Управление рисками

Безопасность во время осуществления правозащитной деятельности

Персональный набор инструментов по управлению стрессом и поддержке благополучия

Не существует универсального метода заботиться о себе. Задача каждого — самостоятельно определить, какие стратегии работают, и менять их со временем. Для правозащитников забота о себе начинается с определения собственных потребностей и признания факта, что помощь нужна даже тем, кто заботится о других, и что помогая себе, мы также способствуем коллективному благополучию и наоборот. Ниже приведен список рекомендаций, которые можно попробовать на деле:

1 Распознайте стресс и грамотно на него отреагируйте

Выявите симптомы стресса

Обратите внимание на такие симптомы как проблемы с концентрацией, головную боль, напряжение в мышцах или повышенную раздражимость. Проанализируйте, что из этого вы испытываете, и подумайте, не хотите ли вы рассказать об этом кому-то.

Немедленно примите меры

Попробуйте следующие техники: глубоко дышите, потянитесь, сходите на прогулку, запишите мысли, практикуйте майндфулнес — это поможет вам расслабиться и преодолеть стресс.

2 Поставьте заботу о себе во главу угла

Режим дня

Отдайте должное заботе о себе. Ведите активный образ жизни, ешьте здоровую пищу, делайте полезные для тела и головы вещи и не забывайте высыпаться — это повысит вашу стрессоустойчивость в сложные времена.

Релаксация

Чтобы повысить стрессоустойчивость, займитесь йогой или медитацией, или другими видами деятельности, которые создают чувство покоя.

3 Создайте здоровую рутину

Организовывайте свое время

Ежедневно занимайтесь заботой о себе: практикуйте майндфулнес, ведите дневник, выделяйте время, чтобы сидеть в тишине — выстройте рутину.

Управление задачами

Выделяйте время для планирования вашего дня. Организация и приоритизация личных и рабочих задач позволят снизить риск перегруза.

4 Ищите помощь

Обратитесь за поддержкой

Поговорите с родными и близкими или обратитесь к другим ресурсам, которые помогут вам справиться со стрессом и семейными, рабочими или финансовыми трудностями.

Профессиональная помощь

Если стресс сказывается на вашем самочувствии, отношениях, работе или вы поймали себя на деструктивном поведении, обратитесь к специалисту в сфере медицины или психического здоровья.

5 Установите здоровые границы

Баланс между личной жизнью и работой

Проведите четкую грань между личным и рабочем временем. Чтобы отдохнуть и не допустить выгорания, в нерабочее время не стоит проверять электронную почту и отвечать на рабочие звонки.

6 Эффективно делегируйте

Делитесь задачами

Научитесь делегировать рабочие задачи, если хотите снизить нагрузку. Доверьтесь команде: она справится со своей работой. Позвольте себе продуктивно работать и так же отдыхать.

Хоть ответственность за управление стрессом лежит как на организации, так и на индивиде, описанные в данном наборе инструментов проактивные меры являются главными в поддержке благополучия. Даже если организация оказывает поддержку сотрудникам, акцент на личной ответственности позволит эффективно выявить стрессоры, уменьшить их влияние и повысить стрессоустойчивость – ведь каждый переживает стресс по-своему.