АНТИВЫГОРАТЕЛЬНЫЙ ВОРКБУК ВОЛОНТЁРА

МИНСК
2021

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРОВ И ИНСТРУКЦИЯ К ВОРКБУКУ

Вы держите в руках Антивыгорательный воркбук волонтёра — рабочую тетрадь с небольшими теоретическими вставками, позволяющими понять, что и почему с вами происходит, чем вызваны определённые состояния и эмоции, с вопросами для рефлексии и описанием практик по самозаботе и самопомощи. Многие практики взяты из открытого доступа и наработок наших коллег и колежанок и видоизменены в соответствии с целями воркбука, некоторые разработаны нами.

Мы создали воркбук, потому что хотим поддержать волонтёров и волонтёрок, которые общаются с людьми в сложных жизненных ситуациях и впитывают в себя много негативной информации и чужой боли, сталкиваются с травмирующими событиями, а также становятся уязвимыми из-за своей помогающей деятельности, но далеко не всегда получают за неё благодарность. Помогая другим, мы часто забываем помогать себе или обращаться за помощью к специалистам. В результате сильно выгораем, потому что на организационном уровне вечно не хватает времени и ресурсов. Учитывая условия, в которых работают и живут многие активисты и активистки, волонтёры и волонтёрки, это неудивительно.

НО МЫ ХОТЕЛИ БЫ ПОДЧЕРКНУТЬ, ЧТО:

а) Наш опыт выгорания, наше ощущение безысходности, отчаяния, безнадёжности, бессилия — это коллективный опыт, т.е. мы не одиноки в своих плохих и сложных состояниях; это совершенно нормальный отклик психики на те, порой, ненормальные условия, в которых мы живём и работаем, а не наш брак или изъян.

б) Начать действовать на индивидуальном уровне намного проще — можно не ждать, пока мир рухнет либо все желаемые изменения по его улучшению станут действительностью. Можно начинать перестраивать свою жизнь здесь и сейчас. Понемножку. Прямо сегодня.

Мы бы хотели, чтобы воркбук стал для вас интерактивной рабочей тетрадью: не бойтесь его испортить, пишите на страницах, в блоках для заданий, рисуйте на полях, оставляйте заметки, вырывайте листы, чтобы повесить на видное место — вписывайте в общую канву свою личную историю, делая его тем самым “авторским” изданием “под себя”.

Мы надеемся, что воркбук сможет стать долгоиграющим поддерживающим материалом для всех русскоязычных волонтёров и волонтёрок, чья работа сопряжена с эмоционально сложными темами.

Электронный вариант воркбука можно скачать и распечатать на самом простом чёрно-белом принтере.

Для работы вам понадобится немного времени, любопытство, ручка, простой карандаш, цветные карандаши (если есть), пара листов бумаги. Можно выполнять все задания самостоятельно, можно объединиться с группой единомышленников или единомышленниц и обсуждать то, как у вас идут задания, вместе, офлайн и онлайн. Мы будем рады, если вам захочется поделиться в социальных сетях вашими идеями, открытиями, мыслями в связи с прохождением воркбука по хэштегу #workbook4volunteers (надеемся, вы оцените для себя уязвимости такой публикации) или написать нам на почту workbook4volunteers@gmail.com!

Индивидуальная забота о себе может стать коллективной практикой. Обсуждать выгорание с коллегами и колежанками так же важно, как и делиться ресурсами в смысле обмена практиками и идеями. Это способствует сплочению и преодолению изоляции, в которой чаще всего оказывается человек, переживающий выгорание. А также потому, что мы, подавая собственный пример, можем становиться агентами изменений, например, радикального самопринятия и бережного отношения к себе и другим, поддерживать и учиться друг у друга.

В солидарности,
Команда проекта

P.S. Также мы хотели отметить, что, несмотря на отсутствие гендергэпов, ситуативное использование феминитивов с целью экономии речевых средств, а также на визуальное решение (мы выбрали двух персонажек, так как среди людей, которые волонтёрят, чаще всего больше персон с женской гендерной социализацией), мы надеемся, что воркбук будет полезен для персон с различными гендерными идентичностями, включая гендерно небинарных людей.

P.S.S. Также нам важно сказать, что воркбук — это рабочая тетрадь для самопомощи, нацеленная скорее на просвещение и знакомство с некоторыми практиками, подходом к жизни и работе. К сожалению, он не может заменить профессиональную медицинскую помощь (психиатрическую с медикаментозной поддержкой, психотерапевтическую и так далее). Но мы надеемся, в этом случае у вас будет возможность обратиться за помощью. В конце воркбука вы найдёте перечень ресурсов — и куда можно обратиться, и что ещё дополнительно почитать/посмотреть.

С ЧЕГО ВАЖНО НАЧАТЬ?

В начале нашего пути мы бы хотели предложить несколько идей, которые помогут настроиться на нужный лад.

ПЕРВАЯ ИДЕЯ: ЖИЗНЬ — ЭТО НЕ СПРИНТ, А МАРАФОН.

Подготовка к марафону, тренировки, да и сам забег требуют от нас быть чувствительными к себе, делать передышки, восполнять запасы внутренней энергии, тренировать выносливость.

Продолжая эту метафору, мы хотим сказать: заботясь о себе и поддерживая своё ментальное и физическое состояние, мы имеем больше шансов улучшить качество жизни, прожить дольше, раскрыть свой человеческий потенциал, делать то, что отвечает нашим глубинным ценностям, быть проактивными, работать, волонтёрить, воплощать в реальность свои самые невероятные мечты, следовать своей миссии и призванию, а также поддерживать своих близких и окружающих и заботиться о них.

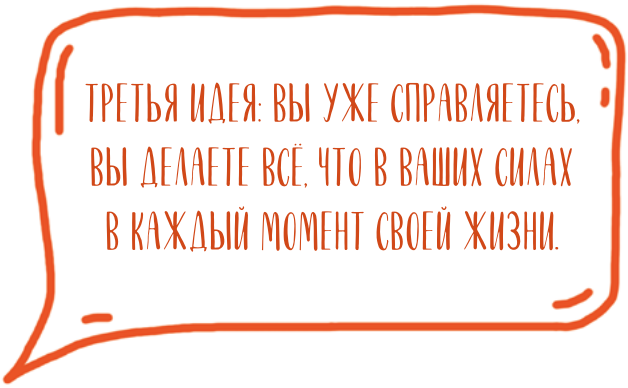
ВТОРАЯ ИДЕЯ: ВСЁ, ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ, НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ НА НЕНОРМАЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ.

Скорее всего, вы выросли в культуре, где вас не учили быть чуткими и внимательными к себе, где очень мало внимания уделялось тому, что в действительности с вами происходит – эмоционально, телесно, психологически. Это требует самонаблюдения, внимательности к себе и своим внутренним процессам, а также в определённой степени любопытства и сострадания к самому себе.

Человеческое тело — сложный и многофункциональный механизм. С какими бы сложностями в активизме или волонтёрстве, с какой бы болью, страданием, насилием, несправедливостью, стрессом мы ни сталкивались, наши психика и тело делают всё возможное, чтобы мы не сломались. Тело может пребывать в шоке, сжиматься, замирать, бить в ответ, защищаться, бежать без оглядки, неметь, спазмировать, быть в постоянном напряжении с единственной целью — как-то справиться со всем происходящим.

Тело мудрее, поэтому любая битва за продуктивность против него неминуемо заканчивается тем, что оно мастерски укладывает нас на лопатки в буквальном смысле.

Чтобы оставаться живыми, приходится считаться с телом, которое смертельно устало. Если вы чувствуете, что что-то не так (а этому будет посвящена отдельная глава про симптомы выгорания), возможно, самое время прислушаться к тому, что пытается вам сказать ваше тело.

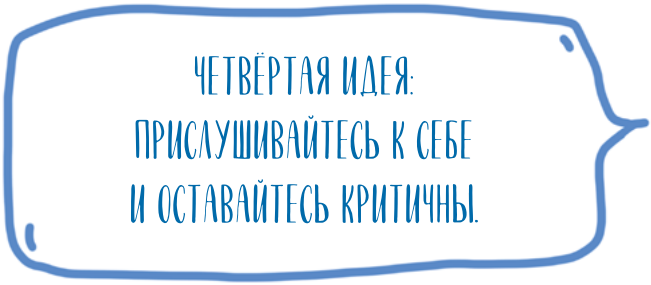


В процессе волонтёрства или помощи другим мы иногда утрачиваем смысл, мы становимся сверхбдительны и реактивны, можем переживать болезненные “флешбэки”, горько плакать, злиться, чувствовать себя в западне, терять сон и аппетит, удовольствие от привычных вещей, ра-

боты, отношений. Мы можем чувствовать себя непонятыми, немыми, униженными. Мы можем чувствовать беспомощность и утрату контроля, а также невозможность обратиться за поддержкой и ресурсами, даже если они есть.

Разные стратегии выживания не хуже или не лучше других. Постарайтесь не осуждать собственные способы справляться и то, как справляются с происходящим окружающие. Всё, абсолютно всё, происходящее с нами — нормально. Это нормальный отклик на ненормальность происходящего.

Даже если сейчас, открыв этот воркбук, вы в плохом, тяжёлом состоянии, очевидно, у вас есть намерение не бросать себя в нём и помочь восстановиться и что-то поменять. Это достойно уважения и благодарности!



В воркбуке представлены некоторые практики, которые помогут вам преодолеть выгорание и в дальнейшем с ним справляться, какой бы профессиональный и жизненный путь вы ни выбрали. Все практики, как мы надеемся, будут приводить к большему ощущению свободы и силы (в противовес переживанию слабости и скованности) и к большему переживанию сопричастности и общности с другими людьми (в отличие от изолированности и одиночества).

Приступайте ко всем практикам с любопытством и интересом, как к возможности узнать о себе что-то новое и попробовать что-то необычное — но помните, что только вы знаете себя лучше всех. Мы хотим сказать, что вы можете в любой момент закрывать воркбук и откладывать его на какое-то время, а потом возвращаться к тем заданиям, которые вам особенно откликнулись или понравились.

ПЯТАЯ ИДЕЯ:
ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ —
ЭТО НЕ РАЗОВОЕ МЕРОПРИЯТИЕ,
А КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД К ЖИЗНИ,
РАБОТЕ, ВОЛОНТЁРСТВУ И АКТИВИЗМУ.

Это и то, как мы думаем, и то, как справляемся со стрессом, какие отношения выстраиваем с собой, с другими людьми, с миром в целом. Отдых — важная часть повседневной рутины, любого рабочего процесса, волонтёрства и активизма. Надеемся, что воркбук поможет вам в этой перестройке.

ШЕСТАЯ ИДЕЯ:
ПРИМИТЕ БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА ВАШУ РАБОТУ,
ЗА ВОЛОНТЁРСТВО И АКТИВИЗМ, ЗА ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ
ДЛЯ ДРУГИХ, ЗА ТО, ЧТО СЛЕДУЕТЕ
ЗА СВОИМИ ГЛУБИННЫМИ ЦЕННОСТЯМИ!

ЗАДАНИЕ:

Пожалуйста, напишите, какие мысли, чувства и переживания у вас вызвали идеи из предыдущего текста. Что вызвало особенный отклик, а что — удивление или несогласие? Как вам кажется, почему?

