЕ ГЛАЗА И НАМОРЩИТЕ НОС.

СОЖМИТЕ КУЛАКИ, ПРИБЛИЗЬТЕ КИСТИ СНАЧАЛА К ВНУТРЕННЕЙ, ЗАТЕМ - К НАРУЖНОЙ ПОВЕРХНОСТИ ПРЕДПЛЕЧИЙ (НИЖНЕЙ ЧАСТИ РУК).

СОЖМИТЕ ЗУБЫ И РАСТЯНИТЕ УГОЛКИ РТА «ДО УШЕЙ» НАДУЙТЕ ЩЕКИ. ВЫТЯНИТЕ ГУБЫ ТРУБОЧКОЙ ИЛИ ХОБОТКОМ, КАК ПРИ ПОЦЕЛУЕ, ИЗДАЙТЕ ЗВУК «У-ТЮ-ТЮ». ШИРОКО ЗЕВНИТЕ.

ВЫТЯНИТЕ РУКИ ВПЕРЕД, РАСТОПЫРЬТЕ ПАЛЬЦЫ. ПОПЫТАЙТЕСЬ КАК БЫ ДОТЯНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ ДО ПРОТИВОПОЛОЖНОЙ СТЕНЫ.

НАПРЯГИТЕ МЫШЦЫ ЖИВОТА. ВТЯНИТЕ ЖИВОТ В СЕБЯ.

СОЖМИТЕ КУЛАКИ, СОГНИТЕ РУКИ В ЛОКТЕ, ПОДНИМАЯ КУЛАКИ К ПЛЕЧАМ И НАПРЯГАЯ БИЦЕПСЫ (МЫШЦЫ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ РУК).



НЕ СГИБАЯ ШЕЮ, ТЯНИТЕ ПОДБОРОДОК
ВНИЗ К ГРУДИ, НО БЕЗ ИХ
СОПРИКОСНОВЕНИЯ, ЧТОБЫ НАПРЯГЛАСЬ
ЗАДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ ШЕИ.

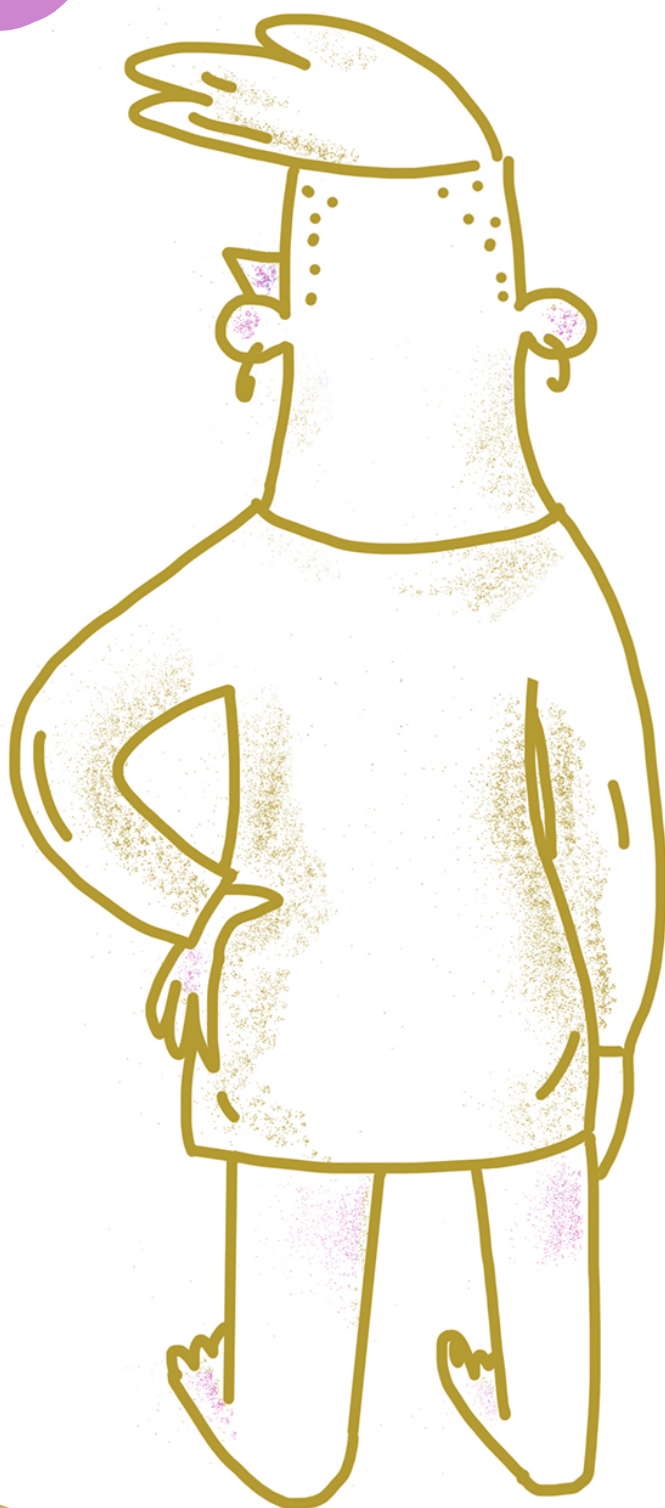
ПОДНИМИТЕ ПЛЕЧИ И ВОЖМИТЕ В НИХ
ГОЛОВУ, ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ
ПЫТАЕТЕСЬ ДОТЯНУТЬСЯ ПЛЕЧАМИ ДО
МОЧЕК УШЕЙ («ПОЖИМАНИЕ ПЛЕЧАМИ»).

СВЕДИТЕ ВМЕСТЕ ЛОПАТКИ, СДВИНЬТЕ
ИХ К ПОЗВОНОЧНИКУ.

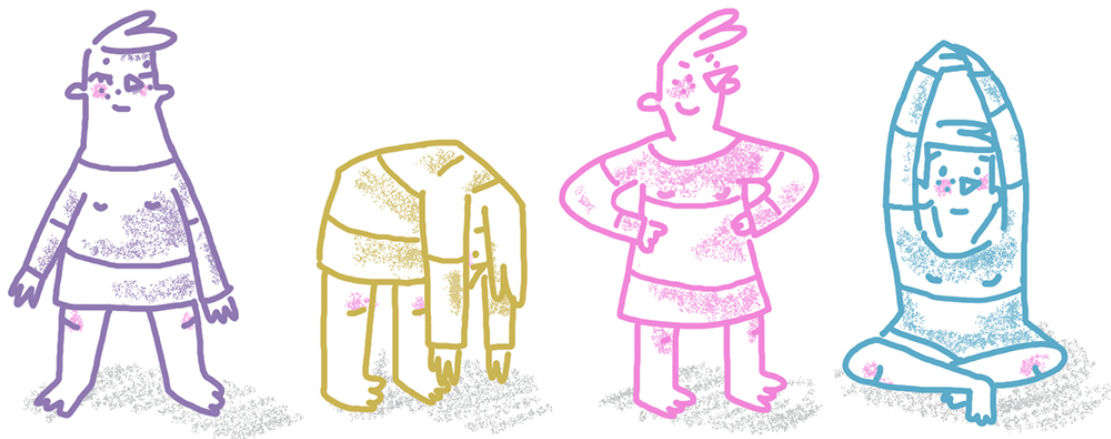
НАПРЯГИТЕ ЯГОДИЦЫ.
В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ ПОДНИМИТЕ НОГИ ПАРАЛ-
ЛЕЛЬНО ПОЛУ, ПОТЯНИТЕ НОСОЧКИ НА СЕБЯ, КАК
БУДТО ПЫТАЕТЕСЬ ДОТЯНУТЬСЯ ПАЛЬЦАМИ НОГ
ДО СЕРЕДИНЫ ГОЛЕНИ (НИЖНЕЙ ЧАСТИ НОГ).

