

Поради волонтерам:

як відновлюватися
і тримати свій ресурс
наповненим

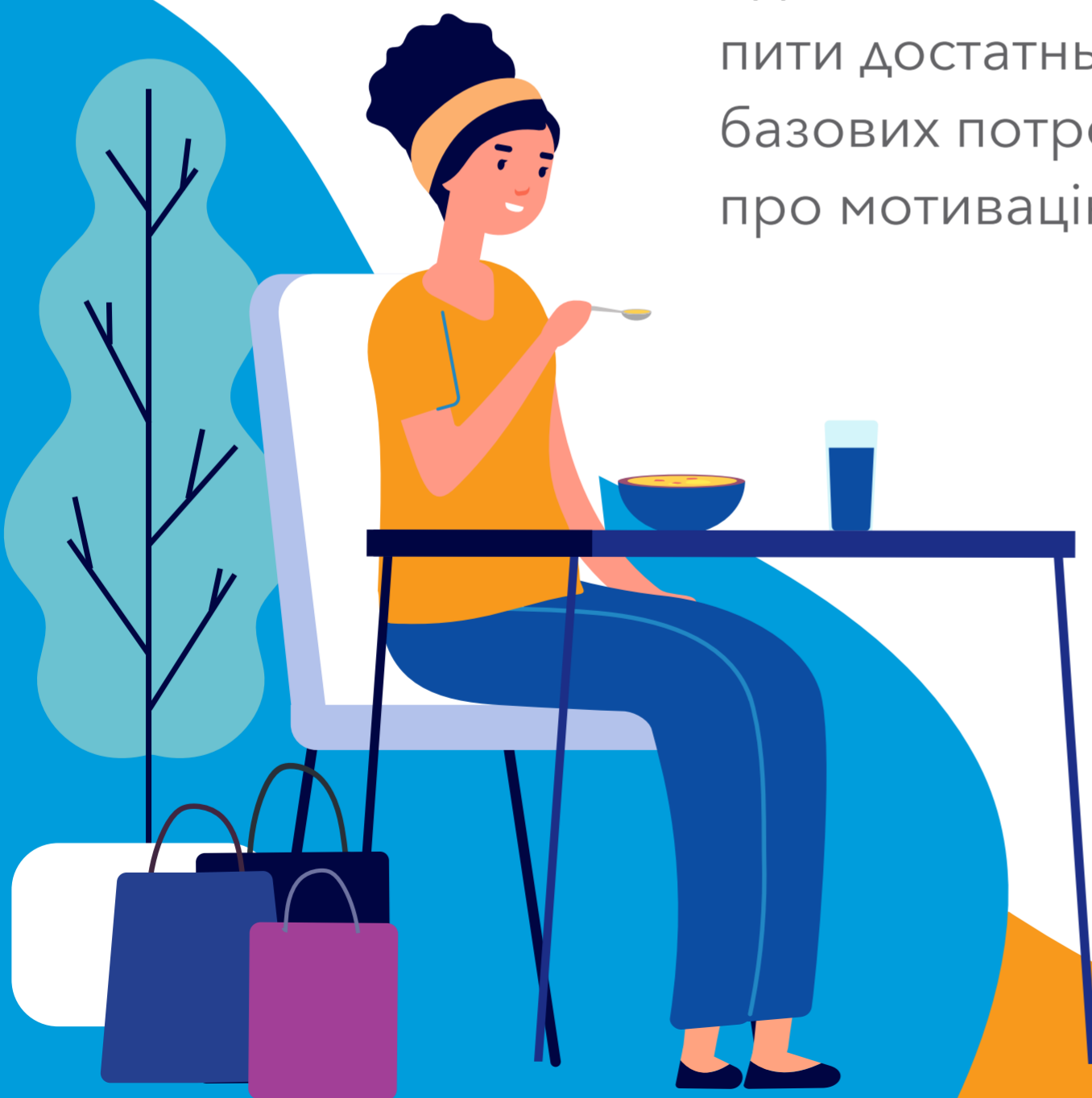


**Ось кілька простих
і очевидних речей,
які дозволять волонтерам
в нинішніх умовах якомога
довше бути в ресурсі
і залишатися на полі
волонтерського бою:**



