

THE KON TERRA GROUP

Как противостоять условиям небезопасной среды

Жизнь и работа в условиях продолжающегося отсутствия безопасности вызывает огромный стресс у сотрудников и их семей. Опыт показывает, что сотрудники организаций по оказанию помощи и вопросам развития испытывают ряд распространенных реакций на отсутствие безопасности или другие формы стресса, связанного с условиями их работы. В этом документе обсуждаются некоторые из таких реакций, а также приведены предложения о том, как мы можем позаботиться о себе, наших детях и наших коллегах в периоды продолжающегося отсутствия безопасности и повышенного стресса.

Распространенные реакции

Жизнь в небезопасной среде влияет на наше тело, эмоции, разум, поведение, взаимоотношения и душевное состояние. Наиболее распространенные ранние признаки, которые проявляются у людей во время повышенной опасности, включают учащенное сердцебиение, постоянное чувство тревоги или страха, ожидание опасности или угроз повсюду и стремление получить больше информации о текущей ситуации. Несмотря на то, что эти реакции могут быть тревожными, они на самом деле защищают вас, когда вы сталкиваетесь с опасностью. Они подготавливают тело к действиям, чтобы вы могли защитить себя и свою семью. Если вы оказались в опасности, рекомендуем вам принять меры для своей защиты. Однако в условиях продолжающегося отсутствия безопасности такие реакции могут возникать у нас, даже когда мы не сталкиваемся с непосредственной угрозой. Замечали ли вы у себя какую-либо из этих реакций в последние дни или недели?

Когда опасность сохраняется в течение продолжительного периода времени, вы можете замечать и другие реакции.

- **Физические изменения** — учащенное сердцебиение и дыхание, мышечное напряжение, головные боли.
- **Эмоциональные изменения** — тревога, гнев, очень сильные эмоции (как положительные, так и негативные), полное отсутствие каких-либо ощущений.
- **Изменения в мышлении** — кошмары или бессонница, проблемы с концентрацией внимания, ухудшение способности принимать решения, постоянное ожидание опасности, даже во время нахождения в безопасном месте.
- **Изменения в поведении** — частое курение или употребление алкоголя, переедание или недоедание, безразличность к занятиям, которые раньше приносили удовольствие.
- **Изменения во взаимоотношениях** — отдаление от членов семьи и друзей, ссоры с коллегами, семейные проблемы, насилие в семье.
- **Духовные изменения** — трудности с выполнением религиозных и духовных практик, таких как молитвы.

Как мы можем позаботиться о себе?

Несмотря на то, что эти изменения являются распространенной реакцией в ответ на отсутствие безопасности, мы должны воспринимать их как сигнал о том, что нам следует позаботиться о себе. Если мы не позаботимся о себе, то наша способность принимать решения, наше поведение и взаимоотношения могут стать заложниками страха и беспокойства и перестанут основываться на рациональной, здоровой информации. Сотрудники никак не могут избежать стресса, особенно в условиях повышенной опасности. Поэтому наша задача — **справляться со стрессом**, поскольку мы, возможно, не сможем его устранить.

700 12th Steet, NW | Suite 700, Washington, DC 20005 | т. +1.202.351.6826
www.konterragroup.net

Что мы можем сделать, чтобы взять себя в руки в условиях отсутствия безопасности и управлять стрессом в нашей повседневной жизни и на работе?