ПАЛЬЦЫ НОГ СТОЯТ НА ПОЛУ.
ПОДНИМИТЕ ПЯТКИ, МАКСИМАЛЬНО
ОТРЫВАЯ ИХ ОТ ПОЛА.
ПРИПОДНИМИТЕ СТОПЫ НАД ПОЛОМ,
МАКСИМАЛЬНО ВЫТЯНИТЕ НОСОЧКИ
ВПЕРЕД.

СОЖМИТЕ ПАЛЬЦЫ НА
НОГАХ В КУЛАК.
РАСТОПЫРЬТЕ И МАКСИМАЛЬНО
ВЫТЯНИТЕ ПАЛЬЦЫ НОГ ВПЕРЕД.



Полная процедура релаксации позволяет добиться более глубокого расслабления. В конце процедуры стоит побыть немного в этом состоянии, ощутить тепло и тяжесть, которые могут смениться легкостью и невесомостью. Если вы хорошо овладели техниками полной релаксации и умеете расслаблять отдельные группы мышц, вы также можете использовать более быстрые способы. В случае необходимости, их можно повторить несколько раз.



ЭКСПРЕСС-РЕЛАКСАЦИЯ

Примите удобную позу сидя. Если комфортно, закройте глаза. Дышите глубоко и медленно. Сосредоточьтесь на ощущениях в своем теле. Найдите участки мышечного напряжения, которое особенно увеличивается в связи с неприятными переживаниями. На вдохе постарайтесь напрячь все мышцы как можно сильнее. Задержите дыхание на 5-7 секунд, удерживая напряжение. Затем сделайте продолжительный и громкий выдох (можно через рот), одновременно сбрасывая напряжение, как будто вы его выдыхаете («выдох с облегчением»). Почувствуйте, как оно выходит, и расслабляются руки, плечи, спина, ноги... все тело. Почувствуйте их тяжесть. Отметьте разницу ощущений до и после.

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЗДУШНЫЙ ШАР»

Встаньте в устойчивую позу, ноги на ширине плеч. Закройте глаза, если комфортно. Поднимите руки вверх, сделайте глубокий вдох. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 5-7 секунд, напрягая все мышцы тела. Затем представьте, что в шаре появилось небольшое отверстие. На выдохе начинайте медленно «выпускать воздух» (=напряжение), одновременно опуская руки и расслабляя все мышцы тела: кисти рук, лица, шеи, плеч, корпуса, ног.

Мышечную релаксацию хорошо выполнять перед сном, особенно, если есть трудности с засыпанием либо с глубиной и качеством сна из-за излишнего напряжения. Также ее можно использовать днем для улучшения самочувствия и повышения работоспособности. В том случае, если после релаксации вам необходимо вернуться к деятельности, следует выполнить дополнительное упражнение по активации, чтобы почувствовать себя бодрее. Помимо этого его можно делать с утра при просыпании или в течение дня в случае необходимости. Если нужно, можно повторить его несколько раз.

УПРАЖНЕНИЕ ПО АКТИВАЦИИ

Медленно и глубоко вдохните и одновременно потянитесь (можно закрыть глаза); на пике потягивания на секунду задержите дыхание; резко выдохните (можно через рот и со звуком), встряхните конечностями и сбросьте тяжесть; откройте глаза, сделайте вдох и выдох, зевните (если хочется), почувствуйте, как ваше сознание становится все более ясным, а тело – более свежим и энергичным, медленно встаньте.

Если вы устали, вам тяжело и хочется лечь, но нужно еще что-то сделать, вам также могут помочь следующие упражнения, помогающие сбросить усталость и напряжение.

УПРАЖНЕНИЕ «ПОКАЧИВАНИЕ»

Встаньте устойчиво, поставив ноги на ширину плеч. Сделайте вдох. На выдохе наклонитесь немного вперед, склоните голову к груди, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу, расправьте пальцы, согните ноги немного в коленях. Дышите глубоко, следите за своим дыханием. Слегка покачивайтесь в стороны, вперед, назад. Найдите приятный для себя ритм покачивания. Побудьте в таком положении 1-2 минуты. Затем легонько встряхните головой, руками, ногами, всем телом и медленно выпрямитесь.

УПРАЖНЕНИЕ «ГОРА С ПЛЕЧ»

Встаньте устойчиво, поставив ноги на ширину плеч. Напрягите и поднимите плечи. Сохраняя напряжение, отведите их назад, после чего опустите. При опускании плеч расслабьте их и представьте, как сбрасываете «гору с плеч».

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАМОК»

Можно выполнять стоя или сидя. Сложите руки в положении «замок». Сделайте вдох, одновременно напрягая руки и поднимая их в замке над головой ладонями вперед. В этом положении задержите дыхание на 2-3 секунды. Затем сделайте резкий выдох через рот и позвольте рукам свободно упасть вниз.

УПРАЖНЕНИЕ «ГОЛОСОВАЯ РАЗРЯДКА»

Медленно глубоко вдохните и задержите дыхание. Затем на выдохе выкрикните любые слова, пришедшие в голову, а если нет слов — издайте резкий звук, например, «Фух!».

УПРАЖНЕНИЕ «ПОЗА СУПЕРГЕРОЯ»

Встаньте устойчиво, поставив ноги на ширину плеч. Выпрямите спину, расправьте плечи, отведя их немного назад. Слегка поднимите подбородок. Поставьте руки на пояс, отведя локти немного назад. Если комфортно, закройте глаза. Дышите ровно и глубоко. Представьте, как у вас за спиной развивается плащ супергероя. Почувствуйте, как вы наполняетесь силой, энергией и уверенностью в себе.

Ментальное управление – еще одна доступная возможность изменения своего состояния. Она включает техники управления процессами внимания, памяти, мышления, воображения, представления и сознанием в целом.