Я ХОРОШО ЗНАЮ СОБСТВЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ. СТАРАЮСЬ ОТНОСИТЬСЯ К СЕБЕ ВСЕГДА С ЗАБОТОЙ И СОЧУВСТВИЕМ. ПОТОМУ ЧТО МОГУ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ ТОЛЬКО, КОГДА САМА В РЕСУРСЕ. ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ТЕЛЕ И ПСИХИКЕ ДЛЯ МЕНЯ ЗНАЧИТ ИМЕТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ВОЛОНТЁРИТЬ И ЗАНИМАТЬСЯ АКТИВИЗМОМ. МНЕ ТАКЖЕ ВАЖНО САМОЙ БОРОТЬСЯ С ВЫГОРАНИЕМ И ПОМОГАТЬ В ЭТОМ ДРУГИМ, ТАК НАШИ СООБЩЕСТВА БУДУТ БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫМИ...

САМОЗАБОТА — ЭТО КАКАЯ-ТО БЛАЖЬ И ЭГОИЗМ. СЕЙЧАС НЕ ТЕ ВРЕМЕНА, ЧТОБЫ ОТДЫХАТЬ, ВЕДЬ СТОЛЬКИМ ЛЮДЯМ НУЖНА МОЯ ПОМОЩЬ. ХОТЯ Я ЧУВСТВУЮ СМЕРТЕЛЬНУЮ УСТАЛОСТЬ И ПОСТОЯННО РАЗДРАЖАЮСЬ... НО РАЗВЕ МНЕ ХУЖЕ ВСЕХ? ЕСТЬ И ТЯЖЕЛЕЕ СИТУАЦИИ. МОЖНО И ПОТЕРПЕТЬ, КАК ГОВОРИТСЯ. ДА И МЕНЯ САМУ УЖАСНО БЕСЯТ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ПОСТОЯННО "ОТДЫХАЮТ", КОТОРЫМ НУЖНА ПАУЗА. КРОМЕ ТОГО, БЫЛА УЖЕ НА КУЧЕ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ТЕМЕ ВЫГОРАНИЯ, НИЧЕГО НЕ ПОМОГАЕТ, ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ...

ВЫУЧЕННАЯ БЕСПОМОЩНОСТЬ И ЗАБОТА О СЕБЕ

Скорее всего, если вы держите в руках этот воркбук, вы находитесь в каком-то тёмном и непростом месте, возможно, довольно одиноком. Знайте, что вы не одни. Ваш опыт знаком и пережит многими другими активистками и активистами, волонтёрами и волонтёрками, и нами самими, создательницами этого воркбука. Как бы тяжело вам ни было в текущем моменте, знайте, что так будет не всегда, как не было и когда-то прежде.

Причина выгорания может крыться в том, что наши представления о себе как об идеальных активист_ках/работниц_ах/волонтёр_ках – тех, кто всегда доступен, кто работает 24/7, кто справляется с любым стрессом, делится энергией и энтузиазмом с другими всегда (этот список можно продолжать бесконечно) — нереалистичны и далеки от того, что мы на самом деле представляем собой, будучи обычными живыми людьми со своими особенностями, будучи живыми биологическими существами со своими сложными внутренними процессами, гормональными циклами, физическими ограничениями. Зачастую это какие-то прямо противоречащие нормальному течению жизни требования, которые мы пытаемся к себе предъявлять, причём предъявлять довольно агрессивно и настойчиво. Выгорание — про разрыв между тем, что от нас требуется извне или какими мы себя хотели бы видеть, и тем, что мы из себя представляем на самом деле.

МЫ БЫ ХОТЕЛИ ПРИГЛАСИТЬ ВАС ПРОХОДИТЬ ЭТОТ ВОРКБУК, не ожидая ничего от себя, испытывая доброжелательное любопытство и мягкую заинтересованность к тому, что будет происходить в процессе и что получится в результате. Неважно, продолжите ли вы заниматься, чем занимаетесь, сделаете ли перерыв на какое-то время, станете ли делать в разы меньше, чем делали раньше. Наша с вами цель — восстановиться, наладить контакт с собой и своим телом, потому что без вас и ваших сил и умений этот мир точно будет беднее. Вы ценны.

Постарайтесь относиться к себе доброжелательно, с чуткостью и состраданием — как вы относитесь к своим близким, к своим подопечным, к тем, кому помогаете. Не говорите себе тех вещей, которых бы не сказали близкому человеку — критикующих, обвиняющих, злых, пристыживающих. Постарайтесь быть к себе добры и внимательны, относиться к себе с пониманием.

Сместите фокус с вражды и борьбы против потребностей и проявлений тела, его неидеальности, его уязвимых мест – на благодарность, союзничество, готовность прислушиваться к его красноречивым сигналам-симптомам. На признательность за возможность переживать всё это сенсорное многообразие, телесно присутствовать в этом мире, познавать, думать, радостно двигаться, вкусно есть, заниматься сексом, слышать, касаться, чувствовать, быть в контакте с другими людьми, делать вместе с ними потрясающие сложные вещи, чтобы наш мир был лучше.

Также нам важно сказать, что в некоторые самые сложные моменты жизни мы можем не верить в то, что хоть что-нибудь способно нам помочь. Этому феномену есть название — “выученная беспомощность”. Это убеждённость на когнитивном уровне в том, что наши действия не приведут к какому-либо результату, ощущение беспросветности ситуации, в которой мы оказались, бессмысленности стараний. Нам важно сказать, что это искажение восприятия, которое случается с каждым и каждой из нас в плохом состоянии. Пожалуйста, не верьте ему. Мотивация приходит в процессе действия. С выгоранием можно справиться, а большим залогом успеха является искреннее и стойкое желание человека восстановиться. Самое важное во всём этом — продолжать жить и быть, в любом состоянии, день за днём, шаг за шагом, и верить в будущее, где вы почувствуете себя лучше. Лучше мало, чем ничего. Простота — не враг хорошего.

ЗАДАНИЕ:

Какие ограничивающие убеждения в отношении отдыха, самозаботы и профилактики выгорания у вас есть? Запишите их в столбик. Например, “нельзя отдыхать, пока все люди не будут себя чувствовать в безопасности”. Или “забота о себе — это эгоистичная выдумка”.

ОГРАНИЧИВАЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ

1.

2.

3.

4.

5.

Прочитайте каждый пункт вслух по три раза и задайте себе вопросы: откуда взялась эта идея? Почему она кажется мне истинной? Выдерживает ли эта идея факт-чекинг и проверку реальностью? Какие чувства и эмоции вызывает у меня эта идея? Помогает ли эта идея мне, способствует ли она моему хорошему психоэмоциональному состоянию и самочувствию?

Не раскисать!
Лучше сгореть, чем угаснуть
Крутые девчонки не плачут
Не верь, не бойся, не проси
Отосплюсь когда умру

КОНТРАКТ БЕРЕЖНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ

Мы предлагаем каждому и каждой, кто проходит воркбук, заключить контракт безопасности с самим/самой собой. Можете ли вы сделать себе такой подарок? Если да, подтвердите это маленьким ритуалом: прочтите текст ниже. Подкорректируйте его, если хотите. Подпишите. И возвращайтесь к нему, когда вам понадобится поддержка, чтобы не сдаваться и продолжать работу.

КОНТРАКТ

Я, _____, осознаю, что нахожусь в непростом состоянии, которое приносит мне страдания и боль, и очень хочу чувствовать себя хорошо. Начиная с сегодняшнего дня,_____ (дата), я обязуюсь ставить в приоритет собственное благополучие и своё хорошее самочувствие – физическое и психоэмоциональное. Я, _____, обязуюсь относиться к себе доброжелательно, бережно, сострадательно, с пониманием, уважением и поддержкой, не говорить себе гадостей, не обвинять, не упрекать, не пристыживать. Также я обязуюсь обращаться за поддержкой к своим близким, коллегам и колежанкам, комьюнити и миру. Я декларирую собственную самоценность — вне зависимости от того, сколько я делаю для других людей.

Я, _____, также осознаю, что данный воркбук может привести меня к неожиданным ответам и неочевидным вопросам, различным осознаниям и инсайтам, которые вдохновят меня на качественные перемены в жизни, чтобы жить в этом мире более наполнено, счастливо, удовлетворённо, интересно. Я,_____, обещаю заботиться о своём теле (вкусно кормить его, поить, позволять ему двигаться в удовольствие), отводить время на полноценный сон, прислушиваться к его сигналам на протяжении всей работы с воркбуком.

С контрактом ознакомлен(-а)

_____ (подпись)

_____ (дата)

ЗАДАНИЕ:

Пожалуйста, напишите, какие мысли, чувства и переживания у вас вызвали идеи из предыдущего текста? Прочитайте контракт вслух. Как вы себя чувствуете и ощущаете?

ГОРИ-ГОРИ ЯСНО, ЧТОБЫ НЕ ПОГАСЛО: ЧТО ТАКОЕ ВЫГОРАНИЕ?

НАЧНЁМ С АЗОВ, ПОТОМУ ЧТО ВРАГА НУЖНО ЗНАТЬ В ЛИЦО!

Синдром эмоционального выгорания — состояние хронической психической и физической истощённости, возникающее в результате продолжительного перенапряжения. То есть в таком состоянии мы чувствуем себя очень плохо и физически, и морально довольно продолжительное время, что связано с нашей работой/волонтёрством/активизмом и тем контекстом, в котором мы работаем. При этом привычные способы справляться уже не помогают.

Изначально об эмоциональном выгорании говорили в контексте помогающих профессий и работников сферы обслуживания: врачи, педагоги, психологи, социальные работники, операторы колл-центров, обслуживающий персонал в заведениях, транспорте и т.д. Однако сегодня очевидно, что это явление встречается в совершенно разных сферах деятельности. Волонтёры и волонтёрки, активисты и активистки в том числе сталкиваются с эмоциональным выгоранием, потому что работают с социальными проблемами, систематически находятся в стрессовом состоянии в условиях ограниченных ресурсов (материальных, временных, организационных, психоэмоциональных), работают с трудными переживаниями других людей, а также зачастую сами находятся в уязвимом положении из-за своей деятельности.

Существует также понятие **вторичная травма** (Secondary Trauma) — это изменения во внутреннем опыте специалистов и специалисток помогающих профессий, волонтёров и волонтёрок, активистов и активисток, возникающие в результате эмпатической вовлечённости в отношения с подопечными/клиентами/людьми из уязвимых групп, переживающими травматическое состояние. Можно сказать, что большая часть симптоматики пересекается с симптоматикой эмоционального выгорания.

Когда мы говорим о выгорании, важно понимать, что факторы, ему способствующие, можно разделить на три уровня, о которых мы поговорим далее. По каждому из пунктов мы предлагаем вопросы для рефлексии.

ОБЩЕСТВЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Это контекст (включая ценности социума и культуры), в котором мы живём. Например:

- необходимость достигать и конкурировать;
- капитализм и его последствия;
- концепт “социального успеха”;
- сложные социально-экономические условия жизни;
- наличие угроз со стороны государства;
- преследования;
- общая политическая обстановка в стране и многое другое.