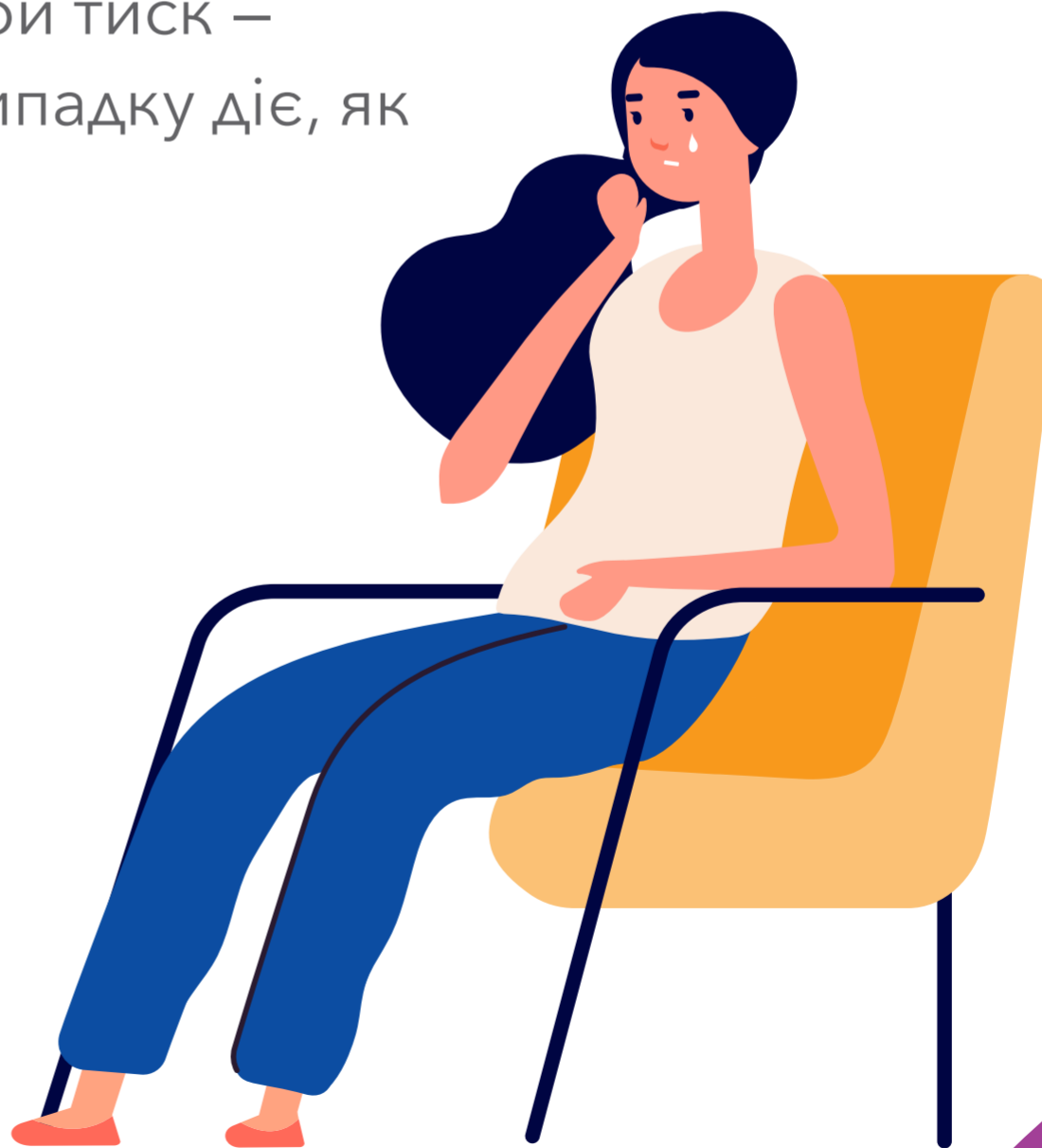
Задовольняй базові потреби,

без яких ти просто не зможеш працювати ефективно. Людині необхідно спати – наскільки дозволяють в наш час повітряні тривоги, звісно. Також, важливо постійно дбати про власну безпеку – не ігнорувати сирени, тримати себе у комфорті – одягатися по погоді, вчасно і ситно їсти, пити достатньо води. Без задоволення базових потреб посиплеться вся піраміда, і про мотивацію стане недоцільно говорити.



Плач

Дозволь собі плакати!
Від втоми, від жахливих
новин та історій людей, від
неможливості дістати шматок
сонця, а саме цей шматок конче
треба – плач. Вивільною емоції,
які печуть всередині, виводь
кортизол, заспокоюй тиск –
плакати в твоєму випадку діє, як
заспокійливе.





Дозволь собі жити далі

Це наповнюватиме тебе, даватиме необхідне емоційне розвантаження. Піклуйся про власну безпеку! Ти маєш зберегти здоров'я, уникнути шокового стану та небезпек з боку ворога – мінімум, щоб продовжувати волонтерити. Це ті якорі, які збережуть життя. Дозволь собі серію улюбленого серіалу. Дозволь собі прочитати декілька сторінок з книжки, яку планувалось прочитати до війни. Дозволь собі з'їсти шматок торта чи випити смачний раф. Дозволь собі влаштувати тижневе прибирання під улюблену музику.