Техника намеренного **переключения внимания** основывается на том, что любая из стрессовых ситуаций (какой бы интенсивной и длительной она ни была) имеет свои пространственные и временные границы. И в этом смысле она меньше, чем вы и ваша жизнь. Всегда есть что-то еще, не связанное с этим стрессом, в настоящем, а также события прошлого и будущего, которые уже произошли или еще случатся в вашей жизни. Для выполнения техники необходимо максимально сконцентрироваться и удерживать внимание на чем-то нейтральном или приятном, не имеющем отношения к беспокоящей ситуации. Это может быть какой-то внешний объект (узор на стене, предмет мебели, дерево, облако); звук, вкус или запах; часть тела (например, палец); ощущение дыхания. Можно иметь при себе какое-то ресурсное изображение, фотографию или картину, которую можно использовать для такого переключения. Также можно заняться какими-то вычислительными операциями или делами, требующими сосредоточения (например, посчитать что-то, написать список чего-то). Важно найти то, что сможет отвлечь вас от стрессовых переживаний.

Ниже приведен список вариантов.



Медленно сосчитайте предметы, эмоционально нейтрально окрашенные (листья на ветке, буквы на отпечатанной странице). Постарайтесь найти хотя бы пять таких предметов.



Посчитайте, на какое число приходился второй понедельник прошлого месяца.



Вспомните как можно больше стран, названия которых начинаются на одну букву.



Вспомните или сочините стихотворение, подбирайте рифмы к различным словам.



Поиграйте с собой или с кем-то в города.



Перечислите не меньше 10 качеств, которые вам нравятся в себе. Приведите примеры каждого из них.



Найдите как можно больше предметов одного цвета

Перечислите как можно больше вещей, о которых вы мечтаете и/или которые приносят вам радость и удовольствие. Запланируйте, что приятное вы сделаете для себя и когда.



Поочередно в уме отнимайте от 100 то 6, то 7; перемножайте двузначные числа.



Постарайтесь вспомнить как можно больше пород собак или кошек, видов цветов или деревьев.



Вспомните как можно больше фильмов о животных, песен одной исполнительницы.



Вспомните 20 осуществленных вами вчера действий.



Вспомните ваши приятные переживания в прошлом, моменты успеха, удачи.



Прочитайте текст наоборот.

В процессе выполнения этих действий ваше сознание может подсказывать вам, что это не имеет отношения к происходящему, но это как раз может помочь снизить уровень тревоги и напряжения. Проделав это, вы сможете вернуться к актуальной ситуации, если это необходимо, улучшив при этом свое состояние.

Еще один способ снижения интенсивности стрессового воздействия состоит в привлечении процессов **воображения и представления**. К примеру, можно представить, что у вас есть магические способности, и вы можете менять характеристики беспокоящей вас ситуации так, чтобы она вызывала меньше напряжения. Возможны разные варианты в зависимости от обстоятельств и ваших предпочтений.

Представьте себя героем фильма или компьютерной игры, где вы можете изменять настройки звука и яркости (уменьшать громкость, делать изображение более смазанным или черно-белым), мысленно отдалять происходящее от вас в пространстве на более комфортное расстояние, уменьшать других участников в размере, менять их внешность, одежду, поведение, голос и т.п.

Вообразите, что поток негативной энергии входит в вас, проходит через тело, не причиняя никакого вреда, и спокойно уходит в землю.

Представьте, что у вас есть волшебный щит (или другая броня), который защищает вас и не допускает негативного воздействия.

Мысленно очертите вокруг себя «круг силы», если необходимо поместите в него ресурсные для вас вещи, людей.

Представьте рядом с собой человека, присутствие которого помогло бы вам легче перенести происходящее; это может быть какой-то несуществующий человек, в т.ч. супергерой.

Вербальное (словесное) самовнушение – это специальные слова или фразы, которые вы произносите вслух или про себя, и которые помогают улучшить состояние и снизить напряжение. Это могут быть какие-то «волшебные» или вдохновляющие вас фразы (например, сказанные кем-то важным, из текста любимой песни), ваши собственные заранее составленные вами для сам_ой себя либо спонтанно возникшие в конкретных обстоятельствах. Важно найти язык, подходящий вам и подобрать соответствующие слова. Обычно это простые, короткие и позитивные утверждения. Например,

«У МЕНЯ ПОЛУЧИТСЯ», «Я СПРАВЛЮСЬ», «Я СПОКО_ЙНА И УВЕРЕН_А В СЕБЕ»

и т.п.

Для достижения необходимого эффекта следует максимально сконцентрироваться на их смысле и повторять их несколько раз (до семи раз). Хорошо сочетать их с дыхательными или телесными техниками. Их можно использовать накануне ожидаемой трудной ситуации, непосредственно в процессе и после ее завершения. Вербальное самовнушение является видом самоподдержки. Она повышает устойчивость и уверенность в своих возможностях.

Если ситуация завершена либо не требует от вас мобилизации в данный момент, и необходимо снять излишнее напряжение, можно прибегнуть к визуализации. Это представление определенных приятных, спокойных и безопасных зрительных образов. Это могут быть какие-то знакомые вам места, из ваших воспоминаний или которые вы где-то видели, либо существующие только в вашем воображении. Если вам удалось найти подходящий вам образ, сохраните его в памяти, чтобы возвращаться к нему в случае необходимости. Представлять можно как с открытыми, так и с закрытыми глазами.

Для большего погружения в образ стоит внимательно представить как можно больше разных деталей, почувствовать состояние воздуха (температуру, ветер), попытаться определить время года и суток, услышать звуки,

ощутить запахи. Хорошо подходят различные динамические образы природы и окружающего мира. Например, можно представить море, звездное небо, осенний листопад и почувствовать, как с определенными движениями (волнами, ветром) уходит напряжение.

Нужно побыть в этом образе или месте столько, сколько хочется, и постараться «напитаться» от него.



Ну и конечно, важную роль играют техники **медитации** и **майндфулнесс**.

Они позволяют освободить сознание от беспокоящих мыслей и переживаний и достичь состояния внутренней тишины и безмолвия за счет концентрации внимания на чем-то определенном и/или выполнении непрерывной монотонной ритмической деятельности. Это способствует расслаблению, успокоению, повышению устойчивости и имеет множество других позитивных эффектов.

Подобные техники издревле известны и являются частью многих духовных практик (молитвы, мантры, суфийские танцы). Такое состояние является естественным и хорошо знакомо многим. Оно может возникать при выполнении в спокойном и неспешном темпе какой-либо интересной поглощающей внимание монотонной деятельности (вязание, прополка грядок, пробежка, рыбалка).

Помимо этого существует множество специальных техник, в т.ч. в форме мобильных приложений.



Помимо использования вышеперечисленных способов крайне важно выделять время для отдыха, восстановления и заботы о себе, а в случае если этого недостаточно – для обращения за профессиональной помощью к психологу или психотерапевту.

Также важно обращать внимание на то, какие угрозы состоянию все еще актуальны, можно ли как-то предотвратить или минимизировать их негативное влияние.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССАМ

РЕЗИЛИЕНС

Резилиенс (resilience, резильентность, стрессоустойчивость, психологическая устойчивость, жизнестойкость, жизнеспособность, психологическая упругость) – это способность человека относительно успешно справляться с сильными стрессами и восстанавливаться после них.

