

应对压力

25 一月 2024

關鍵點

- 记住你工作的目的和影响。这有助于你在面对问题时保持建设性
- 每天做些工作以外的事情。这有助于你保持心理健康
- 经常给家里打电话或使用What's app联系。这有助于维持有意义的关系
- 为长时间睡眠（至少6小时）创造机会。尽一切努力吃优质食物。从事放松运动和/或体育活动。这有助于你保持平衡。

1. 概述

在人道主义紧急情况下工作是最艰难的职业之一。压力无处不在，我们如何应对压力往往决定着个人结果是积极的还是消极的。压力可以推动我们取得非凡的成就，但也可能逐渐削弱我们的工作能力和方式。有时，我们会同时经历不同的状态。

我们倾向于像冲刺一样进行紧急行动。我们尽可能跑得又猛又快，而并未调整自己的节奏。然而，紧急情况与短冲刺几乎截然不同。为了避免累积压力的不良影响，我们需要学习如何调整自己的节奏，为工作以外的活动腾出时间。下面关于“推荐良好的做法”和“实际执行的考虑因素”的章节可能有助于您避免长期疲劳。

紧急部署需要我们全力以赴。如果我们因疲劳或压力而丧失能力，我们提供的服务就会打折扣。为了满足我们所服务的民众的需求，我们有责任提高个人应对能力，并尽可能地管理压力。

2. 主要指導

“应对能力”是指一个人能够很好地适应逆境、悲剧、威胁或压力主要来源的能力。它不是个人天生拥有或缺乏的一种特质，而是我们可以学习和培养的行为、态度和感情。

压力之下，每个人都可能达到饱和点；超出这个饱和点后，习惯性的应对机制是行不通的。因此，关注你的身心健康对预防健康、工作和/或人际关系方面的问题非常重要。

看看你是否符合下面的一些描述。你也可以使用难民署福祉平台上提供的[自我评估工具](#)。

累积压力是指人在长期压力环境下工作和/或在短时间内经历过几次压力较大的人生大事之后通常会体验到的各种压力因素的累积：

- 累积的压力削弱了你处理信息的能力。你不像以前那样善于同时管理两条以上的信息，或者吸收新的信息并将其与你已经掌握的知识结合起来。这削弱了你的决策能力和从经验中学习的能力，这是在紧急情况下非常重要的两种能力。

- 累积的压力降低了你的合作能力。通常，我们大多数人都能很好地平衡改造世界的愿望与被周围人喜欢和与之交往的愿望。当我们处于压力状态时，权力支配着我们与他人交往的冲动。我们专注于取得进步，不在乎我们是否被喜欢。人际关系变得相对功利，成为达到目的的一种手段。

- 累积的压力使你与周围的人分离。压力引起的荷尔蒙失调最初会导致情绪低落，最终会导致情绪麻木。愤怒成为唯一直接体验到的情绪。

- 从长远来看，累积的压力可能会使你患上身心疾病。

推荐良好的做法

那些决定了他们想要达到什么目标，并且能够看到自己行动和经历目标的人，更不容易受到压力的恶性影响。

回答下面的问题可能有助于你认清自己的动机，花点时间在安静的环境中思考你的答案，鼓起勇气诚实面对自己的内心。

请注意，答案可能很复杂，而且常常不连贯或不一致。你所写的可能看起来矛盾。当我们熟悉这些矛盾时，这些矛盾就不那么成问题了。

- 你为什么在难民署工作？
- 你对这项特殊任务的实际期望是什么？
- 你希望获得什么？
- 根据你对这些问题的回答，你今天的情况如何？

重要的是要了解你如何评价自己和你所做的事。

了解这些有助于你与那些试图评价你的人打交道，也有助于你处理由于工作没有做好而可能感到的任何不悦情绪。再次重申，你的回答可能不连贯；保持诚实并仔细考虑你的回答内容。

- 你的工作给你个人带来什么成本和回报？
- 你如何衡量工作的成功？
- 工作中你能控制什么？
- 你今天取得了（或将取得）什么成就？

不时地重温这些问题。当你遇到困难时，提醒自己想想“大局”可能会有帮助。

你可以打电话给工作人员顾问（见“主要联系方式”），谈谈你的答案和挫折感。你们的谈话将会保密，并且可能会加深你的理解。

实际实施中的考虑因素

- 1- 尽可能清楚地了解自己的动机、从工作中获得的回报和付出的成本，是应对能力的基础。
- 2- 建立和维持个人应对能力的下一步是尽一切合理努力吃好、睡好。良好的健康和体能是有效应对压力的先决条件。健身资源：<https://wellbeing.unhcr.org/practical-tips-and-advice>，播客：<https://wellbeing.unhcr.org/articles/healthybodies>
- 3- 不要喝太多的酒作为放松或休息方式。有更好的方法，其中一些建议如下。如果你觉得自己对酒精和/或其他物质有依赖性，请联系你所在地区的工作人员顾问以获得支持。
- 4- 尽可能休假和度假，并确保安排好假期。

你不妨试试：每天晚上做一次正念呼吸练习。这是意识流练习的一种替代方法，也可以提高睡眠质量。如果在早上练习，它可以在整体上提高注意力、情绪控制能力和精神意志力。

说明。在你的手机上设置一个15分钟的闹钟，这样你就不必看时间了。坐在椅子上，背部挺直，双腿平行，双手放在大腿上。慢慢深呼吸。呼气的比吸气的稍长。保持你的注意力集中在空气的流动和腹部的运动上。当你的思想吸引你的注意力时，集中在呼吸上……如果需要的话，呼吸100次；让思想自由来去。每天早上有规律地做这个练习。如果你不能在不去追逐自己思想的情况下连续做两次呼吸，不要气馁。大多数人在开始的时候都会如此。这是一个意志集中的心力练习，在混乱的环境（比如紧急情况下的环境）中非常有用。

良好做法检查清单

- 经常思考工作以外的事情：这是所有培养应对能力方法的共同要求。
- 下班后不要和同事谈论工作。不要成为你的工作。

- 定期与家人和朋友保持联系。他们会提醒你，在你的工作地点之外还有一个世界。
- 与你信任的人谈谈重要的事情（情感、意义、人生选择）。
- 每天晚上用意识流写下你的想法。这项技术已经证明可以提高睡眠质量，减少累积压力的影响。
- 如果你有业余爱好，请练习：如果环境允许，每天都练习。
- 阅读文学作品而不是看电视。电视很少会像文学作品一样集中你的注意力。

3. 學習和實地實踐

 为帮助处理社会心理问题，难民署同事可在互动式难民署福祉平台上获取有用的资源。该平台完全保密；你的个人信息（如在自我评估工具中的回答）不会被记录。（<https://wellbeing.unhcr.org/>

在福祉平台上，你还可以访问为难民署工作人员开发的两个数字心理健康计划，其目的是提供以下计划：1) 培养应对能力；以及2) 指导如何应对与工作有关的压力和替代性创伤的新症状。

[福祉平台简介](#)

4. 鏈接

[联合国精神健康战略](#)

5. 主要聯繫人

难民署工作人员顾问是训练有素的精神健康专业人员，可以为工作人员和家属提供保密的咨询服务。你可以和他们谈论任何问题，无论是家庭、工作还是个人问题。

请联系总部和7个区域的工作人员顾问 我的[福祉](#)团队

紧急情况下，你还可以拨打24小时社会心理热线：+41 22 739 73 88