

Управление рисками

Безопасность во время осуществления правозащитной деятельности

Благополучие и управление стрессом

Правозащитники часто работают в тяжёлых условиях, что приводит к повышенному уровню стресса.

Стресс может существенно снижать качество жизни, затрагивая не только эмоциональное состояние человека, но и его физическое здоровье, взаимоотношения и профессиональную деятельность. Чтобы предотвратить острый и/или хронический стресс, необходимо распознавать различные его симптомы, а также факторы, которые его вызывают.

Что такое стресс?

Стресс — это неспецифическая реакция организма на трудности и вызовы. Его могут вызывать как субъективные факторы (например, несоответствие между ожиданиями и реальностью, личные взгляды и принципы), так и объективные факторы (жилищные или рабочие условия, отношения, экономические или политические сложности, чрезвычайные ситуации). Эти «триггеры», внешние и внутренние, определяют то, как люди переживают стресс в повседневной жизни и как им можно управлять.

Типы стресса

► Положительный

Положительный стресс — это вид краткосрочного стресса, который повышает мотивацию и эффективность. Как правило, справляться с таким стрессом несложно. Обычно, когда он проходит, человек испытывает расслабление и положительные эмоции. Однако, если здоровье человека уже подорвано, даже положительный стресс может быть нести опасность.

► Отрицательный

Отрицательный стресс может быть как кратко- так и долгосрочным и вызывать проблемы с физическим и психическим здоровьем. Краткосрочный дистресс вызывает в теле реакцию “бей-или-беги”, увеличивая частоту сердцебиения и вызывая мышечное напряжение. После окончания периода дистресса организм возвращается в нормальное состояние. В отличие от дистресса, долгосрочный хронический стресс постоянно удерживает организм в режиме повышенной готовности, со временем истощая его.

Важно помнить о разных видах стресса, так как даже положительный или краткосрочный отрицательный стресс могут нести вред, если человек болен или ему сложно восстанавливаться после напряжения.

Последствия стресса

Стресс, как кратко- так и долгосрочный, влияет на деятельность мозга и других процессов: обмена веществ, сердца и иммунной системы. Эти изменения могут приводить к негативным последствиям для здоровья и формированию вредных привычек.

Распространёнными признаками хронического стресса являются головные боли, усталость, учащённое сердцебиение, проблемы с пищеварением, частые простуды, тревожность, депрессия, низкий уровень концентрации и нарушения сна.

Людам свойственно вырабатывать деструктивные привычки, такие как злоупотребление психоактивными веществами, переизбыток или изоляция от общества. Стресс негативно влияет на отношения, продуктивность и качество сна.

Стресс может подрывать способность людей выполнять работу или повседневные задачи, что в итоге приводит к тревожности, депрессии и другим психическим расстройствам. Трудности с концентрацией и продуктивностью могут замедлять темп работы и увеличивать частоту больничных. Чрезмерный стресс подавляет дух в коллективе, что снижает уровень вовлеченности и мотивации среди сотрудников, делает рабочую обстановку неблагоприятной и затрудняет коммуникацию и командную работу.

► Помните

Важно учитывать, что все перечисленные физические проявления стресса могут также указывать на другие заболевания. Если подобные симптомы сохраняются длительное время, следует обратиться к врачу, чтобы исключить иные причины.

Как стресс влияет на работу организма?

► Центральная нервная система (мозг)

Долгосрочный стресс негативно влияет на мозг, ухудшая память, концентрацию и способность принимать решения. Области мозга, отвечающие за обучение и эмоциональную регуляцию, могут уменьшаться под воздействием гормонов стресса (например, кортизола), что делает людей более уязвимыми к психическим расстройствам, таким как тревожность и депрессия.

► Иммунная система

Хронический стресс ослабляет иммунную систему, увеличивая уязвимость к заболеваниям и инфекциям. Он может вызывать воспалительные процессы, которые ассоциируются с аутоиммунными заболеваниями и другими хроническими проблемами со здоровьем.

► Сосудистая система

Хронический стресс увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как инфаркт, инсульт и гипертония.

► Пищеварительная система

Хронический стресс может приводить к изменениям аппетита и пищеварения, способствуя развитию язв, кислотного рефлюкса и синдрома раздражённого кишечника (СРК).