Устойчивость к стрессам различна у разных людей, и даже у одного и того же человека может изменяться. Она зависит от множества факторов, таких как прошлый опыт (особенно травматический и в детстве), личностные особенности, актуальное состояние и имеющиеся ресурсы. Важно понимать, что нет суперустойчивых людей, способных выдержать что угодно и когда угодно. У каждой есть свои слабые места и уязвимости. Также наши ресурсы могут истощаться под влиянием жизненных обстоятельств (трудности, заболевания). Тем не менее, есть возможности повысить свою устойчивость за счет усиления и развития определенных свойств и привычек, наращивания ресурсов и заботы о себе.

На резилиенс влияют такие характеристики как конструктивный настрой, реалистичность, критичность, разумность, личностная зрелость, автономность, уверенность в себе, гибкость, открытость, активная жизненная позиция, чувство юмора. Успешному преодолению стрессов также способствуют развитые навыки общения и взаимодействия, умение делиться, работать в команде, просить о помощи и принимать ее. Рассмотрение сложностей как вызовов или испытаний на прочность также повышает показатели устойчивости. Для поддержания этого важно фиксировать успешный опыт преодоления трудностей. В этом могут помочь следующие упражнения.



Вспомните не менее пяти сложных ситуаций, с которыми вы справились. Подумайте, какие ваши качества, умения или знания поспособствовали этому. Назовите их.

Похвалите себя за это.

Каждый раз, когда вам удастся преодолеть трудную ситуацию, выделите время для поощрения себя за это. Это могут быть какие-то приятные слова, сказанные сам_ой себе, или что-то большее, что доставляет вам удовольствие (прогулка, вкусная еда и т.п.).

Устойчивость к стрессам также зависит от того, насколько хорошо вам известны источники стрессов в вашей жизни и особенности вашего реагирования на них. В этом помогают знания о стрессе, умение прислушиваться к себе, отмечать происходящие изменения в своем состоянии (на протяжении дня, недели), своевременно восстанавливать нарушенное равновесие и регулярно заботиться о себе.

Особое значение имеет четкость границ и умение их соблюдать. Это осознание того, где проходит граница между работой и остальной жизнью, между собой и другими, где заканчиваются пределы ваших возможностей. В отношении работы может помочь набор принципов, правил, стандартов и протоколов деятельности, прояснение стоящих задач и своей роли, реалистичная постановка целей и планирование, определение приоритетов, рациональное распределение сил. Для проработки личных границ и повышения устойчивости в разных ситуациях, в т.ч. угрожающих, особенно в условиях высокой небезопасности среды, могут быть особенно полезны различные курсы самообороны (например, крав-мага, Wen-Do).

Поддержанию устойчивости также способствует определенная **организация рабочих процессов**. Например, стараться браться за работу в ресурсном состоянии (отдохнувш_ей, сыт_ой, в ясном сознании), по возможности работать в местах, предназначенных только для работы, иметь специальную «рабочую» одежду или даже технику. В конце работы стоит уделить внимание тому, чтобы успокоиться и переключиться. Для этого можно подвести итоги дня и запланировать будущие дела, обсудить прошедший день с коллегами, совершить определенные «завершающие» действия (глубоко выдохнуть и отряхнуться; представить, как стряхиваете с себя рабочее напряжение; принять душ и/или переодеться; прогуляться).

Для оптимального **чередования работы и отдыха** важно обеспечивать себе полноценный отдых после работы (вечером, на выходных) и периодический отдых от работы (отпуск). Помимо этого в процессе работы старайтесь делать паузы, не дожидаясь усталости. Также следует по возможности заниматься разными делами последовательно и избегать многозадачности, которая может приводить к повышению напряжения, дефициту внимания и ухудшению результатов.

