

Как справиться со стрессом

22 августа 2019

Основные идеи

- Помните о целях и последствиях вашей работы. Это поможет вам сохранять конструктивный настрой, когда вы сталкиваетесь с проблемами.
- Каждый день занимайтесь чем-нибудь еще помимо работы. Это поможет вам оставаться в хорошей психической форме.
- Регулярно звоните домой или связывайтесь через WhatsApp. Это помогает поддерживать значимые отношения.
- Создайте себе возможности для длительного сна (не менее 6 часов). Приложите все усилия, чтобы хорошо питаться. Практикуйте расслабляющие упражнения и/или физическую активность. Это поможет вам сохранять баланс.

1. Общая информация

Работа во время чрезвычайных гуманитарных ситуаций — это одна из самых трудных профессий. Факторы стресса распространены повсеместно, и от того, как мы справляемся со стрессом, часто зависит, будет ли личный результат положительным или отрицательным. Стресс может подтолкнуть нас к выдающимся достижениям, но может также постепенно ослаблять то, что мы делаем и как мы это делаем. Иногда мы переживаем разные состояния одновременно.

В операции во время чрезвычайной ситуации мы склонны действовать так, как если бы это был спринтерский забег. Вместо того, чтобы идти в ногу со временем, мы бежим все быстрее и быстрее. Однако чрезвычайные ситуации редко оказываются коротким спринтом. Чтобы избежать пагубных последствий накопившегося стресса, нам нужно научиться контролировать свой темп и находить время для других занятий помимо работы. Приведенные ниже разделы «Рекомендации по надлежащей практике» и «Соображения по

практической реализации» могут помочь вам избежать хронической усталости.

Развертывание сил в чрезвычайной ситуации требует от нас лучших качеств. Если мы выйдем из строя из-за усталости или стресса, мы сделаем меньше, чем можем. Мы обязаны повышать свою психологическую устойчивость и как можно лучше справляться со стрессом, чтобы удовлетворить потребности людей, которым мы служим.

2. Основное руководство

«Психологическая устойчивость» относится к способности человека хорошо адаптироваться к невзгодам. Это не черта характера, которой человек обладает или не обладает, это поведение, отношения и чувства, которым мы можем научиться.

Каждый человек, находящийся в состоянии стресса, может достичь предела возможного, за которым привычные механизмы выживания уже не работают. По этой причине важно заботиться о своем физическом и психическом благополучии, чтобы предотвратить проблемы со здоровьем, работой и/или в отношениях с другими людьми.

Посмотрите, узнаете ли вы себя в некоторых описаниях ниже. Вы можете также использовать [инструмент самооценки](#), доступный на Платформе благополучия УВКБ ООН.

Накопленный стресс — это совокупность стрессовых факторов, которые обычно испытывают люди, работающие в хронически стрессовой ситуации и/или пережившие несколько стрессовых событий в жизни за короткий период времени:

- Накопленный стресс ухудшает вашу способность обрабатывать информацию. Вы теряете способность управлять более чем двумя фрагментами информации одновременно или усваивать новую информацию и интегрировать ее с уже имеющимися знаниями. Это ухудшает процесс принятия решений и вашу способность учиться на собственном опыте — два качества, которые имеют большое значение при операциях в чрезвычайной ситуации.
- Накопленный стресс снижает вашу способность к сотрудничеству. Обычно большинство из нас обладает хорошим балансом между нашим желанием оказать влияние на мир и нашим желанием нравиться окружающим людям и общаться с ними. Во время стресса сила доминирует над импульсом к объединению. Мы концентрируемся на продвижении вперед, не заботясь о том, нравится ли это другим или нет. Отношения приобретают манипулятивный характер, становятся средством достижения цели.
- Накопленный стресс отделяет вас от окружающих вас людей. Гормональный дисбаланс, вызванный стрессом, сначала вызывает капризность, которая со временем переходит в эмоциональное оцепенение. Единственной непосредственно переживаемой эмоцией становится гнев.
- В долгосрочной перспективе накопленный стресс может довести вас до заболевания как физического, так и психического.

Рекомендации по надлежащей практике

Люди, которые определились, чего хотят достичь, и видят цель своих действий и переживаний, гораздо менее уязвимы к пагубному воздействию стресса.

Ответы на приведенные ниже вопросы могут помочь вам осознать свои мотивы, найти время обдумать ответы в спокойной обстановке и набраться смелости быть честным с самим собой.

Обратите внимание, что ответы могут быть сложными и зачастую непоследовательными и несовместимыми. То, что вы напишете, может показаться внутренне противоречивым. Но такие противоречия представляют собой меньшую проблему, когда вы их осознаете.

- Почему вы работаете в УВКБ ООН?
- Чего вы на самом деле ожидали от этого конкретного задания?
- На что вы надеялись?
- Как выглядит ваша ситуация сегодня в свете ваших ответов на эти вопросы?

Важно понимать, как вы оцениваете себя и то, что вы делаете. Эти знания помогут вам иметь дело с другими людьми, которые пытаются вас оценивать, а также принимать любое недовольство, которое вы можете испытывать из-за того, что работа не выполняется должным образом. Опять же, ваши ответы могут быть непоследовательными; будьте честны и тщательно обдумывайте то, что говорите.