Роби те, що тобі по силам, відповідно до твоїх знань і навичок

Пам'ятай, що якби ми не хотіли допомогти кожному, це неможливо. Не охоплюй своїми прекрасними руками весь всесвіт – їх не вистачить.

Треба визначити потужний, але невеликий пласт – той, який підвладний саме тобі, і в якому є фахова перевага! Не варто збирати аптечки, якщо ти не маєш медичного досвіду. Не йди працювати з травмованими людьми, якщо не маєш такого досвіду чи ресурсу.

Сьогодні навіть не кожен психолог може це зробити. Не будь мурашкою – не вантаж на себе брилу, в кількасот разів більшу за твою вагу, спина не витримає! Обираємо свій шматочок справи і працюємо над ним якісно.



Не звинувачуй себе

Це дуже важко – відмовляти людям, особливо зараз. Можливо, тобі не вдасться знайти вантаж на кожен день в містечко, яке пережило окупацію, й буде невимовно важко говорити це людям, які його хочуть туди відвезти. Ти не зможеш допомогти кожній важкохворій чи пораненій дитині в цих умовах і закрити збір на її лікування – й це важко визнавати, але про це потрібно сказати, перш за все, собі. Бо ми не всесильні, і є ситуації, яких нам просто не здолати.

Тому виходом буде не давати марних надій і не брати на себе відповідальність, яка тобі не під силу, а вибирати собі завдання зважено і відповідати за свою ділянку роботи.