Чувствую ли я себя в безопасности в той среде, где я живу, являясь тем, кто я есть, занимаясь той деятельностью, которой я занимаюсь?

Получаю ли я признание важности своей работы? Она социально одобряема?

ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ УРОВЕНЬ,

включая ценности и внутренние нормы взаимодействия внутри организации/инициативы/комьюнити.

Как мы работаем, как распределяем нагрузку?

В каких условиях мы работаем? Что бы хотелось поменять?

Поддерживаем ли мы друг друга (в команде или волонтёрской инициативе)? Можем ли мы просить друг друга о помощи в случае сложностей? Что бы хотелось поменять?

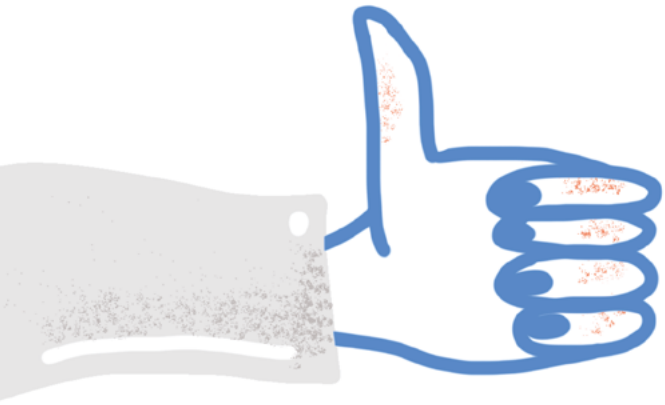
Обсуждаем ли мы в команде групповые процессы и решаем ли мы групповые конфликты? Что бы хотелось поменять?

В нашей организации/инициативе партнёрские отношения или жёсткая вертикальная иерархия? Что бы хотелось поменять?

Есть ли чёткий рабочий график? Что бы хотелось поменять?

Знают ли мои коллеги и колежанки в организации/инициативной группе/комьюнити об эмоциональном выгорании, его симптомах, факторах риска, а также способах профилактики и предотвращения? Говорим ли мы об этом? Является ли профилактика выгорания одной из наших стратегических целей? Что бы хотелось поменять?

Есть ли среди вашего окружения примеры того, как люди справляются с выгоранием? Знаете ли вы, как они изменили свой образ жизни и смогли решить проблемы, связанные с этим?



ЛИЧНОСТНЫЙ УРОВЕНЬ И ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Здесь можно говорить об индивидуальных особенностях личности, включая установки и “нормы” семьи, в которой мы выросли.

Как вы относитесь к себе, к своему телу и здоровью? Что бы хотелось поменять?

Как часто вы отдыхаете? Имеете ли вы право отдыхать? Есть ли у вас ресурсы, чтобы организовать для себя отпуск? Что бы хотелось поменять?

Трудоголизм – это...

Чувствуете ли вы вину, если не справляетесь со своей работой или болеете? Часто ли вы критикуете себя?

Есть ли у вас круг поддержки, тёплые и принимающие близкие? Достаточно ли вам поддержки от них, устраивает ли вас частота и качество общения с ними?

Насколько для вас комфортно и привычно заботиться о себе и отдыхать?

Можете ли вы определять, когда силы на исходе? Как вы понимаете, что “выдохлись”? Какие самые ранние признаки усталости вы у себя замечаете?

Является ли ваша работа/активистская деятельность единственной сферой, через которую вы определяете себя, краеугольным камнем вашей идентичности?

Часто ли вы перерабатываете и недосыпаете? Как вы себя чувствуете в этой связи?

Насколько вы довольны качеством своей жизни и чувствуете себя счастливым/ой?

Эмоциональное выгорание — системный феномен. В каком-то смысле, именно выгорая, наше тело и психика пытается справиться со всем происходящим.

Мы, со своими собственными установками и ценностями в отношении работы, отдыха, труда, активизма, своих потребностей, качества жизни и здоровья, в то же время являемся частями больших систем, коллективов, групп, в которых принято существовать по определённым гласным и негласным правилам и нормам. Коллапс наступает тогда, когда ни на одном уровне нет идей о том, что отдых – это неотъемлемая часть жизни, что человек априори ценен. Мы попадаем в ловушку эффективности — социальной, активистской, личной — и чем больше трепыхаемся, пытаясь освободиться, тем больше запутываемся, словно мухи в паутине.

Симптомы выгорания/вторичной травмы (из книги Laura van Dernoot Lipsky). Прочитайте и отметьте рядом с каждым, насколько сильно у вас выражен тот или иной симптом по шкале от 0 до 4:

0 — ни разу
1 — иногда
2 — умеренно
3 — часто
4 — крайне часто

1. Чувство беспомощности и безнадёжности _____

2. Ощущение “что бы мы ни делали, этого недостаточно” _____

3. Гиперответственность и контроль _____

4. Спад креативности _____

5. Неспособность мыслить амбивалентно и видеть всю многомерность происходящего/разделение мира на чёрное и белое _____

6. Пренебрежение/невозможность эмоционально откликаться на менее сильные стимулы, чем то, с чем сопряжено ваше волонтёрство/активизм

_____

7. Хроническое физическое истощение (нарушение сна, аппетита, снижение либидо, боли в теле, напряжение, постоянная усталость, астения, отсутствие удовольствия от привычных вещей) _____

8. Избегание контактов и изоляция _____

9. Диссоциация (невозможность установить контакт с собственным телом, ощущение жизни “в голове”) _____

10. Постоянное ощущение, словно вы в ловушке _____

11. Токсическая вина (вина по поводу и без) _____

12. Страхи, которыми ни с кем нельзя поделиться _____

13. Аффективная злость и цинизм _____

14. Неспособность сочувствовать/эмоциональное онемение _____

15. Зависимое поведение/аддикции _____

16. Грандиозность (ощущение чрезмерно повышенной важности той проблемы, которой вы занимаетесь или той сферы, в которую вы вовлечены, и обесценивание деятельности других) _____

Общее количество баллов: _____

Дата_____

В конце воркбука, после прохождения всех заданий, мы предложим вам повторно вернуться к этому списку и ещё раз пройти самодиагностику, чтобы понять, изменилось ли что-либо.

Общее количество баллов по завершению работы с воркбуком:

_____

Дата_____

ДЕПРЕССИЯ

Важно также отметить, что зачастую выгорание может по симптоматике перекликаться с депрессией. В свою очередь, депрессия может быть следствием травматизации и ПТСР, которые вы получили в процессе столкновения с насилием, репрессиями или другими сложными ситуациями, связанными с волонтёрством и/или активизмом.

Некоторые исследователи вообще ставят между ними знак равенства: у депрессии и выгорания похожие симптомы, механизмы возникновения и отчасти способы восстановления/лечение. Но и депрессия, и выгорание — это нормальный отклик на ненормальные обстоятельства или события.

В случае депрессивного расстройства важно провести правильную диагностику. Это, например, можно сделать по ссылке. Если общий балл высок, рекомендуем обратиться за профессиональной помощью. Тест также можно использовать, чтобы отслеживать собственное состояние еженедельно.

У депрессии могут быть различные причины: и сбой биохимии, и реакция на кризисы и тяжелые события в жизни, и последствия травматизации, и определённый дисбаланс в организме. Но также на течение депрессии влияет наше мышление, то, как мы интерпретируем те или иные события, как разговариваем внутри себя, насколько силён разрыв наших ожиданий от себя и нас реальных.

Если у вас есть подозрение, что у вас депрессия, идеально было бы проконсультироваться с психиатром, а также обратиться за психологической помощью. В конце воркбука есть некоторые ресурсы, которые вы можете использовать самостоятельно. Если практики, предложенные в воркбуке, не приносят облегчения, очень важно не терять надежду и обратиться к профильным специалистам.

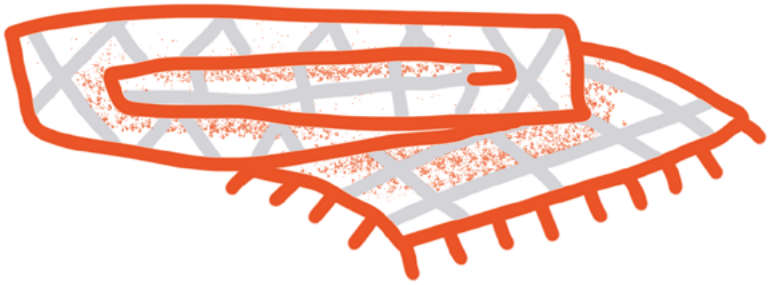
ЗАДАНИЕ:

Нарисуйте на этой странице себя в нересурсном состоянии или выгорании. Это может быть абстракцией, геометрическими фигурами, пятнами цвета или чем-то конкретным. Как вы выглядите? На что похоже ваше выгорание?

ЗАДАНИЕ:

Заполните колесо выгорания, чтобы понять, что больше всего способствует вашему выгоранию. Подумайте, пожалуйста, и впишите в каждое из полей несколько факторов, которые провоцируют выгорание именно у вас. Важно проанализировать среду, в которой вы живёте и работаете; отношения с собой (что вы от себя ждёте и что о себе думаете); отношения с другими; имеющиеся и недостающие ресурсы, а также неэффективные стратегии поведения (например, вы боитесь просить о помощи или заглушаете тревогу просмотром сериалов, а потом корите себя за леность).

- Окружающая среда, общество, более широкий социальный контекст
- Материальные нужды и потребности
- Эмоциональные и психологические потребности
- Установки и ожидания в отношении себя
- Личные поведенческие стратегии
- Межличностные и групповые отношения



ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА, ОБЩЕСТВО, БОЛЕЕ ШИРОКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ КОНТЕКСТ

МАТЕРИАЛЬНЫЕ НУЖДЫ И ПОТРЕБНОСТИ

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ И ГРУППОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ

ЛИЧНЫЕ ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ

УСТАНОВКИ И ОЖИДАНИЯ В ОТНОШЕНИИ СЕБЯ

ВЫГОРАНИЕ И КРЕАТИВНОСТЬ

Выгорание часто приходит в нашу жизнь вместе с тотальным спадом креативности.

Мы много работаем, волонтёрим, занимаемся активизмом — постоянно отдаём миру своё внимание, психическую энергию, время, но очень мало берём от мира для себя. Ни впечатлений, ни ощущений, ни новых мыслей, ни радости, ни удовольствия. Всё становится пресным, наша психическая жизнь оскудевает, и кажется, что знакомые дорожки приведут нас в места, где мы уже были, а там было скучно, устало и бессмысленно.

Важная часть адаптации к тому, что с нами происходит на протяжении жизни, к кризисам и вызовам, сложным ситуациям и поворотам — это творческое приспособление. Такая способность понимать, что с нами (в нашем теле, на уровне эмоций), и находить наиболее благоприятные способы удовлетворения актуальных потребностей, учитывая имеющиеся ресурсы среды и её изменчивость. Эту способность также можно назвать креативностью, и хорошая новость в том, что её можно прокачивать — как мышцу!

Исследовать, включаться с интересом в поисковую активность, пробовать новое, находить новые смыслы, не ограничивать себя убеждениями, которые устарели — это и про творчество, и про самоподдержку.