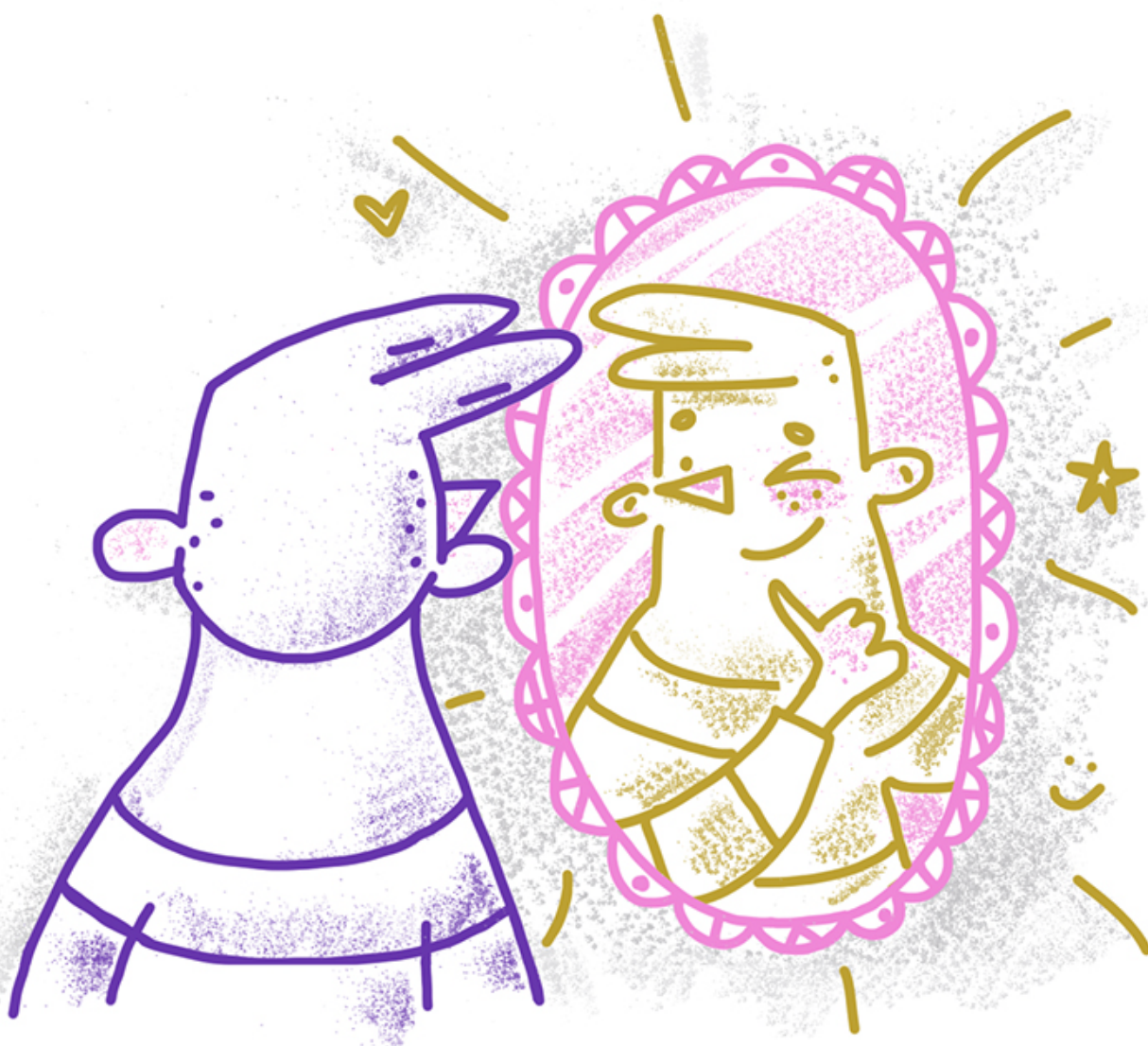


Если вы устали, особенно важно выделить время для отдыха вместо того, чтобы заставлять себя продолжать работать через силу. Более того, нашему мозгу для полноценной работы время от времени необходим «пассивный» режим, противоположный состоянию активной сосредоточенности. На самом деле это только кажущееся бездействие, ведь именно в эти моменты к нам приходят креативные идеи и решения сложных задач. Поэтому следует время от времени давать мозгу такую возможность, стараясь дополнительно не загружать его (просмотром ленты в соц. сетях, ответами на сообщения, разговорами и т.п.). Можно просто понаблюдать за чем-то, пройтись.

Если вы испытываете стресс из-за ситуации, на которую вы почти или совсем не можете влиять, но при этом можете делать паузы для отдыха, пользуйтесь этим. Возможность провести это время по собственному усмотрению может помочь компенсировать недостающее чувство контроля и улучшить состояние.

Хорошей метафорой, описывающей оптимизацию режима «напряжение-восстановление», являются птицы, умеющие сохранять энергию, экономить силы и отдыхать даже в самых длительных и тяжелых полетах за счет перехода к режиму парящего полета и использования воздушных потоков.

Важную роль играет умение **позитивно относиться к себе**, позволять себе ошибки и усталость, но в целом быть довольн_ой собой, поддерживать и поощрять себя, фиксировать небольшие достижения и ощущать самооценку и ценность того, что вы делаете, даже в тех случаях, когда нет (быстрых) результатов и других внешних подтверждений этому. Подходящей метафорой для ситуаций подобных «долгосрочных вложений сил» является образ семян, которые могут быть совсем незаметными сразу, но со временем становятся все более очевидными.



Резилиенс также зависит от нашего актуального состояния, возможностей и ресурсов. Это здоровье и жизненные силы; наличие комфортных, уютных и безопасных пространств; сон и еда; природа; социальные связи, поддерживающие отношения и возможность получения помощи; высокий интеллект; творческий потенциал; профессиональная компетентность; удовлетворенность жизнью в различных ее аспектах; значимые воспоминания; разнообразие интересов и планов. Материальные ресурсы (деньги, жилье и т.п.) могут выступать в роли некой финансовой подушки безопасности, давать ощущение стабильности и опоры.

Другим важным ресурсом являются убеждения и ценности, возможность жить в соответствии с ними и делать то, что следует, исходя из них. Это во многом влияет на то, как мы осмысливаем стрессовые воздействия и переживаем их последствия. Очевидно, что какие-то источники стрессов неустранимы и неразрывно связаны с правозащитной деятельностью. Но ведь если бы она состояла только из стрессов, наверняка, вы бы уже перестали заниматься тем, чем занимаетесь. Деятельность занимает большую часть нашей жизни, и обычно мы выбираем определенный ее вид неслучайно. Всегда есть что-то важное для нас – то, что мы получаем, ради чего мы работаем, смыслы, которые мы реализуем. Это хорошо выражено в известном высказывании Виктора Франкла: «Если есть ради, можно выдержать любое как». Именно поэтому важно фокусироваться не на источниках стрессов, а на том, что вам помогает противостоять им, сохранять себя, восстанавливаться, чтобы продолжать успешно решать стоящие перед вами задачи.

УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕННОСТИ»

Найдите не менее пяти различных ответов на вопрос о том, почему вы занимаетесь именно этим делом, что заставляет вас продолжать делать это, что вы получаете. Обратите внимание на те причины, которые вы обозначили. Есть ли что-то, что хотелось бы изменить или добавить? Оцените значимость для вас каждого из ответов по 10-бальной шкале, где 1 – почти не значимо, 10 – крайне значимо. Посчитайте общую сумму. Чем она больше, тем больше у вас ресурсов в этой сфере и устойчивости перед стрессами.



Помимо индивидуальных возможностей повышения устойчивости большую роль играет атмосфера в тех группах, объединениях или организациях, к которым вы чувствуете свою причастность и принадлежность, где вы совместно решаете задачи, собираетесь для обсуждения различных вопросов либо проводите свое рабочее время. Любой формальный или неформальный коллектив по сути является отдельным организмом, состояние которого влияет как на его эффективность, так и на состояние всех его членов. Это значит, что невозможно в полной мере заботиться о себе и чувствовать себя хорошо, находясь при этом в группе, не разделяющей ценность благополучия.

Первостепенное значение имеет наличие **общих ценностей** и разделенного представления об идеологии, целях, методах, этических принципах вашей команды. Не менее важно **справедливое распределение задач и ответственности**, чтобы всем были ясны свои функции и общая цель, и чтобы она была при этом реалистичной и достижимой. Для решения определенных задач лучше подходит объединение людей с разным опытом, однако важно, чтобы им было комфортно работать вместе. Также устойчивость команды повышается при ее большей **горизонтальности**, когда все ее члены могут принимать участие в принятии важных решений.



Важную роль играет **оптимальное планирование нагрузки**, предполагающее возможность отдыха и переключения. В этом помогает четкое определение рабочего времени, избегание малопродуктивных затрат энергии, возможность внесения разнообразия в рутинные процессы, отслеживание переработок и предоставление возможностей для восстановления. Организация удобных и комфортных рабочих мест (а также мест отдыха) и обеспечение всем необходимым для выполнения работы является дополнительным ресурсом. Особое значение имеет **система поощрений и компенсаций**, которые могут быть не только материальными, однако нематериальные не заменяют значимость материальных. Сюда также относятся возможности **профессионального развития** путем обучения, смены видов деятельности, наставничества и т.п.

Одной из важнейших задач является поддержание оптимального **состояния команды** и предотвращение развития негативных последствий стресса из-за работы. В этом может помочь забота о безопасности и стабильности, атмосфере общности, открытости и внимательности по отношению друг к другу, избегание конкуренции и соперничества, конструктивное разрешение конфликтов. В процессе выполнения деятельности стоит поддерживать самостоятельность, достижения и ценность каждой, одновременно с этим предоставляя возможности **помощи и поддержки** со стороны коллег, руководства, профессионального сообщества или внешних специалистов. Это может быть организация как индивидуальных консультаций или супервизий, так и групповых обсуждений и интервью, на которых разные члены команды могут делиться опытом, трудностями и переживаниями.

