

# THE KON TERRA GROUP

## Як подолати умови небезпечного середовища

Життя і робота в умовах тривалої відсутності безпеки викликає значний стрес у працівників та їхніх сімей. Досвід показує, що співробітники організацій з надання допомоги та питань розвитку відчують певні поширені реакції на відсутність безпеки чи інші форми стресу, пов'язаного з умовами їхньої роботи. У цьому документі обговорюються деякі з таких реакцій, а також наведені пропозиції щодо того, як ми можемо подбати про себе, наших дітей та наших колег у періоди тривалої відсутності безпеки та підвищеного стресу.

### Поширені реакції

Життя у небезпечному середовищі впливає на наше тіло, емоції, розум, поведінку, взаємини та душевний стан. Серед найпоширеніших ранніх ознак, які люди відчують у період підвищеної небезпеки, наприклад, прискорене серцебиття, постійне почуття тривоги чи страху, очікування небезпеки чи загроз звідусіль та бажання отримати більше інформації про поточну ситуацію. Незважаючи на те, що ці реакції викликають занепокоєння, насправді вони допомагають захистити вас у разі небезпеки. Вони готують ваше тіло до дій, щоб захистити себе та свою сім'ю. Якщо ви опинилися в небезпеці, рекомендуємо вжити заходів для свого захисту. Однак, живучи в умовах тривалої відсутності безпеки, у нас можуть виникати такі реакції, навіть якщо ми не стикаємось із безпосередньою загрозою. Чи помічали ви за собою якусь із цих реакцій в останні дні чи тижні?

Коли небезпека зберігається упродовж тривалого часу, можна помічати й інші реакції.

- **Фізичні зміни** — прискорене серцебиття та дихання, м'язова напруга, головні болі.
- **Емоційні зміни** — тривога, гнів, дуже сильні емоції (як позитивні, так і негативні), повна відсутність відчуттів.
- **Зміни у мисленні** — кошмари або безсоння, проблеми з концентрацією уваги, погіршення здатності приймати рішення, постійне очікування небезпеки, навіть під час перебування у безпечному місці.
- **Зміни в поведінці** — часте куріння чи вживання алкоголю, переїдання або недоїдання, байдужість до занять, які раніше приносили задоволення.
- **Зміни у взаєминах** — віддалення від членів сім'ї та друзів, сварки з колегами, сімейні проблеми, насильство у сім'ї.
- **Духовні зміни** – труднощі з виконанням релігійних та духовних практик, таких як молитви.

### Як ми можемо подбати про себе?

Незважаючи на те, що ці зміни є поширеною реакцією у відповідь на відсутність безпеки, ми повинні сприймати їх як сигнал про те, що нам слід подбати про себе. Якщо ми не подбаємо про себе, то нашою здатністю приймати рішення, нашою поведінкою та взаєминами можуть керувати страх та занепокоєння, а не раціональна, здорова інформація. Працівники ніяк не можуть уникнути стресу, особливо за умов підвищеної небезпеки. Тому наше завдання — **справлятися зі стресом**, оскільки ми, мабуть, не зможемо його усунути.

- Що ми можемо зробити, щоб взяти себе в руки в умовах відсутності безпеки та керувати стресом у нашому повсякденному житті та на роботі?

700 12<sup>th</sup> Steet, NW | Suite 700, Washington, DC 20005 | т. +1.202.351.6826

[www.konterragroup.net](http://www.konterragroup.net)