Про каждую группу факторов подумайте: есть ли у вас возможность влиять на них? Если да, то как именно? Если нет, может ли кто-то с этим помочь? Можно ли как-то адаптироваться? Или принять это как то, на что совсем невозможно повлиять?

Следующее задание будет нацелено на поддержку вашей креативности. Выберите три главных для вас на текущий момент стресс-фактора из предыдущего разворота. Подумайте, что можно делать, чтобы минимизировать их влияние на ваше самочувствие и жизнь — записывайте самые нелепые, смешные или странные идеи (хотя бы по три идеи на каждый стресс-фактор)!

СТРЕСС-ФАКТОР 1 _____

Странные и сумасбродные идеи, которые помогут снизить его влияние на вас:

СТРЕСС-ФАКТОР 2 _____

Смешные и нелепые идеи, которые помогут снизить его влияние на вас:

СТРЕСС-ФАКТОР 3 _____

Невероятные и фантастические идеи, которые помогут снизить его влияние на вас:

ЗАДАНИЕ:

Какие мысли и чувства у вас вызвали при прочтении эта глава и выполнение заданий? Что вы узнали важного или нового о себе? Какие идеи вполне можно претворить в жизнь?

СТРЕСС И СТРЕССОРЫ

В некотором смысле любое воздействие внешней среды на нас, на наши органы чувств с самого рождения — это стресс. Стресс может быть **хорошим (эустресс)** и стимулировать наши способности к адаптации развитию, или **плохим (дистресс)**, когда у нас недостаточно внешних и внутренних ресурсов, а также социальной поддержки, времени и пространства, чтобы с ним справиться и адаптироваться, и который отрицательно влияет на организм. Стрессоры могут быть психологическими (информационные перегрузки, потенциальная опасность, травматические события и катастрофы и др.) и физиологическими (чрезмерная физическая нагрузка, неоптимальная температура, болевые стимулы и др.).

Какие стресс-факторы превращают стресс в хронический и вызывают травматизацию? Когда что-то:

- слишком интенсивное;
- слишком длительное;
- слишком внезапное;
- слишком часто повторяющееся.

Если вас один раз хлопнуть по плечу, вряд ли это станет для вас серьёзным стресс-фактором. Но если это будет происходить постоянно, с усиливающейся интенсивностью, по одному и тому же месту — в конечном итоге это приведёт к нарушению кожного покрова, серьёзной травматизации и изменениям тканей. Если вы прочитали одну плохую новость, с тем, как вы на неё отреагируете, можно как-то справиться (прочитать десять хороших, поделиться своими переживаниями с близкими, переключиться и заняться другими делами, поплакать), но если плохие новости поступают одна за другой на протяжении многих недель — это может серьёзно сказаться на вашем психоэмоциональном состоянии.

ПОЧЕМУ ОДНО И ТО ЖЕ СОБЫТИЕ СТАНОВИТСЯ ТРАВМИРУЮЩИМ ДЛЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА, А ДРУГОМУ УДАЁТСЯ ЛЕГКО ЕГО ПЕРЕЖИТЬ?

Потому что у всех нас разные внутренние установки и очень разный доступ к ресурсам. На то, насколько успешно мы справляемся со стрессом, влияет и то, как мы относимся к нему и к своим ответным реакциям, хорошо ли мы понимаем, что с нами происходит, удаётся ли нам быть в контакте со своими чувствами и эмоциями, понимать, какие потребности за ними стоят, а также обращаться за необходимой поддержкой ко внешней среде (к людям или другим ресурсам).

Разные стратегии выживания не лучше или не хуже других. Постарайтесь не осуждать собственные способы справляться и то, как справляются с происходящим окружающие. Вы прожили уже некоторое количество лет в этом сложном мире и продолжаете делать нечто значимое для себя, своих близких, комьюнити, общества — вы уже справляетесь, и это потрясающе!

В ситуации опасности (это может быть как реальная угроза нашей жизни, так и плохие новости в интернете) наш рептильный мозг включает стресс-реакции, переходит в состояние, при котором организм мобилизуется для устранения угрозы. Выделяют четыре стресс-реакции: бей, беги, замри или сдайся (так называемая “стратегия оленёнка”/ fawn response, где мы подстраиваемся под агрессора, чтобы сохранить жизнь). Иногда мы можем бесконечно прокручивать сложную ситуацию или тревожные мысли, заставляя свое тело раз за разом включать стресс-реакцию. Это очень вредно для здоровья и в конечном итоге истощает другие системы организма: иммунную, нервную, репродуктивную, пищеварительную.

Стресс-реакции возникают то и дело, важно понимать, что это настоящий биохимический коктейль, поэтому их очень важно завершать — в буквальном смысле сбрасывать с себя напряжение. Для этого можно использовать: физическую активность, секс, бережный несексуализированный тактильный контакт, приятное тёплое общение с близкими, творчество. Можно замереть и полежать в тёмном прохладном сухом месте под одеялом, отреагировать эмоции (плакать, гневаться, кричать), вернуть себе субъектность через акты протеста и проговаривания собственных эмоций. Завершать стресс-реакции необходимо постоянно, то есть буквально каждый день.

Вопросы адаптированы и взяты из книги Андрея Беловешкина “Воля к жизни”:

Какая ваша самая типичная реакция на сильный стресс? Ударить, убежать, замереть, смиряться? Помогает ли вам она?

Как вы реагируете на свой реакцию? Какие чувства и мысли в вас вызывает то, как вы реагируете на стресс?

Что помогает вам приходить в себя от стресса? Что вам помогало?

Как меняется ваше восприятие мира, себя, других людей в момент стресса?

Как стресс влияет на ваше поведение? Какие вредные привычки он у вас провоцирует?

В каких случаях стресс и нагрузка придают вам силы и вдохновляют?

Бывали ли в вашей жизни ситуации, когда стресс менял ваши взгляды и заставлял переоценить ценности?

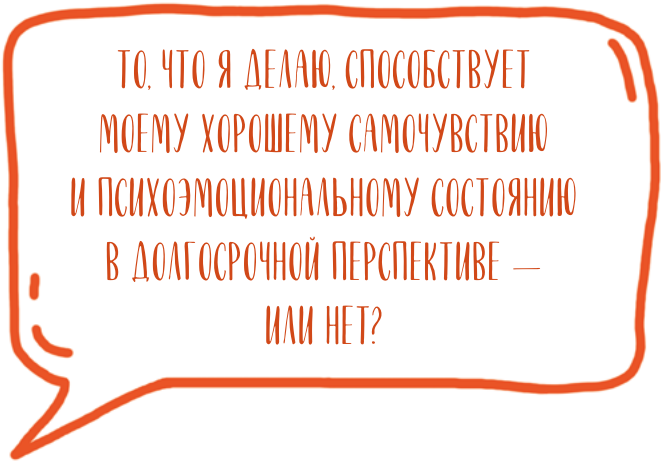
Пожалуйста, напишите, какие мысли, чувства и переживания у вас вызвали идеи из предыдущего текста и ответы на вопросы. Что вызвало особенный отклик, а что — удивление или несогласие? Как вам кажется, почему?

КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Копинг-стратегии (англ. coping, coping strategy) — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом, с психологически трудными ситуациями обыденной жизни. Некоторым людям удаётся сохранять здоровье и адаптироваться, несмотря на различные жизненные обстоятельства, потому что у них достаточно внутренних и внешних ресурсов, чтобы справляться с теми или иными невзгодами.

Копинг-стратегии могут быть эффективными и неэффективными, в том плане, что некоторые стратегии помогают справиться со стрессом в краткосрочной перспективе (например, избегание, компульсивное переедание, аддиктивное поведение, и т.д.), но в долгосрочной перспективе всё равно ведут к ухудшению состояния.

Мы хотим предложить вам вопрос, которым можно задаваться каждый день, чем бы вы ни занимались:



Подумайте о своих самых типичных копинг-стратегиях, о том, как вы обычно справляетесь со стрессом и помогает ли это вам. Продолжите предложения ниже.

Я буду продолжать _____

Я начну _____

Я больше не буду/прекращу _____

РЕСУРСЫ И ВНУТРЕННЯЯ БАТАРЕЙКА

Итак, вы немного узнали о том, что такое выгорание, отметили для себя, в каком состоянии вы сейчас, чуть больше узнали о стрессе, стресс-реакциях и стресс-факторах. Что же со всем этим делать?

Важно понимать, что человеческий взгляд субъективен и восприятие происходящего всегда напрямую зависит от нашего состояния. То есть, в том числе то, насколько оптимистично мы смотрим на мир, видим ли мы новые пути решения проблем, берёмся ли мы за какие-то задачи с удовольствием и любопытством, есть ли внутри нас способность быть бережными и сопереживающими к себе и другим — всё это напрямую зависит от нашего самочувствия.

Поэтому вот важнейшая идея:

ЕСЛИ МЫ НЕ МОЖЕМ ПОВЛИЯТЬ НА СТРЕССОГЕННУЮ СРЕДУ, ВСЕ РЕСУРСЫ ЛИЧНОСТИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПРАВЛЕНЫ НА УЛУЧШЕНИЕ СОБСТВЕННОГО СОСТОЯНИЯ В "ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС". ЕСЛИ ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ УЛУЧШИТСЯ ХОТЯ БЫ ЧУТЬ-ЧУТЬ — МЫ СМОЖЕМ ПО-ДРУГОМУ ПОСМОТРЕТЬ НА СИТУАЦИЮ И УВИДЕТЬ СВЕТ В КОНЦЕ ТУННЕЛЯ.

И сейчас мы предложим вам, как это можно делать.

Практика "Внутренняя батарейка"

К сожалению, количество энергии, которая у нас есть на жизнь и работу, ограничено, как есть предел заряда батареи в мобильном телефоне. Это данность, с которой мы должны считаться. Но если в телефоне о необходимости подзарядки вам напомнит специальное уведомление, то с человеческим телом дела обстоят сложнее.

Попробуйте прямо сейчас оценить свой уровень по шкале от 0 до 10, где 0 – это тотальное истощение, кромешная апатия, у вас буквально нет сил подняться утром с кровати, а 10 – вы на пике своих ментальных, физических сил, вы пышете бодростью, здоровьем и с оптимизмом смотрите в будущее. Особенно это важно в состояниях, когда вы чувствуете фрустрацию и апатию, когда падает продуктивность и мотивация, когда ничего не радует – задайте себе вопрос, каков ваш уровень энергии.

Если визуализировать внутреннюю батарею, которую необходимо подзаряжать, и по-другому никак, то это отметает всякую мысленную шелуху вроде “а могу ли я это себе позволить?”, “но я же трудоголик?”, “что подумают коллеги и партнёры, если я отложу работу и возьму больничный?”. Если заряд закончится – вы просто вырубитесь во всех смыслах.