Также необходимо выделять время для обучающих тренингов (о стрессе и других состояниях, приемах снятия напряжения и способах восстановления). Помимо этого полезны любые возможности общения и проведения времени вне работы, активный досуг и мероприятия, способствующие сплочению коллектива и отдыху (командообразующие тренинги, ретриты). При этом стоит уделять больше внимания доступным и приятным способам улучшения самочувствия, избегать рабочих тем и разговоров, злоупотребления алкоголем и других вредных привычек, которые могут усугубить состояние.



ЗАБОТА О СЕБЕ

ЗАЧЕМ НУЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

Забота о себе предполагает совершение определенных действий по отношению к себе, которые помогают накапливать и восстанавливать ресурсы. Заботиться о себе стоит независимо от того, что происходит в жизни, даже в относительно спокойные периоды. *Регулярная (дострессовая)* забота о себе в достаточном объеме улучшает состояние и повышает запас прочности. Так у одного известного и опытного правозащитника есть свой набор, состоящий из шести способов, которые он старается использовать ежедневно, независимо от обстоятельств. В случае стресса необходима *дополнительная (пост-стрессовая)* забота о себе с целью восстановления нарушенного равновесия. Причем рекомендуется выбирать что-то, отличное от типа преобладающей усталости (умственной, эмоциональной, физической). Например, если вы устали, долго занимаясь преимущественно умственным трудом, то для восстановления может хорошо подойти какая-то физическая активность (бег, занятия в тренажерном зале). При этом также важно следить за балансом активности-пассивности, и если, к примеру, вы много двигались, то лучше использовать способ, не связанный с телесным напряжением.



К сожалению, мы не всегда замечаем незначительные стрессы и игнорируем потребность в восстановлении, из-за этого напряжение может незаметно становиться хроническим. В результате мы можем обратить внимание на свое самочувствие только, когда оно уже сильно ухудшилось. Но в таком состоянии сделать паузу, позаботиться о себе и расслабиться становится намного сложнее. Это может даже пугать и вызывать сопротивление. Чтобы понять, как это работает, предлагаем вам провести небольшой эксперимент.

Попросите кого-то поговорить с вами на какую-то тему в течение пяти минут. В начале разговора сожмите кулак на руке и на протяжении этого времени продолжайте сжимать его. Можете попросить ваш_у собеседни_цу, чтобы он_а во время разговора следил_а и напоминал_а вам о необходимости сжимать кулак, если вы отвлекетесь и перестанете это делать.

В кулаке может возникнуть дискомфорт или даже стать немного больно, но продолжайте сжимать кулак все пять минут.

По окончании этого времени перестаньте сжимать кулак и обратите внимание на ваши ощущения.

Насколько легко и быстро получается разжать кулак и разогнуть пальцы?

Какие ощущения при этом возникают?

Нужны ли дополнительные действия, чтобы расслабить ладонь?



Это пример того, что происходит с нами при хроническом стрессе, когда напряжение становится настолько привычным, что даже при нормализации ситуации оно уже не ослабевает само по себе. В таком состоянии нередко усугубляется привычное поведение, что только способствует поддержанию стресса и создает эффект замкнутого круга.

Дополнительную нагрузку могут нести такие неконструктивные способы самопомощи как «заедание стресса», совершение ненужных покупок, рискованное поведение, злоупотребление стимуляторами, алкоголем и другими психоактивными веществами, лекарствами, сексом, играми. Хотя они и могут давать временное облегчение, они также могут ухудшать самочувствие и приводить к другим негативным последствиям. Такие способы как «ничегонеделание» (например, лежание на диване) либо отвлечение и формальное заполнение времени ненужными и неинтересными делами (просмотр телевизора, листание ленты в соц. сетях, праздное общение, развлечения) также малоэффективны. Любые другие способы снятия напряжения в таком состоянии обычно вызывают дискомфорт. Именно поэтому для полноценного восстановления при хроническом стрессе требуется приложение определенных усилий и совершение активных действий, направленных на заботу о себе.

Отслеживать уровень напряжения бывает нелегко, но намного проще отмечать изменения в поведении, к которым оно приводит. Следующее упражнение может помочь лучше сориентироваться в этом.

УПРАЖНЕНИЕ «ИДЕНТИФИКАЦИЯ ПРЕДУПРЕЖДАЮЩИХ ПРИЗНАКОВ УВЕЛИЧЕНИЯ СТРЕССА»

Нарисуйте шкалу от 1 до 10, где 1 – ваше лучшее рабочее состояние, а 10 – самое тяжелое состояние, которое вы когда-либо испытывали в связи со своей работой. Увеличение цифр на шкале означает увеличение напряжения и усталости. Подумайте и запишите напротив каждой цифры, как выглядит ваше поведение в таком состоянии. Например, 1 – я с радостью берусь за рабочие задачи и выполняю их быстро, 2 – мне трудно сосредоточиться, я отвлекаюсь, 5 – перестая заниматься спортом или отказываюсь от обеда с коллегами, 7 – перестая отвечать на звонки или отказываюсь от встречи с друзьями и т.п. Когда обнаруживаете у себя поведение, соответствующее увеличению цифр, старайтесь выделять время для заботы о себе.

У каждой из нас есть свои привычные способы заботы о себе, которые мы освоили на протяжении жизни и которые подходят именно нам. Это некий индивидуальный набор простых и сложных средств и приемов из разных сфер жизни, которые нам помогают. Одни способы могут использоваться ежедневно, другие – реже.

УПРАЖНЕНИЕ «ШКАТУЛКА СПОСОБОВ ЗАБОТЫ О СЕБЕ»

Составьте свой список способов заботы о себе – того, что приносит вам удовольствие, улучшает настроение и помогает чувствовать себя лучше. Это могут быть вещи, занятия, все что угодно – не только требующие затрат (например, далекие путешествия), но и простые доступные радости (любимая еда, музыка, кино, чтение, душ, прогулка). Постарайтесь написать как можно больше пунктов. Просмотрите получившийся набор. Обратите внимание, какие способы являются вашими любимыми, какие из них наиболее полезны для вас, а какие стали менее действенными, какими вы пользуетесь чаще всего, а какими редко. Выберите несколько пунктов из вашего списка, которыми вы хотите воспользоваться в ближайшее время. Решите и обозначьте, когда вы это сделаете.

Поблагодарите себя, произнесите вслух или про себя: «Мое благополучие очень важно для меня. Забота о себе помогает мне чувствовать себя хорошо и быть полезной другим. Я хочу для себя по-настоящему хорошей жизни. Я поддерживаю себя. Я всегда на своей стороне». Можно дополнительно обнять и погладить себя, подкрепляя свои слова.



К сожалению, нет универсальных способов, подходящих всем и во всех ситуациях, а некоторые могут становиться менее действенными со временем. Для поддержания благополучия стоит регулярно сверяться с собой и обновлять свой список, проверяя старые и пробуя новые возможности.

Забота о себе предполагает поддержание определенного качества жизни и необходимость соблюдения баланса в различных жизненных сферах. Можно условно выделить пять таких сфер: тело, природа, общение, познание и духовность.