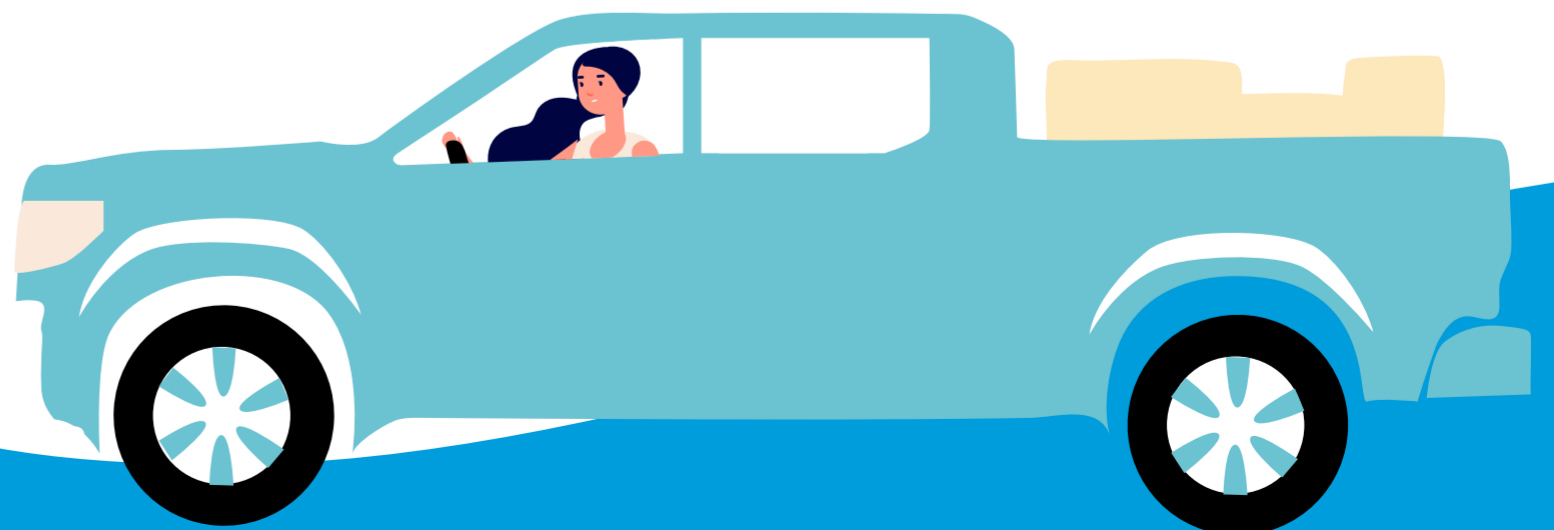




Не знецінюй свої заслуги

Бо навіть "трішки", на твою думку, – може перетворитись у "багато" в загальному підсумку.

Абсолютно неважливо, яку з ролей ти виконуєш сьогодні – шукаєш гуманітарну допомогу, логістично супроводжуєш надважливі вантажі, знаходиш потрібні медикаменти, сортуєш гуманітарну допомогу, готуєш їжу чи віддаєш речі для тих, хто цього потребує, купуєш корм тваринкам, ведеш соціальні мережі з користю, адмініструєш волонтерські чати, психологічно стабілізуєш і допомагаєш з розселенням людям, які полишили свої домівки (цей перелік можна продовжувати без кінця) – важливо усвідомити себе пазликом однієї великої справи – допомоги цілій 40-мільйонній нації.



Оточи себе однодумцями та однодумцями

Шукай людей, які на одній хвилині з тобою.

Важливо кооперуватись з людьми, які в змозі зрозуміти і розділити відчуття, що тебе переповнюють. Не вимагай підтримки від людей, які тобі близькі, але не поділяють твої цінності чи жагу допомагати. Не проси зрозуміти тебе, якщо люди не мають такого ресурсу.

Запам'ятай – немає неважливих емоцій, й сьогодні, як ніколи, варто розуміти, що у кожного свій спосіб проживати стрес, горе, втрату. Шукати опори там, де тебе розуміють – це ресурсніше, аніж чекати, вимагати, ображатись – і в підсумку витратити енергію туди, звідки віддачі не буде. Дай людям жити своїм життям, і проживай своє.



Не відкладай життя на потім

Навіть у мирний час ми не можемо знати, скільки нам відведено, а в умовах війни ця невідомість множитья на нескінченність. Дозволь собі принести максимальну користь своїй країні – а для того треба не “скінчитись” на переправі.

Балансуємо, дозволяємо собі відчувати, жити і дихати. І щоб зберегти свою країну, свій народ, й усе це відновити і примножити – ти маєш одягнути кисневу маску насамперед на себе.



ПРЯМУЄМО
РАЗОМ



Швеція
Sverige