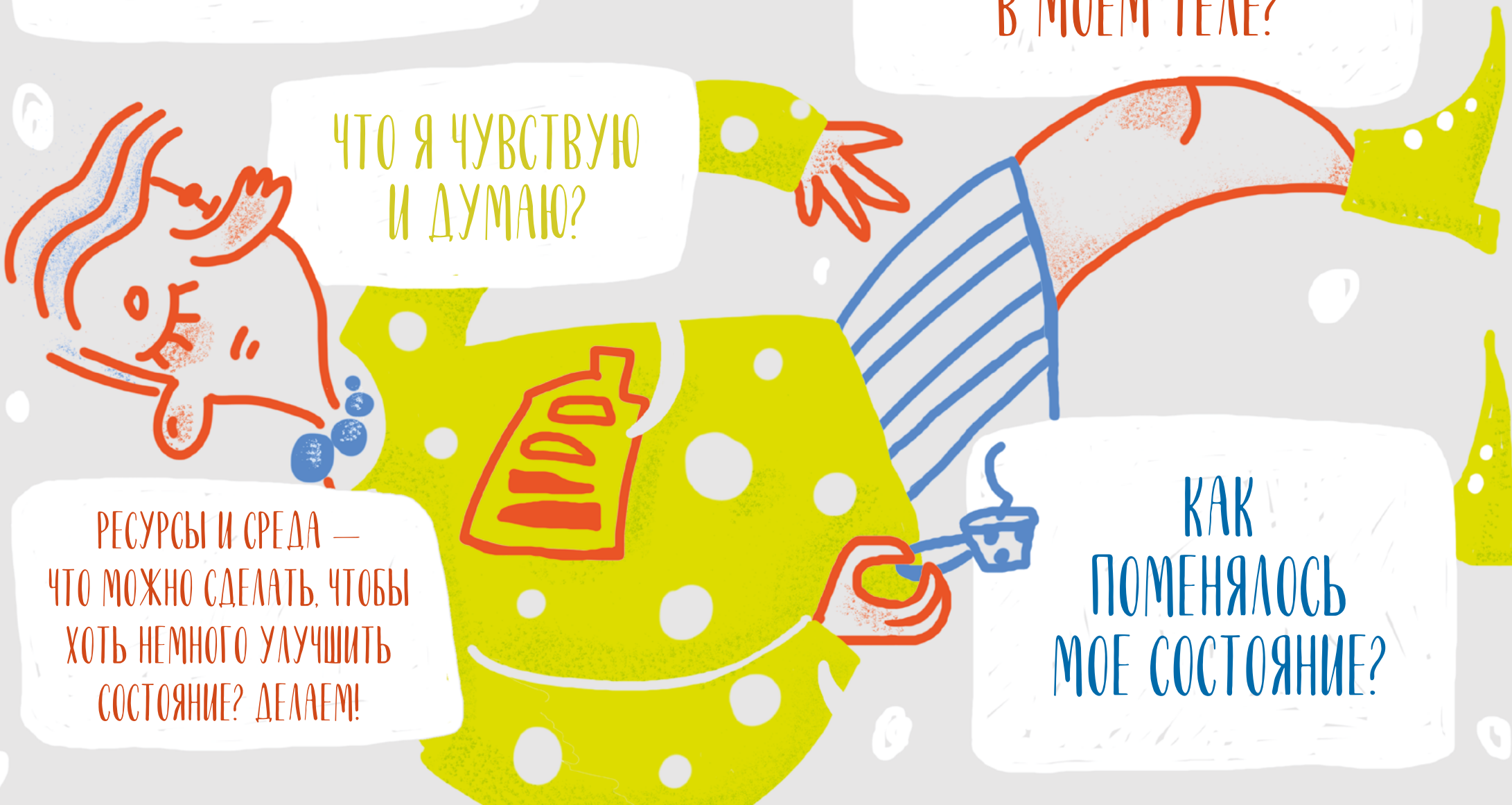
Как подзарядить батарею? Здорово выделять себе чистые периоды отдыха и восстановления, когда вы понимаете, что уровень энергии недостаточно высок. Лучше меньше, но чаще.

На следующих страницах вы найдёте инструкцию по выполнению этой практики

КАКОВ МОЙ УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ СЕЙЧАС ОТ 0 ДО 10?

ТЕЛЕСНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ — КАК МНЕ В МОЁМ ТЕЛЕ?

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ И ДУМАЮ?



РЕСУРСЫ И СРЕДА — ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ХОТЬ НЕМНОГО УЛУЧШИТЬ СОСТОЯНИЕ? ДЕЛАЕМ!

КАК ПОМЕНЯЛОСЬ МОЕ СОСТОЯНИЕ?

ЗАДАНИЕ:

1) Оцените своё состояние от 0 до 10, где 10 — это хорошее ресурсное состояние, вы полны, энергии, а 0 — вы совершенно обесточены, чувствуете себя плохо.

2) Сделайте глубокий вдох на 3 счёта, задержите воздух на 3 счёта, на 4 счёта выдохните. Повторите. Продолжайте медленно и глубоко дышать. Вернитесь к своему телу, обратите на него внимание. Как вы чувствуете себя телесно? Голодны ли, хотите ли пить? Холодно ли вам или комфортно? Достаточно ли вам света? Не слишком ли шумно? Удобная ли на вас одежда, удобно ли вам сидеть? Представьте, что внутренним взором вы как сканером пройдётесь по всему телу, от макушки головы до пальцев ног, при этом продолжая медленно и глубоко дышать. Чувствуете ли напряжение или боль, любые другие телесные ощущения? Запишите ответы на все вопросы и все свои телесные наблюдения.

3) Продолжайте медленно и глубоко дышать. О чём вы сейчас думаете, что крутится в голове? Какие чувства и эмоции переживаете в текущем моменте?

4) Продолжайте медленно и глубоко дышать. Оглядитесь. Что самое простое в текущей ситуации можно сделать с учётом имеющихся под рукой ресурсов, чтобы улучшить своё состояние хотя бы на 1 балл (например, заварить травяной чай и полежать, укрывшись пледом, чтобы вместо 4 баллов было 5)? Уделите этому 30 минут.

5) После этого оцените ещё раз свое состояние от 0 до 10. Изменилось ли оно? Удалось ли почувствовать себя хотя бы на 0,5 балла лучше?

Напишите, какие мысли, чувства и переживания у вас вызвала эта практика. Как вы себя чувствуете и ощущаете? Что для вас было важным или полезным, а, может быть, и неожиданным? Что вы узнали о себе?

Мы рекомендуем вам каждый день ставить несколько будильников, чтобы на протяжении дня возвращаться к этой практике, обязательно записывая то, что с вами происходит. Практическая часть может варьироваться — от 15 минут до 1,5 часов. Позвольте себе позаботиться о своём состоянии. После нескольких повторений вы сможете делать это даже без сопроводительного текста.

ЗАДАНИЕ:

В сложные времена также важно понимать, что может быть для вас опорой и источником энергии и удовольствия. Предлагаем вам составить список ресурсов (для начала хотя 15). Его можно будет повесить на видном месте, чтобы обращаться к тому, что вас поддерживает, в моменты кризиса.

Ресурсы — действия/активности/занятия/объекты окружающего мира/объекты природы/способы взаимодействия с людьми/животными/и т.д., которые откликаются в теле положительными приятными ощущениями, вызывают радость, вызывают ощущение собственной силы/поддержки/тепла/ценности.

- Что именно вас поддерживает и помогает оставаться сохранным/ой перед лицом стресса? Какие дела, объекты природы, опыт переживаний, какие ваши действия, мысли, практики, объекты внешнего мира, люди, виды взаимодействия с ними позволяют вам почувствовать (что важно!) приятный (sic!) телесный отклик, ощущение удовольствия и радости на телесном уровне? Напишите 15 пунктов, постарайтесь сделать каждый пункт очень конкретным, уточнить, про что этот ресурс именно для вас.

- Рядом с каждый пунктом допишите — в чём лично для вас заключается смысл этого ресурса?

Пример:

Занятие спортом (йога, танцы) — это позволяет мне чувствовать приятное напряжение в мышцах, даёт ощущение, что я живая.

Поиск ресурсов – это процесс, это исследование себя. Вы будто знакомитесь с собой заново, спрашивая: что доставляет мне удовольствие? Что наполняет и питает меня, что мне приятно? Что мне в кайф делать – и за этим стоит моя внутренняя глубинная мотивация, а не извечное “надо”? К списку ресурсов можно также возвращаться в рамках практики “Внутренняя батарейка”.

СПИСОК РЕСУРСОВ:

Список ресурсов – это такая своеобразная шпаргалка для сложных времён. Свой список вы можете оформить в цветах, которые вам приятны, и повесить над рабочим столом, чтобы взгляд регулярно падал на него.

Важно поддерживать систематичность и системность ресурсов (в том смысле, что у вас есть ресурсы, связанные с внешним миром, внешними объектами, другими людьми, а есть те, которые скорее про вашу внутреннюю личную способность, например, наслаждаться чтением, медитировать или гулять), внедрять их в повседневную жизнь. Каждый день, каждую неделю, каждый месяц. Не стоит недооценивать важность маленьких дел, если они приносят вам удовольствие. 10 минут медитации каждый день влияют на ваше самочувствие значительнее, чем если вы будете медитировать по часу раз в полгода. Вода камень точит.

ЗАДАНИЕ:

Нарисуйте на этой странице себя в ресурсном состоянии. Представьте, что все ресурсы свалились на вас разом, вы чувствуете себя на 10, вы полны энергии и жажды к жизни. Это может быть абстракцией, геометрическими фигурами, пятнами цвета или чем-то конкретным. Как вы выглядите? На что похоже ваше ресурсное состояние?

Напишите, какие мысли, чувства и переживания у вас вызвала эта практика? Как вы себя чувствуете и ощущаете? Что для вас было важным или полезным, а, может быть, и неожиданным? Что вы узнали о себе?

ИНТУИТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ

Наше тело — сложный многофункциональный механизм. К сожалению, в стрессе мы можем относиться к нему отчуждённо, будто бы к непобедимому всесильному биороботу, а не к себе. Но даже биороботу нужен уход и забота, определённый ряд действий по предотвращению поломок и разрушений!

Для тела очень важно движение. Движение помогает нам завершать стресс-реакции. Кроме того, чем больше энергии нам требуется, тем больше мозг старается её вырабатывать. Иногда в стрессовом состоянии мы можем замирать и забывать двигаться, тогда и телесно ощущаем себя не очень хорошо — тело становится ватным, мы теряем с ним контакт, иногда испытываем сложности с гигиеной, и даже простые бытовые дела могут вызывать колоссальное сопротивление, сил нет ни на что. То есть впадаем в режим страшной энергетической экономии.

Все слышали идею о том, что спорт — это жизнь, но большинству людей она уже набила оскомину. Очень важно найти то интуитивное движение, которое будет приносить радость и удовольствие именно вам — и здесь снова понадобится побыть в некотором роде детективом!

Вспомните, какие игры и занятия, связанные с физической активностью, нравились вам в детстве

Какие ассоциации и мысли рождаются у вас, когда вы слышите слово “спорт”? (Например, накачанные суровые мужчины в зале качают железно; или бег, где все бегуны атлетичны и сильно потеют). Насколько для вас приятна эта картинка? Что вызывает в ней отторжение? Чего бы вам хотелось, что в ней должно быть по-другому, чтобы вам захотелось этим заняться? Обстановка, сам вид физической активности, окружение, совместность?

Какая физическая активность вас радует и не требует особых усилий: ни перенапрягаться, ни как-то специально готовиться (например, покупать абонемент и форму)? А какие вообще есть виды двигательной активности? Контемпорари дэнс, плоггинг, плавание, йога, ходьба на месте, что ещё?