ТЕЛЕСНАЯ, ФИЗИЧЕСКАЯ СФЕРА

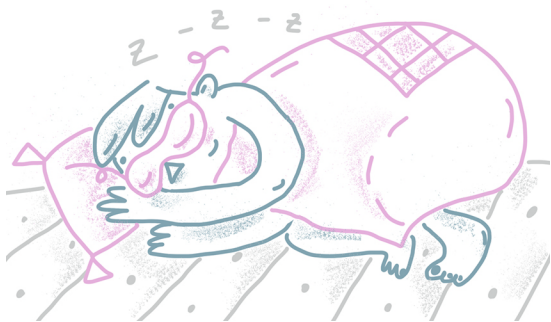
Все мы обладаем телом, которое предъявляет к нам определенные требования. Некоторые из них мы не можем игнорировать, т.к. это способно привести к смерти. Однако обычно мы заботимся о своем теле не только, чтобы выжить. Тело является нашей опорой и нашим ресурсом, а наше физическое состояние во многом определяет ментальное. Согласитесь, что умственные и эмоциональные нагрузки даются тяжелее, если вы не выспались или голодны. Также есть и обратное влияние: все наши переживания затрагивают телесный уровень и выражаются в виде изменения работы органов и систем организма, что может иметь негативные последствия для здоровья. Именно поэтому регулярная забота о теле так важна. Она позволяет нам накапливать силы, повышать показатели устойчивости, а также восстанавливаться после трудностей.

Минимальная необходимая забота о теле предполагает удовлетворение потребностей в сне и пище. Причем, для нашего состояния имеет значение не столько формальное обеспечение этих базовых нужд, сколько их качество.

СОН – один из ключевых ресурсов и компонентов заботы о себе, способный оказывать сильное влияние на наше состояние и эффективность. В отношении сна рекомендуется соблюдать определенный режим: ложиться спать примерно в одно и то же время и спать примерно одинаковое количество часов. Минимальная необходимая длительность сна в сутки различна для разных людей, но обычно она составляет около восьми часов и не менее шести. Также она зависит от актуального состояния и уровня стресса в вашей жизни. Необходимое ежесуточное время сна допускается дробить, но желательно, чтобы хотя бы одна из частей была не короче 3-4 часов. К сожалению, сон невозможно накопить, а в случае недостатка его следует восполнять. Недостаток сна также можно дополнительно компенсировать другими способами восстановления (питательной едой, релаксацией, медитацией, массажем), однако это не заменяет полностью потребность во сне. Также может помочь развитие навыка короткого восстанавливающего сна.

Важным фактором, влияющим на качество сна, является уровень освещенности. С этим связана рекомендация спать в темное время суток. При дневном сне это можно компенсировать за счет использования плотных не пропускающих свет штор и/или специальной маски на глаза.

Такие факторы, как удобство матраса, подушки и одеяла, уровень шума, температуры, влажности и состава воздуха также позволяют сделать сон более полноценным. Это особенно важно, если вы часто спите меньше, чем вам необходимо. Качество сна во многом зависит от того, насколько вам удастся расслабиться. Сон в состоянии стресса может не приносить облегчения именно из-за высокого уровня напряжения. В связи с этим рекомендуется освобождать какое-то время перед сном от влияния потенциальных источников негативного воздействия (например, просмотра новостей) и заменять их приятными и расслабляющими занятиями (прослушиванием музыки, принятием теплой ванны).



Дополнительно может помочь использование дыхательных техник или релаксации. В случаях, если сильная тревога не дает вам уснуть, можно использовать специально разработанное утяжеленное одеяло. При пробуждении необходимо дать себе какое-то время, потянуться, после чего вставать плавно и медленно, желательно, из позы лежа на боку.

ПИТАНИЕ – другая естественная биологическая потребность, регулирующая наше состояние. Здесь также, как и со сном, необходимо учитывая особенности организма, придерживаться оптимального режима и типа питания. Сбалансированность состава пищи и наличие необходимых компонентов напрямую влияют на наше состояние, повышая уровень сопротивляемости и возможности восстановления организма. При этом важно, чтобы пища была не только полезна, но и приносила удовольствие. Вкусовые предпочтения являются сугубо индивидуальными и обычно закладываются в детстве, хотя могут меняться с возрастом. Обычно самая любимая еда – вполне простая и доступная. Чтобы употребление пищи приносило больше пользы,

рекомендуется внимательно выбирать еду и есть в специально отведенных для этого местах, выделять достаточное время и есть медленно, наслаждаясь процессом и не отвлекаясь на что-то еще параллельно (например, на просмотр новостей или другие дела).

Также важно пить много жидкости, не злоупотреблять кофеиносодержащими напитками и алкоголем, а также лекарствами без назначения врача.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ – еще одна потребность организма. Регулярная и достаточная физическая нагрузка оказывает положительное влияние на мозг, поддерживает необходимый тонус мышц, способствует развитию выносливости и повышению устойчивости к стрессам. Важно подобрать приятные, интересные и подходящие вам виды нагрузки. Это может быть зарядка, ходьба, бег, плавание, велосипед, танцы. Причем важно не столько количество, сколько качество. Следует избегать излишней сосредоточенности на результате и соревнования в достижениях с другими или самим собой, т.к. это может превращать физическую активность из ресурса в источник дополнительного стресса. Ключевым показателем полезности является получение удовольствия от процесса, независимо от того, сколько метров/километров вам удалось пробежать, проплыть, проехать и за какое время.

В целом, забота о себе в телесной сфере подразумевает ведение образа жизни, направленного на сохранение и укрепление здоровья, что помимо вышеперечисленных способов, также предполагает проведение регулярных необходимых диагностических обследований и соответствующее лечение при болезнях. Дополнительные способы повышения устойчивости и восстановления также могут включать различные водные процедуры (такие как баня, сауна, принятие ванны, контрастный душ и др.), массаж, использование способов мышечной релаксации, дыхательной гимнастики и т.п.

ПРИРОДА является другой неотъемлемой составляющей нашей жизни, содержащей возможности для «подзарядки» и восстановления. Это выезды на природу (если вы живете в городе), наблюдение за природными явлениями, птицами, а также выращивание комнатных растений и содержание домашних животных. Особое значение имеют прогулки на природе, которые способствуют снижению напряжения, помогают упорядочить мысли и улучшить настроение. Контакт с миром природы, следует как можно более полно сосредотачиваться на этой связи и своих ощущениях от созерцания того, что вы видите, вдыхания воздуха, запахов цветов, трав и деревьев, пения птиц, звука ветра, шелеста листвы, ощущений тепла или прохлады, прикосновения солнечных лучей, дождя или снега.

ОБЩЕНИЕ И ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ

Возможность поделиться своими переживаниями с другими, получить помощь или просто провести время с близкими являются важными ресурсами. Для укрепления своего благополучия стоит поддерживать те отношения, которые безопасны, надежны и приносят положительные эмоции, и ограничивать те, которые оказывают негативное влияние на вас.