- Каковы ваши личные затраты и вознаграждение за вашу работу?
- Как вы оцениваете успех своей работы?
- Что вы можете контролировать в своей работе?
- Чего вы достигли (или достигнете) сегодня?

Время от времени возвращайтесь к этим вопросам. Когда вы попали в беду, возможно, вам будет полезно напомнить себе о «более широкой картине».

Вы можете позвонить консультанту по персоналу (см. «Основные контакты»), чтобы рассказать о своих ответах и разочарованиях. Ваш разговор будет конфиденциальным и может помочь вам лучше понять самого себя.

Соображения по практической реализации

1- Основой психологической устойчивости является максимально ясное понимание своих мотивов, вознаграждений, которые вы получаете от своей работы, и цены, которую вы платите.

2- Следующий шаг в построении и поддержании психологической устойчивости — приложить все разумные усилия, чтобы хорошо питаться и спать. Хорошее здоровье и физическая форма являются предпосылками для эффективного преодоления стресса. Ресурсы для тренировок: <https://wellbeing.unhcr.org/practical-tips-and-advice>, подкаст: <https://wellbeing.unhcr.org/articles/healthybodies>

3- Не пейте слишком много алкоголя, чтобы расслабиться или успокоиться. Есть более

эффективные способы, некоторые из них изложены ниже. Если вы чувствуете, что у вас появилась зависимость от алкоголя и/или других веществ, обратитесь за поддержкой к своему региональному консультанту по персоналу.

4- Когда сможете, берите отпуска и выходные дни и убедитесь, что вы их запланировали.

Возможно, вы захотите попробовать: каждый вечер выполняйте упражнения на дыхательную медитацию. Это альтернатива упражнениям типа «поток сознания», она улучшает также качество сна. Если эти упражнения практиковать утром, они улучшают внимание, эмоциональный контроль и умственную дисциплину в целом.

Инструкция. Чтобы не отвлекаться на время, установите будильник телефона на 15 минут. Сядьте на стул, спина прямая, ноги параллельны друг другу, руки лежат на коленях. Делайте медленные глубокие вдохи. Выдох должен быть немного дольше, чем вдох. Сосредоточьте свое внимание на потоке воздуха и движении живота. Когда ваше внимание сосредоточится, сконцентрируйте мысли на дыхании... Если необходимо, сделайте 100 вдохов, позвольте мыслям приходить и уходить. Выполняйте это упражнение регулярно каждое утро. Не расстраивайтесь, если вы не можете сделать два последовательных вдоха, не отвлекаясь на посторонние мысли. Большинство людей находят нужное состояние с самого начала. Это упражнение на произвольную концентрацию мыслей, очень полезное в хаотичной обстановке, например, в чрезвычайной ситуации.

Контрольный список для надлежащей практики

- Регулярно думайте о чем-либо помимо работы: это условие является общим для всех методов повышения психологической устойчивости.
- Избегайте разговоров о работе с коллегами после работы. Сами не становитесь своей работой.
- Поддерживайте регулярный контакт с домашними и друзьями. Они будут напоминать вам, что мир существует и за пределами места вашей службы.
- С человеком, которому вы доверяете, поговорите о том, что важно для вас (об эмоциях, о смысле, о жизненном выборе).
- Каждый вечер формулируйте свои мысли в потоке сознания. Было показано, что эта методика улучшает качество сна и снижает воздействие накопленного стресса.

- Если у вас есть хобби, занимайтесь им: если позволяет обстановка, занимайтесь им каждый день.
- Читайте литературу, а не смотрите телевизор. Телевизор редко занимает ваш ум также сильно, как книга.

3. Обучение и практика на местах

Чтобы получить помощь в решении психосоциальных проблем, сотрудники УВКБ ООН могут обратиться к полезным ресурсам на интерактивной Платформе благополучия УВКБ ООН. Эта платформа полностью конфиденциальна; ваша личная информация (например, ответы на вопросы в инструментах самооценки) не фиксируются. (<https://wellbeing.unhcr.org/>)

На Платформе благополучия вы можете получить также доступ к двум цифровым программам по психическому здоровью, разработанным для сотрудников УВКБ ООН и предлагающим 1) развитие психологической устойчивости и 2) борьбу с возникающими симптомами профессионального стресса и викарными травмами.

[Введение в Платформу благополучия](#)

4. Ссылки

[Стратегия ООН в области психического здоровья](#)

5. Основные контактные данные

Консультанты по персоналу УВКБ ООН — это обученные специалисты в области психического здоровья, которые предоставляют конфиденциальные услуги сотрудникам и членам их семей. С ними можно поговорить по любым вопросам, будь то семейные, рабочие или личные.

Контакты консультантов по персоналу в штаб-квартире и в 7 регионах см. по ссылке [Моя команда здоровья](#)

В экстренных случаях вы можете также позвонить на круглосуточную психологическую горячую линию: +41 22 739 73 88.