Физической активностью считается всё, что вы делаете, когда не сидите или не лежите. Да-да, и уборка, и прогулка, и растяжка, и выгул собаки! Возможно, что-то вы писали в списке ресурсов, можно вернуться и подсмотреть. Возможно, что-то давно привлекало ваше внимание, но вам страшно было решиться?

Начните прямо сегодня! Мы не можем знать наверняка, что вы написали выше, но хотим предложить прямо сейчас включить специально составленный нами плейлист — и немного потанцевать! Потопать ногами! Помахать руками! Покрутить бёдрами! Можно в одиночку или с кем-то, помните, что все умеют танцевать, красота танца — это уже побочный эффект. Подвигайтесь под несколько треков.

ССЫЛКА НА ПЛЕЙЛИСТ

КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ?
КАК ИЗМЕНИЛОСЬ ВАШЕ СОСТОЯНИЕ?
ЧТО ЕЩЁ ИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ПОПРОБУЕТЕ В БЛИЖАЙШЕЕ ВРЕМЯ?

Может быть, вы составите свой плейлист? Можно поделиться им в социальных сетях по хэштегу #workbook4v_playlist

Травматические переживания и травма свидетеля

Травма — эпизод такого перевозбуждения нервной системы, с которым человек не может справиться обычными способами в силу нехватки адекватной поддержки, ресурсов, времени. Травма может идти внахлёст с эмоциональным выгоранием.

Это невозможность пережить некое событие, а в случае многих людей, многих активистов и активисток, волонтёров и волонтёрок — череду интенсивных, повторяющихся, неожиданных, жестоких, пугающих событий. Целый замороженный комплекс мыслей, чувств, решений, которые невозможно переработать, возникает в момент травмирующей ситуации. Любое напоминание ситуации может актуализировать этот комплекс, тогда травма “болит” — и человек вновь и вновь переживает эмоции, которые переживал(-а) в травмирующей ситуации.

Травматические события могут также нести в себе дополнительный смысл — крушение наших базовых иллюзий: о бессмертии, справедливости мира, простоте устройства мира, собственной неприкосновенности и защищённости. Травматический опыт становится не просто “жизненным опытом”. Травма организует личность вокруг себя. Формирует не только наши негативные представления о мире, но и о самих себе.

Даже если мы напрямую не пострадали, важно помнить, что многие из нас носят в себе травму свидетеля. Это похожие изменения во внутреннем опыте человека, возникающие в результате эмпатической вовлечённости в отношения с другими, переживающими травматическое состояние, либо в результате свидетельствования чужого столкновения с насилием.

Симптомы травматического переживания:

- телесное сжатие, непроизвольные спазмы, невозможность расслабиться;
- перевозбуждение (состояние сжатой пружины);
- сверхчувствительность;
- сверхбдительность;
- сверхреактивность на внешние факторы, затопленность переживаниями;
- состояние диссоциации сознания и тела;
- спутанность мыслей, чувств и переживаний, ощущений;
- выпадение из контакта;
- ощущение беспомощности и утрата контроля, невозможность обратиться за поддержкой и ресурсами, даже если они есть под рукой.

НАМ ВАЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО
ТРАВМАТИЧЕСКИЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ ЕСТЬ У ВСЕХ ЛЮДЕЙ —
А ЗНАЧИТ, ВЫ НЕ ОДИНОКИ.
ВСЁ, ЧТО С НАМИ ПРОИСХОДИТ, НОРМАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ
НА НЕНОРМАЛЬНЫЕ СОБЫТИЯ.
ВЫ УЖЕ СПРАВЛЯЕТЕСЬ, ПОТОМУ ЧТО ВЫ ЖИВЫ,
И ВЫ ЗДЕСЬ, ЧИТАЕТЕ ЭТОТ ВОРКБУК.

Жизнь намного больше, чем травма, чем то, что с вами произошло, даже если в текущем моменте кажется, что всё схлопнулось до какого-то одного события.

Что ещё можно делать?

Назовите вещи своими именами: то, что с вами происходило, или то, чему вы стали свидетелем — было ли это страшным, агрессивным, бесчеловечным, пугающим, жестоким? Было ли это насилием? Было ли у вас ощущение потери контроля?

Поговорите с теми, кому доверяете, с теми, кто понимает, с теми, кто был свидетелем того же, что и вы, с теми, с кем безопасно. Выговоритесь. Попросите слушающего о том, что вам действительно необходимо в этом разговоре.

Что может быть поддержкой именно для вас (*обведите то, что поддерживает вас больше всего и нужно сейчас*)?

Молчаливое присутствие

Мягкий и поддерживающий зрительный контакт

Активное слушание

Эмоциональная обратная связь

Обмен опытом

Помощь в бытовых делах

Совместное времяпрепровождение и отдых

Поддерживающий тактильный контакт (Что именно? Объятия? Когда вас держат за руку?)

Запрос на помощь и практические советы

Информационная поддержка

Помощь с тем, чтобы обратиться к профильным специалистам

Валидация — слова похвалы, благодарности за ваш труд

Валидация ваших эмоций (признание того, что то, как и что вы чувствуете — совершенно нормально)

Другое

(впишите свои варианты)

Разрешить себе чувствовать — это сложнее, чем звучит. Представьте, что какая-то часть вас — маленький ребёнок, переживающий сложные времена. Позвольте ему быть, что бы он ни чувствовал. Эмоции — это маркер того, что с нами происходит в контакте с внешним миром, возможность понять, какие наши потребности в этом контакте не удовлетворены. Эмоции могут быть интенсивными, но не разрушительными. Плачьте, если хочется плакать, топайте ногами — если злитесь, тоскуйте об утраченном чувстве безопасности. Какими бы ни были чувства, задайте себе вопрос: что для вас сейчас могло бы быть поддержкой, если вы чувствуете?

(подставьте описание вашего эмоционального состояния)

Доверьтесь телу, следуйте за ним — спите сколько надо, ешьте, двигайтесь так, как хочется, или не двигайтесь; лежите, свернувшись калачиком, если этого действительно хочется, попробуйте почувствовать наслаждение в том, что можно “спрятаться и замереть”.

Определите для себя триггеры — какие события/места/сюжеты/истории заставляют вас вновь испытывать травматические переживания и откликаются болезненными флешбеками? Это важно понимать для того, чтобы вы не пугались своих реакций. По возможности минимизируйте вероятность столкновения с триггерами.

Ограничивайте чтение новостей и просмотр травматического контента (например, 15 минут в день по таймеру и ни секундой больше). Информация о насилии, с которым сталкиваются люди из референтной группы, вызывает в нас такой же отклик, как если бы мы сами были на их месте.

Найдите свои пути сопротивления и активности, которые могут вас поддерживать, верните собственную субъектность.Здесь важно вспомнить о том, что приносит вам удовольствие, радость, приятный телесный отклик, что наполняет и успокаивает, что наполняет вашу жизнь смыслом и отвечает вашим глубинным ценностям. Поиск ресурсов и умение к ним обращаться в сложные моменты — важная часть процесса исцеления.

Что вы можете делать, чтобы чувствовать себя человеком, который(-ая) не готов(-а) мириться с происходящим и выражает свое несогласие и протест?

Напишите, какие мысли, чувства и переживания у вас вызвала эта практика. Как вы себя чувствуете и ощущаете? Что для вас было важным или полезным, а, может быть, и неожиданным? Что вы узнали о себе?

ЧУВСТВО БЕЗОПАСНОСТИ

Чувство безопасности — субъективное переживание, напрямую связанное с нашей способностью к внутренней устойчивости (resilience). Это совершенно не значит, что для того, чтобы чувствовать себя безопасно, окружающий мир должен превратиться в ватное облако, в котором ничего не происходит. В таком случае мы разучимся адаптироваться и развиваться. Скорее, чувство безопасности — это такое состояние, в котором нет субъективных угроз, но есть пространство для хорошего стресса, конфликта, некоторого дискомфорта, который мы можем преодолеть, и у нас для этого достаточно ресурсов. И в том числе для того, чтобы чувствовать себя в безопасности, важно учиться отличать ситуации, в которых есть реальные угрозы нашей жизни и благополучию, и то, что мы можем воспринимать как угрозу, но что в действительности таковой не является.

Знакомо ли вам чувство безопасности? Рядом с другим человеком или в группе? Как вы понимаете, что вы в безопасности? Как ощущаете себя в теле, в какой позе сидите или стоите, что происходит с вашим взглядом, внутренними ощущениями тела, мыслями, чувствами?

Какие события или процессы позволяют вам чувствовать себя в безопасности рядом с кем-то?

Какие действия и активности дают вам чувство безопасности, когда вы рядом с другими людьми?

Случались ли с вами в прошлом ситуации, в которых вы чувствовали себя небезопасно, но вам удалось вернуть чувство безопасности? Что этому способствовало? Что вы для этого делали? Что делали люди вокруг вас?

Что из ответов выше вы можете взять для себя как опору в настоящем моменте и в будущем?

ФОКУС И ВНИМАНИЕ

Мы бы хотели повторить: жизнь намного больше чем травма, чем насилие, чем выгорание, чем то, что с вами произошло, даже если в текущем моменте кажется, что всё схлопнулось до какого-то одного события. Даже если усилия кажутся бесплодными, а ситуация непоправимой. Важно вернуть свой фокус внимания к тому, что ещё есть в вашей жизни.

Давайте попробуем вместе. Ниже вы найдёте вопросы, на которые мы рекомендуем вам отвечать ежедневно, например, вечером. Это займёт не более 15 минут:

Что вы делали за последний час, что, возможно, не так уж и плохо, или вообще довольно хорошо и/или приятно?

Что делал кто-нибудь другой для вас сегодня, за что вы можете быть благодарны?

За что сегодня вы можете быть благодарны миру, своему телу, своим коллегам и колежанкам, своим близким?

Что хорошего произошло с вами за сегодня? Даже самое незначительное (3-5 пунктов).