На пересечении социальной и телесной сфер находится физическое взаимодействие с другими людьми. Это прикосновения, объятия и секс, которые способны сильно менять наше состояние. При этом потребность в их количестве и качестве сугубо индивидуальна, поэтому полезными могут быть только добровольные и желаемые формы телесного контакта для всех участников этого взаимодействия.



Особое значение может иметь поддержание связей с людьми, близкими вам по духу и имеющими схожий опыт. Помимо тех, кого вы знаете лично, это также могут быть незнакомые вам люди, которые живут далеко от вас или давно умерли, но вы, к примеру, можете читать их книги, блог, смотреть записи. Это помогает ощутить важное «чувство локтя», сестринства, причастности чему-то большему.

ПОЗНАНИЕ И ИЗМЕНЕНИЯ

Для поддержания хорошего самочувствия нам необходимы новые впечатления, знания, информация. Этому способствует чтение книг, просмотр фильмов, поездки и путешествия, любая учебная деятельность и другие занятия, позволяющие получить новый интересный и полезный опыт. Причем, желательно, чтобы эти занятия были связаны не только с работой. Большое количество привычных и рутинных действий могут плохо влиять на наше состояние, поэтому рекомендуется время от времени вносить в них изменения. Например, выбирать разные маршруты для дороги на работу, изменять последовательность своих действий при уборке дома. Но не менее важно соотносить потребность в изменениях с общим контекстом вашей жизни и следить за балансом.

Большое количество перемен (даже позитивных) может снижать наше ощущение стабильности.

Поэтому в такие периоды, наоборот, стоит придерживаться привычек, т.к. они помогают снизить тревогу и поддержать устойчивость.

Также следует избегать информационных перегрузок, устанавливать «информационные фильтры», ограничивать количество проводимого времени и количество источников получения информации, время от времени устраивать «информационный детокс» и не использовать

(или ограниченно использовать) устройства (телефон, компьютер, телевизор, радио).



ДУХОВНАЯ СФЕРА, ТВОРЧЕСТВО И ЛЮБИМЫЕ ЗАНЯТИЯ

Духовная сфера включает не только религиозные аспекты, но и любые другие действия и верования, которые позволяют вам по-особенному переживать свою жизнь с точки зрения определенного мировоззрения и ценностей. Творчество тесно связано с нашими духовными потребностями. Оно способствует выражению чувств, снижению напряжения и является мощным ресурсом. Причем использовать его можно как пассивно путем приобщения к уже созданному другими (прослушивание музыки, посещение театра, картинных галерей), так и активно – создавая свои собственные творения.

Любые творческие занятия, такие как рисование, разукрашивание мандал, лепка, рукоделие, создание текстов, стихов или музыки, игра на музыкальных инструментах, танцы, использование запахов и цветов и многое другое способно оказывать сильное воздействие на наше состояние.

Главное, выбирать то, что подходит и нравится именно вам.



В ЭТОМ ПОСОБИИ МЫ ПОСТАРАЛИСЬ ОХВАТИТЬ САМОЕ ВАЖНОЕ, НО ДАЛЕКО НЕ ВСЕ, ЧТО ВОЗМОЖНО. МЫ НЕ ПРЕТЕНДУЕМ НА УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ ПРИВЕДЕННЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ, ПОСКОЛЬКУ ЗНАЕМ, ЧТО КАЖДОМУ ПОДХОДИТ ЧТО-ТО СВОЕ.

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ МЫ НАДЕЕМСЯ, ЧТО ЭТО ПОСОБИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ НАЙТИ СПОСОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ.

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ И ЛИТЕРАТУРА

Афтершок. Противостояние эмоциональным травмам в жестоком мире. Пособие для активистов/к и их сподвижников. Джонс Патрис. 2020 г. Рус.

Выгорание. Новый подход к избавлению от стресса. Нагоски Эмили и Нагоски Амелия. 2020 г. Рус.

[«Дорогая, похоже, ты выгорела. Что такое выгорание и как с ним справиться». Статья по следам тренинга Йоланты Цихановича. 2018 г. Рус.](#)

Жажда смысла. Человек в экстремальных ситуациях. Виртц Урсула, Цобели Йогр. 2012 г. Рус.

Как пережить трудные минуты жизни. Целительное сочувствие к себе. Нефф Кристин, Гермер Кристофер. 2021 г. Рус

[Переживание активизма. Полезные материалы. Онлайн ресурс. Рус.](#)

[Письменные практики в помощь себе и другим. Как писать о своих переживаниях, чтобы становилось легче. Онлайн-ресурс. Рус.](#)

[Практики хорошей жизни. Пособие по профилактике выгорания. Фонд им. Генриха Бёлля в России. Автор\(ы\): Ирина Костерина, Дмитрий Стебаков, Инна Айрапетян и Ольга Хохлова.](#)

[Психологическая аптечка белоруса. Книга-проводник в теме ментального здоровья. 2021г.](#)

Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере. Виктор Франкл. 2020 г. Рус.

[Устойчивый активизм. Онлайн-проект против выгорания у активистов: материалы от профильных психологов и полезные практики. Рус.](#)

[«Я справлюсь!» Онлайн-курс психологической помощи белорусам. Рус.](#)

[CAPACITAR – упражнения для срочной помощи. Патрисия Мэйтс Кейн. 2005 г. Рус.](#)

[Integrated security: Jane Barry, Kvinna till Kvinna 2011 Англ.Help Guide. Онлайн-ресурс. Англ.](#)

[Holistic Security. A Strategy Manual for Human Rights Defenders. Англ.](#)

[Mental Health and Human Rights Info. Онлайн-ресурс. Англ.](#)

[Psychosocial well-being for human rights defenders in the Philippines. FORUM-ASIA Англ.](#)

[Security in a box: Digital security tools and tactics: Front Line Defenders and Tactical Tech Англ. Рус.](#)

[Staying Resilient While Trying to Save the World. A Well-Being Workbook for Youth Activists. Пособие Amnesty International. Англ.](#)

[The Wellbeing Project. Онлайн ресурс. Англ.](#)

[What's the Point of the Revolution if we can't Dance? Urgent Action Fund for Women's Human Rights. Jane Barry with Jelena Djordjevic. 2007 г. Англ.](#)

[Workbook on security: Practical steps for human rights defenders at risk. Front Line Defenders. 2011г. Англ. Рус.](#)

[Help Guide. Онлайн-ресурс. Англ](#)

FRONT LINE DEFENDERS

Grattan House, 2nd Floor
Temple Road
Blackrock, Co Dublin
Ирландия

Square Marie
Louise 72
1000 Brussels
Бельгия

Телефон: +353 1 212 3750
Факс: +353 1 212 1001

Телефон: +32 2 230 9383
Факс: +32 2 230 0028

Подписывайтесь на Front Line Defenders в соц.сетях:

www.facebook.com/FrontLineDefenders

www.frontlinedefenders.org/

www.youtube.com/user/FrontLineHRD

www.instagram.com/frontlinedefenders

<https://twitter.com/FrontLineHRD>



www.frontlinedefenders.org/ru