- Строго дотримуйтеся протоколів та методів забезпечення безпеки. Виконання правил особистої безпеки — перше правило виживання у небезпечному середовищі.
- Шукайте точну та достовірну інформацію щодо стану безпеки. Проведення в офісі регулярних інструктажів з безпеки або щодо ситуації, яка склалася — хороший спосіб зробити це.
- Не слухайте та не розповсюджуйте чутки. У небезпечному середовищі чутки досить поширене явище, оскільки люди намагаються знайти інформацію, і якщо не отримують її, то створюють власні історії. Однак чутки підсилюють нашу тривогу. Перевіряйте будь-яку інформацію в надійних джерелах, до прикладу, у вашому регіональному офісі.
- Окрім необхідності дивитися телевізійні та інтернет-новини з метою особистої безпеки та виконання вашої роботи, обмежте перегляд. У періоди відсутності безпеки не лише корисно обмежити всі види висвітлення в новинах, але й важливо менше дивитися новини по телебаченню та в Інтернеті, оскільки фотографії й зображення викликають страх і тривогу, а не розумне судження.
- Якщо це безпечно, намагайтеся виконувати помірні фізичні вправи кілька днів на тиждень і добре висипайтеся. Це допомагає нашому організму виводити хімічні речовини, які виробляються, коли ми відчуваємо стрес та тривогу.
- Посидьте у тиші п'ять хвилин уранці та ввечері, при цьому дихайте глибоко й повільно. Це допомагає нашому тілу розслабитися та зменшити фізичне збудження, яке виникає, коли ми відчуваємо стрес чи тривогу.
- Не працюйте багато годин поспіль без перерви. Робіть короткі перерви протягом дня й обговоріть зі своєю командою, як можна досягти ваших цілей, працюючи розумну тривалість робочого дня.
- Зробіть щось, що вас підбадьорить, наприклад, перегляньте фільм, почитайте книгу, послухайте музику, займіться якимось хобі. Нам усім часом потрібно відпочити від турбот та вимог, з якими ми стикаємось. Навіть 10–15-хвилинна перерва для заняття приємною справою, може виявитися дуже корисною.
- Знайдіть одну або дві особи, з якими ви можете поділитися своїми страхами, труднощами та проблемами, й ухваліть рішення підтримувати одне одного. Зосередьтеся на вирішенні проблем, не дозволяйте емоціям керувати вами.

### **Як ми можемо подбати про своїх дітей?**

Працівники, у яких є діти, також можуть бути стурбовані тим, як допомогти своїм дітям в умовах відсутності безпеки. Нижче наведено кілька порад, які батьки з усього світу вважають корисними.

- Поясніть дитині, що цілком нормально — засмучуватися, коли відбувається щось погане чи страшне.
- Наскільки це можливо, зміцнюйте уявлення дітей про безпеку та захищеність.
- Заохочуйте дитину висловлювати почуття та думки, не роблячи жодних висновків.
- За кожної нагоди дотримуйтеся звичного розпорядку дня.
- Коли це можливо, допоможіть дитині знову відчути контроль та можливість вибору, пропонуючи їй розумні альтернативи щоденної діяльності (до прикладу, «Що ти хочеш сьогодні надіти, сині чи чорні штани?», «Ти зараз хочеш почитати книгу чи намалювати картинку?»).
- Деякі діти можуть почати робити речі, які вони робили в дитинстві (наприклад, смоктати палець або мочитися у ліжко вночі). В такому разі дорослі повинні

700 12<sup>th</sup> Steet, NW | Suite 700, Washington, DC 20005 | т. +1.202.351.6826

[www.konterragroup.net](http://www.konterragroup.net)

підтримати дитину, і не критикувати його/її, пам'ятаючи, що це звична реакція на складні події. У більшості дітей така поведінка зникне сама собою, коли вони відчують себе в безпеці.

### **Яким чином ми можемо дбати одне про одного?**

Існують способи, завдяки яким ми маємо можливість допомогти й підтримати один одного на роботі в цей період відсутності безпеки.

- Керівники та начальники повинні неухильно дотримуватись й виконувати протоколи та методи забезпечення безпеки. Важливо моделювати приклад хорошої поведінки та, у разі необхідності, регулярно нагадувати або проводити перепідготовку.
- Інформація є ключовою потребою людини в часи нестабільності. Керівники та начальники повинні намагатись надавати своєчасну, точну та послідовну інформацію. Часто повторювати повідомлення.
- Забезпечте можливість задавати питання й виражати страх, занепокоєння та тривогу.
- Керівники та начальники повинні шукати можливості для заохочення працівників піклуватися про себе.
- Знайдіть час, щоб поспілкуватися з колегами, навіть коротко. Проведіть спільну зустріч та активно слухайте один одного.
- Пам'ятайте, що багато працівників можуть відчувати тривогу, занепокоєння чи стрес. Докладіть більше зусиль та будьте терплячими один до одного.
- Намагайтеся зберігати почуття гумору навіть за умов відсутності безпеки.
- Визнайте й відзначайте роботу та старання колег.

Стрес та відсутність безпеки, на жаль, відносяться до професійних ризиків працівників із надання гуманітарної допомоги. Визнати те, що ми всі схильні до стресу — наш спосіб підтримати працівників. Нижче наведено кілька запитань, які ми можемо обговорити спільно з командами або іншими колегами:

- Якими є найбільш значущі джерела стресу для кожного окремого працівника в даний момент часу? А які — для усієї команди?
- Які ознаки стресу ми помічаємо у собі та в членах нашої команди?
- Які існують позитивні способи подолання стресу в нинішньому небезпечному середовищі для нас особисто? Для команди?
- Які додаткові способи ми могли б використати кожен окремо і як команда, щоб подолати стрес здоровим шляхом?