Почему это случилось? (пояснение к каждому пункту из предыдущего вопроса)

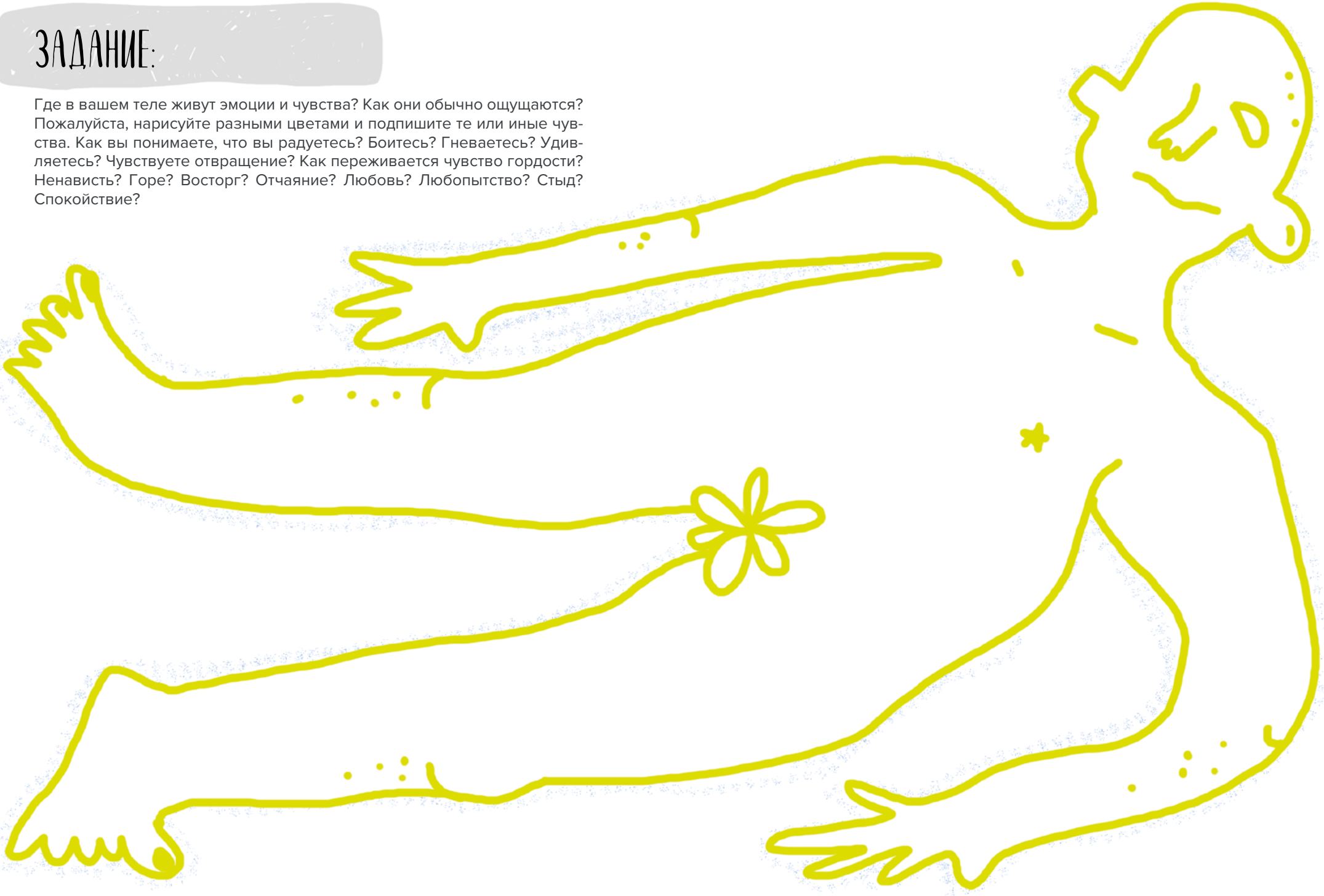
Какие ваши личные качества, характеристики, действия способствовали тому, чтобы это случилось? (пояснение к каждому пункту из предыдущего вопроса)

Как вы себя чувствуете, ответив на вопросы выше? Что нового вы о себе узнали?

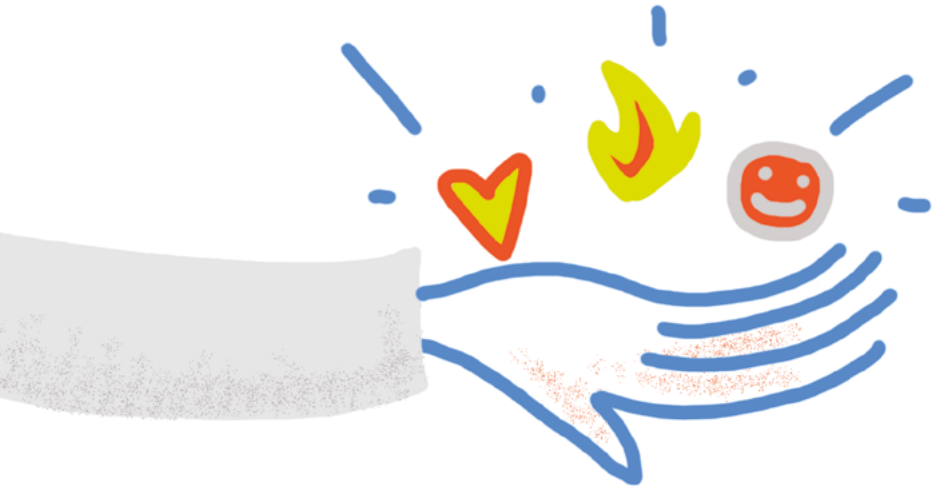
Попробуйте отвечать на эти вопросы ежедневно на протяжении четырёх недель.

ЗАДАНИЕ:

Где в вашем теле живут эмоции и чувства? Как они обычно ощущаются? Пожалуйста, нарисуйте разными цветами и подпишите те или иные чувства. Как вы понимаете, что вы радуетесь? Боитесь? Гневаетесь? Удивляетесь? Чувствуете отвращение? Как переживается чувство гордости? Ненависть? Горе? Восторг? Отчаяние? Любовь? Любопытство? Стыд? Спокойствие?



ЦЕННОСТИ И СМЫСЛЫ



Чаще всего волонтёрство и активизм сопряжены с тем, что эффект от нашей работы не так очевиден — в какой бы сфере мы ни работали. Социальные проблемы — длящиеся и контекстуально-ситуативные — не возникают на ровном месте, а являются серьёзным кризисом взаимодействия более масштабных систем: общества, органов государственного управления, органов самоуправления, низовых инициатив и отдельных групп граждан, законодательной системы и так далее. Зачастую может казаться, что мы делаем что-то бессмысленное (особенно, когда мы плохо себя чувствуем), потому что проблема не решается быстро, репрессии не заканчиваются, люди продолжают страдать, животные продолжают страдать, ледники тают, глобальное потепление наступает, вокруг пластик... На каждый решённый кейс или адресную помощь возникает множество новых — словно мы отрубаем голову лернейской гидре, а на её месте вырастает сразу десять новых голов.

Было бы намного легче заняться столярным делом, там с результатом работы всё понятно. Например, выпилить табурет, обработать, покрыть лаком — готовый продукт, гляньте! В сфере волонтёрства и активизма всё намного сложнее.

Но нам важно помнить, что в активизм и волонтёрство мы пришли неспроста, туда привели наши глубинные ценности. Можно ли каким-либо образом, количественно или качественно, измерить те изменения внутри людей, которые происходят благодаря нашим усилиям? Как меняются их убеждения о себе и мире, о других людях, о солидарности, взаимопомощи, как меняются их стратегии поведения и выборы? Даже если мы помогаем хотя бы одному человеку — это уже достойно уважения, это уже ценно.

Есть точка зрения, что человек чувствует себя счастливым в потоке, когда его жизнь наполнена действиями и активностями, которые напрямую отвечают его глубинным ценностям. Если мы не знаем своих ценностей, мы можем паниковать из-за ощущения того, что мы словно лодка без весёл в океане. Тогда мы можем тревожиться и делать что угодно в надежде попасть в цель и почувствовать смысл всего происходящего. С другой стороны, не зная своих ценностей, мы можем чувствовать подавленность и апатию, бессмысленность, нежелание что-либо делать и пробовать, потому что удовольствия и смысла это не приносит, а перебирать — слишком тяжело и хлопотно.

Мы бы хотели, чтобы вы вспомнили о том, почему и зачем вы делаете то, что вы делаете, даже если сейчас вы находитесь в тёмном и страшном месте в своей жизни.

Кто вас вдохновляет и/или является вашей ролевой моделью? Это могут быть реальные люди, исторические или медийные персонажи, литературные или киногерои, герои и героини комиксов, анимации, сказок, легенд, преданий. Перечислите хотя бы троих. Почему они вам нравятся? Какими они вам кажутся?

Человек видит только то, в чём есть он(-а) сам(-а). Что говорит о вас как о человеке, о личности выбор именно таких ролевых моделей и образцов для вдохновения? В чём вы похожи?

О каких ваших глубинных ценностях это говорит?

ЗДЕСЬ МОЖНО ВДОХНОВИТЬСЯ БОЛЬШИМ СПИСКОМ ЦЕННОСТЕЙ, ПОДЧЕРКНУТЬ ТЕ, КОТОРЫЕ АКТУАЛЬНЫ ДЛЯ ВАС:

1. Принятие/самопринятие: принимать самого себя, других, жизнь и т.д.
2. Приключения: быть немного авантюристом; активно исследовать новые или стимулирующие переживания.
3. Целеустремлённость: уважительно отстаивать свои права и требовать то, чего я хочу.
4. Искренность: быть искренним, неподдельным, настоящим; быть верным самому себе.
5. Забота: заботиться о себе, других, окружающей среде и т.д.
6. Сострадание: по-доброму обращаться с собой и другими в моменты боли.
7. Контакт: полностью участвовать в том, что я делаю, и полностью присутствовать в настоящем.

8. Великодушие: вносить свой вклад в добрые дела, дарить, помогать, делиться.
9. Партнёрство: уметь сотрудничать с другими.
10. Мужество: быть отважным; не отступать перед лицом страха, угроз или трудностей.
11. Творческое начало: быть креативным человеком, новатором.
12. Любознательность: быть заинтересованным; исследовать и открывать.
13. Поощрение: вознаграждать поступки, которые я ценю в себе и других.
14. Энергичность: искать, создавать виды деятельности, которые вдохновляют и стимулируют, и участвовать в них.
15. Справедливость: быть справедливым по отношению к себе или другим.
16. Физическая форма: поддерживать или совершенствовать своё тело, следить за физическим и психическим здоровьем.
17. Гибкость: легко приспосабливаться и адаптироваться к меняющимся обстоятельствам.
18. Свобода и независимость: выбирать, как мне жить, и помогать другим делать то же самое.
19. Дружелюбие: быть открытым, приветливым и коммуникабельным.
20. Прощение: уметь прощать себя или других.
21. Юмор: быть весёлым, искать, создавать приносящие удовольствие и радость занятия и участвовать в них.
22. Благодарность: быть благодарным, ценить себя, других и жизнь.
23. Честность: быть правдивым и искренним с собой и другими.
24. Трудолюбие: быть предприимчивым и преданным делу.
25. Откровенность: раскрываться эмоционально и физически.
26. Доброта: быть внимательным и заботливым по отношению к себе и другим.
27. Любовь: относиться с любовью к себе и другим.
28. Вдумчивость: быть открытым, проявлять любознательность и присутствовать в настоящем.
29. Порядок: быть дисциплинированным и организованным.

30. Настойчивость и последовательность: решительно продолжать начатое, несмотря на проблемы или трудности.
31. Уважение/самоуважение: относиться к себе и другим с вниманием и заботой.
32. Ответственность: отвечать за свои поступки.
33. Безопасность и защита: обеспечивать безопасность — собственную и окружающих.
34. Чувственность и удовольствие: создавать приятные переживания и наслаждаться ими.
35. Сексуальность: исследовать или выражать свою сексуальность.
36. Мастерство: постоянно практиковаться и улучшать свои навыки, находя им применение.
37. Поддержка: уметь помогать себе и другим.
38. Доверие: быть верным, искренним и надёжным.
39. Другое: _____
40. Другое: _____

Почему вы занимаетесь волонтёрством и/или активизмом? В чём заключается ваша мотивация? Почему для вас это важно? Какие качества вам хочется воплотить или развить благодаря этому?