► Костно-мышечная система

Хронический стресс повышает уровень кортизола, что может ослаблять мышцы и кости (приводя к остеопорозу), вызывая боль и напряжение, вплоть до длительных проблем с подвижностью.

► Респираторная система

Поскольку хронический стресс сужает дыхательные пути и усиливает воспаление, он может усугублять имеющиеся респираторные заболевания, такие как бронхит и астма.

► Репродуктивная система

Хронический стресс может вызывать гормональный дисбаланс, что способствует возникновению проблем с сексуальной функцией и фертильностью.

Стратегии реагирования на риски и примеры рисков, связанных со стрессом



РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ



Учтите, что приведенные ниже стратегии — это лишь примеры и могут быть неактуальны в вашем контексте.

1 Эмоциональное выгорание

Эмоциональное выгорание — это состояние физического и ментального изнеможения, вызванное хроническим стрессом, возникающим на личной или рабочей почве.

Ответственность



ИЗБЕЖАТЬ

- ▶ **Политика управления временем**
Внедрите политику «нулевой переработки», чтобы избежать чрезмерной нагрузки на сотрудников.



ИЛИ



СМЯГЧИТЬ или СНИЗИТЬ

- ▶ **Программы для соблюдения баланса между личной жизнью и работой**
Предоставляйте сотрудникам возможность брать выходные для поддержания психического здоровья, внедрите гибкий рабочий график и оказывайте помощь в решении личных задач.



- ▶ **Улучшение самочувствия**
С целью уменьшения риска эмоционального переутомления, предоставляйте сотрудникам доступ к психотерапии, проводите тренинги по управлению стрессом, а также организуйте занятия йогой и медитацией.



ИЛИ



РАЗДЕЛИТЬ или ПЕРЕДАТЬ

- ▶ **Внешняя психологическая поддержка**
Создайте Программу помощи сотрудникам (ППС) для оказания психологической поддержки.



ИЛИ



ПРИНЯТЬ

- ▶ **Обратите внимание на стресс на работе**
Осознайте стресс как часть рабочего процесса: сотрудники и менеджеры могут заранее подготовиться к периоду повышенной загруженности в пиковые часы, при этом не забывая о необходимости соблюдать личные границы.



2 Усталость от сострадания

Усталость от сострадания — это вторичный травматический стресс, наступающий при работе с пережившими травму людьми.

Ответственность



ИЗБЕЖАТЬ

▶ Ротационные смены или изменение работы

Перераспределите обязанности сотрудников, чтобы избежать постоянного контакта с людьми, пережившими травму.



ИЛИ



СМЯГЧИТЬ или СНИЗИТЬ

▶ Программы по уходу за собой

Организуйте тренинги по кризисному менеджменту и развитию стрессоустойчивости, а также создайте условия, способствующие личному благополучию сотрудников.



ИЛИ



РАЗДЕЛИТЬ или ПЕРЕДАТЬ

▶ Внешняя психологическая поддержка

Наймите консультанта, который будет оказывать поддержку сотрудникам.



ИЛИ



ПРИНЯТЬ

▶ Научитесь распознавать эмоциональный перегруз

Просите сотрудников регулярно сообщать руководству о своем состоянии. Признайте, что оказание помощи другим людям сопряжено с эмоциональной нагрузкой и что переутомление порой неизбежно.



3 Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР)

ПТСР — это психическое расстройство, вызванное крайне тяжелым или пугающим событием.

Ответственность



ИЗБЕЖАТЬ

- ▶ **Четко прописанные полномочия**
Отдавайте некоторые элементы работы на аутсорс.



ИЛИ



СМЯГЧИТЬ или СНИЗИТЬ

- ▶ **Программы по работе с травмой**
Предоставляйте услуги психологической помощи людям, работающим в сложных обстановках, например, медперсоналу и сотрудникам чрезвычайных служб.



ИЛИ



РАЗДЕЛИТЬ или ПЕРЕДАТЬ

- ▶ **Страховое покрытие**
Предоставьте сотрудникам страховку, которая покрывает психотерапию и лечение ПТСР.



ИЛИ



ПРИНЯТЬ

- ▶ **Изучите эффект ПТСР**
Людям с ПТСР зачастую требуется отпуск или дополнительная поддержка, чтобы справиться с травмой. Восстановление после тяжёлых событий занимает время — и это абсолютно нормально.