- Строго следуйте протоколам и методам обеспечения безопасности. Соблюдение правил личной безопасности — первое правило выживания в небезопасной среде.
- Ищите точную и достоверную информацию о положении дел в области безопасности. Проведение в офисе регулярных инструктажей по безопасности или сложившейся ситуации — хороший способ сделать это.
- Не слушайте и не распространяйте слухи. В небезопасной среде слухи — весьма распространенное явление, поскольку люди пытаются найти информацию, и если не получают ее, то создают собственные истории. Однако слухи подпитывают наше беспокойство. Проверяйте любую информацию в надежных источниках, например в вашем региональном офисе.
- Ограничьте просмотр новостей по телевизору и в Интернете сверх того, что необходимо для личной безопасности и выполнения вашей работы. В периоды отсутствия безопасности не только полезно ограничить все виды освещения в новостях, но и важно меньше смотреть новости по телевидению и в Интернете, так как фотографии и изображения вызывают страх и тревогу, а не здравое суждение.
- Если это безопасно, старайтесь выполнять умеренные физические упражнения по несколько дней в неделю и хорошо высыпайтесь. Это помогает нашему организму выводить химические вещества, которые вырабатываются, когда мы испытываем стресс и тревогу.
- Посидите в тишине пять минут утром и вечером, при этом дышите глубоко и медленно. Это помогает нашему телу расслабиться и уменьшить физическое возбуждение, которое возникает, когда мы чувствуем стресс или тревогу.
- Не работайте много часов подряд без перерыва. Делайте короткие перерывы в течение дня и обсудите со своей командой, как можно достичь ваших целей при разумной продолжительности рабочего дня.
- Сделайте что-то, что вас подбодрит, например, посмотрите фильм, почитайте книгу, послушайте музыку, займитесь каким-нибудь хобби. Нам всем порой нужно отдохнуть от забот и требований, с которыми мы сталкиваемся. Даже 10–15-минутный перерыв для занятия приятным делом может оказаться полезным.
- Найдите одного или двух человек, с которыми вы можете поделиться своими страхами, трудностями и проблемами, и примите решение поддерживать друг друга. Сосредоточьтесь на решении проблем, не дайте возможности эмоциям управлять вами.

Как мы можем позаботиться о своих детях?

Сотрудники, у которых есть дети, также могут беспокоиться по поводу того, как помочь своим детям в условиях отсутствия безопасности. Ниже приведены несколько советов, которые родители со всего мира считают полезными.

- Объясните ребенку, что вполне нормально — расстраиваться, когда происходит что-то плохое или страшное.
- Насколько это возможно, укрепляйте представления детей о безопасности и защищенности.
- Поощряйте ребенка выражать чувства и мысли, не делая никаких выводов.
- При каждой возможности соблюдайте привычный распорядок дня.
- Когда это возможно, помогите ребенку вновь почувствовать контроль и возможность выбора, предлагая ему/ей разумные альтернативы повседневной деятельности

700 12th Steet, NW | Suite 700, Washington, DC 20005 | т. +1.202.351.6826
www.konterragroup.net

(например, «Что ты хочешь сегодня надеть, синие или черные брюки?», «Ты сейчас хочешь почитать книгу или нарисовать картинку?»).

- Некоторые дети могут начать делать вещи, которые они делали в детстве (например, сосать палец или мочиться в постель ночью). В таком случае взрослые должны поддержать ребенка, и не критиковать его/ее, помня, что это распространенная реакция на сложные события. У большинства детей такое поведение исчезнет само по себе, когда они почувствуют себя в безопасности.

Каким образом мы можем заботиться друг о друге?

Существуют способы, благодаря которым у нас есть возможность помочь и поддержать друг друга на работе в этот период отсутствия безопасности.

- Руководители и начальники должны неукоснительно соблюдать и выполнять протоколы и методы обеспечения безопасности. Важно моделировать пример хорошего поведения и, при необходимости, регулярно напоминать или проводить переподготовку.
- Информация является ключевой потребностью человека во времена нестабильности. Руководители и начальники должны стремиться предоставлять своевременную, точную и последовательную информацию. Часто повторяйте сообщения.
- Обеспечьте возможность задавать вопросы и выражать страх, беспокойство и тревогу.
- Руководители и начальники должны искать возможности, чтобы поощрять сотрудников заботиться о себе.
- Найдите время, чтобы пообщаться с коллегами, пусть даже коротко. Проведите совместную встречу и активно слушайте друг друга.
- Помните, что многие сотрудники могут испытывать тревогу, беспокойство или стресс. Приложите дополнительные усилия и будьте терпеливыми друг к другу.
- Старайтесь сохранять чувство юмора даже в условиях отсутствия безопасности.
- Признайте и отмечайте работу и старания коллег.

Стресс и отсутствие безопасности, к сожалению, относятся к профессиональным рискам сотрудников предоставления гуманитарной помощи. Признание того, что мы все подвержены стрессу, является для нас способом поддержать сотрудников. Ниже представлены несколько вопросов, которые мы можем обсудить в командах или с другими коллегами:

- Каковы наиболее значимые источники стресса для каждого отдельного сотрудника в данный момент времени? А какие — для всей команды?
- Какие признаки стресса мы замечаем у себя и у членов нашей команды?
- Какие существуют положительные способы преодоления стресса в нынешней небезопасной среде для нас лично? Для команды?
- Какие дополнительные способы мы могли бы использовать каждый по отдельности и как команда, чтобы преодолеть стресс здоровым образом?