Как отражены в вашем волонтёрстве и/или активизме ваши глубинные ценности?

Если я завтра умру, о чём я буду жалеть больше всего? О каких моих глубинных ценностях это говорит? Как я могу себя охарактеризовать, исходя из этого ответа?

Если я буду знать, что умру через год, как бы я поменял(-а) свою жизнь? Почему для меня это важно? Что из этого я могу начать делать уже сегодня?

Чем я особенно горжусь в своей волонтёрской работе и/или активизме?

Каким человеком (профессионалом) я хочу быть? Какую жизнь я хочу прожить? Возможно ли это, если я буду продолжать чувствовать выгорание?

Напишите, какие мысли, чувства и переживания у вас вызвала эта практика. Как вы себя чувствуете и ощущаете? Что для вас было важным или полезным, а, может быть, и неожиданным? Что вы узнали о себе?

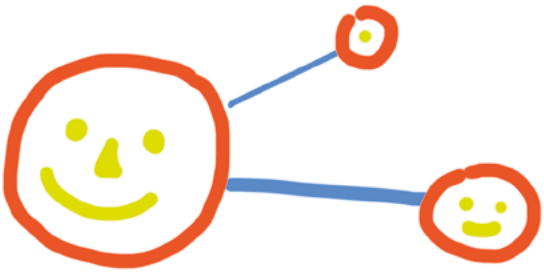
СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

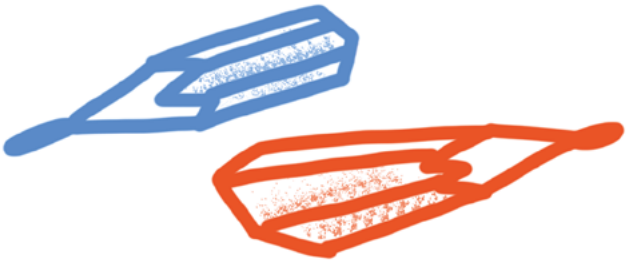
Если мы не уделяем должного внимания качеству наших взаимоотношений, какими бы ясными ни были наши стратегические пути или рабочие процессы, всё может сломаться в одночасье. Забота друг о друге должна быть частью более широкой общественной миссии. Без социальной поддержки и солидарности мы бы все давно вымерли!

Важно понять, чувствуете ли вы сопричастность, какие люди в вашей жизни и каким образом могут помочь вам чувствовать себя в большей связи с другими, с собой и с миром в целом. Так как один из симптомов эмоционального выгорания — это избегание контактов и изоляция, важно подумать, что можно сделать с этим в вашем случае. Потому что именно нехватка адекватной эмоциональной поддержки, нехватка валидации ваших переживаний, состояний, достижений, работы — всё это ведёт к выгоранию. Поэтому и слова благодарности, и слова искренней похвалы, и помощь в работе, и подстраховка в стрессовых ситуациях, и ощущение того, что вы не одни, что вы часть большего комьюнити, и, если с вами что-то случится или вы с чем-то не справитесь, вам обязательно придут на помощь — всё это очень и очень важно, чтобы чувствовать себя хорошо.

Пожалуйста, нарисуйте себя небольшим кружочком и подпишите, что это вы. Можно взять цветные карандаши или фломастеры, чтобы было веселее выполнять это задание.

Расположите вокруг кружочки других людей, отношения с которыми вас питают, наполняют, вдохновляют и поддерживают. Это могут быть ваши партнёры или партнёрки, близкие и родственники, друзья и подруги, приятели и знакомые, коллеги и колежанки, другие волонтёры и волонтёрки, активисты и активистки, которые вас вдохновляют своим примером, даже если вы не знакомы лично или знакомы шапочно. Ваш психотерапевт или лечащий врач, который относится к вам сострадательно и поддерживающе. Бариста в любимой кофейне, который помнит о ваших предпочтениях, шутит и желает вам хорошего дня. Ваши соседи, с которыми вы всегда здороваетесь, обмениваетесь новостями.





Большими кружочками нарисуйте какие-то комьюнити, инициативы, дворовые сообщества, телеграм-чаты, коллективы, организации, группы поддержки, инициативные группы, кружки по интересам, профессиональные сообщества, частью которых вы являетесь и вас это радует. Подпишите все кружочки именами и названиями.

Соедините себя линиями со всеми кружочками. Соедините также между собой людей, которые знакомы и общаются. Соедините себя и других людей с большими кружочками сообщества.

Посмотрите на вашу сеть социальной поддержки. Если вы упадёте — вас всегда поддержат. Вдумайтесь в эту мысль. Какие чувства она вызывает?

Моя сеть социальной поддержки

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ ГРУППА ПОДДЕРЖКИ

Впишите в таблицу имена людей, которые сейчас вас поддерживают. Напишите, в какой форме выражается их поддержка для вас, каким образом они это делают. Уделите внимание даже самым незначительным действиям и жестам. В столбце справа также отметьте, какой поддержки вам не хватает (от этого человека или вообще). Что бы позволило вам почувствовать себя ещё лучше? Подумайте, где ещё вы могли бы найти поддержку в той форме, которая вам необходима — у кого и как можно о ней попросить.

На всякий случай напомним про варианты и идеи, но вы прислушайтесь к себе и запишите именно то, что необходимо вам.

- Молчаливое присутствие
- Мягкий и поддерживающий зрительный контакт
- Активное слушание
- Эмоциональная обратная связь
- Обмен опытом
- Помощь в бытовых делах
- Совместное времяпрепровождение и отдых
- Поддерживающий тактильный контакт (Что именно? Объятия? Когда вас держат за руку?)
- Запрос на помощь и практические советы
- Информационная поддержка
- Помощь с тем, чтобы обратиться к профильным специалистам
- Валидация — слова похвалы, благодарности за ваш труд
- Валидация ваших эмоций (признание того, что то, как и что вы чувствуете — совершенно нормально)
- Другое _____

(впишите свои варианты)

Имя	Как меня поддерживает этот человек? Что именно поддерживающего для меня в этом контакте?	Какой поддержки мне не хватает, чтобы чувствовать себя хорошо?	Где и как я могу найти недостающую поддержку?

Какие чувства, мысли и ощущения вызвало выполнение этих заданий? Что нового или важного вы для себя узнали?

ДАВАЙТЕ ПОДВЕДЁМ ИТОГИ:

Чему вы научились в ходе работы с воркбуком?

Что было для вас важным и полезным?

Что вы узнали о себе нового или неожиданного?

За что вы себе благодарны?

Что вы хотели бы сказать себе из прошлого — человеку, который только открыл этот воркбук, из момента текущего, после того как вы завершили заполнение рабочей тетради?

Что вы можете сказать себе из будущего, если придётся столкнуться с выгоранием и сложными эмоциональными переживаниями опять?

Я буду продолжать...

Я начну...

Я больше не буду/прекращу...

Какой у вас сейчас уровень энергии?

Как вы поблагодарите себя за то, что проделали такую невероятную внутреннюю работу?

Как вы можете поддерживать своих близких, других людей, своих коллег и коллежанок, других волонтёров и волонтёрок?

Что вы можете делать, чтобы не выгорать самим, а также помогать бороться с выгоранием другим людям?

Пожалуйста, вернитесь к списку симптомов выгорания и подсчитайте общий балл.

КНИГИ И РЕСУРСЫ:

1. “Будет сила, будет и воля. Как получить доступ к собственным ресурсам”. Яна Франк
2. “Воля к жизни”. Андрей Беловешкин
3. “Тело помнит всё”. Бессел ван дер Колк
4. “Афтершок”. Патрис Джонсон
5. “Как вернуть полноту переживаний”. Чарльз Брукс
6. “Пробуждение тигра”. Питер Левин
7. “Мечтать не вредно”. Барбара Шер
8. “Trauma Stewardship: An Everyday Guide to Caring for Self While Caring for Others”. Connie Burk and Laura van Dernoot Lipsky
9. “Практики хорошей жизни”. Ирина Костерина, Дмитрий Стебаков, Инна Айрапетян и Ольга Хохлова
10. “Идеальный шторм. Как пережить психологический кризис”. Екатерина Сигитова
11. “Я в кризисе, все плохо” — чек-лист. Екатерина Сигитова
12. “Сказать жизни “Да!”. Психолог в концлагере”. Виктор Франкнл
13. “Терапия настроения”. Дэвид Бернс
14. “Депрессия отменяется”. Ричард О’Коннор

15. “Восходящая спираль”. Алекс Корб
16. “Гормоны счастья”. Лоретта Грациано Бройнинг
17. “Выгорание”. Эмили и Амалия Нагоски
18. “Эмоциональный интеллект”. Дэниэл Гоулман
19. “Теплая чашка в холодный день. Как физические ощущения влияют на наши решения”. Тальма Лобель
20. “От конфликта к диалогу: Книга о том, как снизить стресс, понять травму и освоить ненасильственное общение”. Имке Хансен
21. Приложение Woebot (на английском языке, с КПТ-техниками по работе с тревожностью и депрессией)
22. Вебинар Йоланты Цихановича “Мои коллеги выгорели – что делать?”
23. Бесплатная психологическая помощь для волонтёров и вовлонтёрок от инициативы #СалідарныЯ (заполнить анкету)

АНТИВЫГОРАТЕЛЬНЫЙ ВОРКБУК ВОЛОНТЁРА

с описанием практик по самозаботе и самопомощи — для поддержки всех, чья работа сопряжена с эмоционально сложными темами

Идея и координация: Ирина Прокопчик

@solidaryteamby

Текст: Мила Ведрова

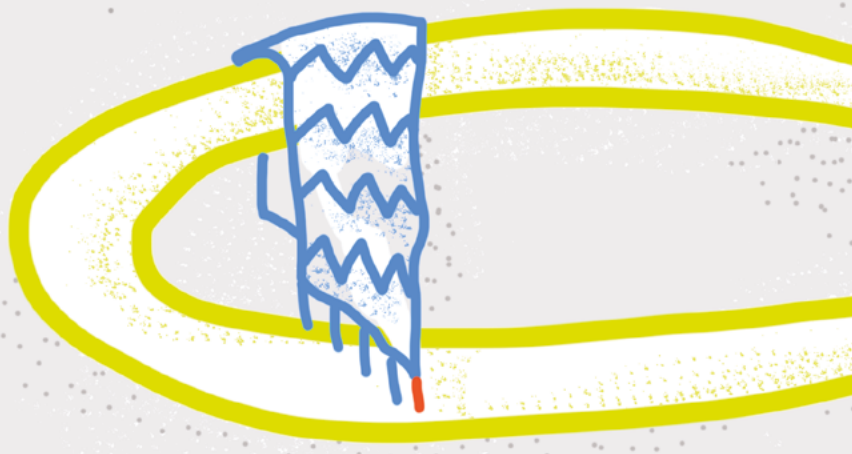
@rorschach_moth

Иллюстрации: Лена Немик

@lena_nemik

Стиль-редактура: Анна Ширяева

Вёрстка: Евгения Богданович

Корректура: Кася Янович

Команда проекта будет рада вашей обратной связи.
С предложениями и откликами пишите нам в социальных сетях
или на email workbook4volunteers@gmail.com