خود مراقبتی و پیشگیری از فرسودگی در میان فعالان مدنی -ابزاری برای زندگی روزمره

بدنم هفته ها به من هشدار داده بود که در حالت پایداری نیست، اما من همچنان سعی کردم به خاطر احساس وظیفه ای که میکردم قوی باشم و پیش بروم. اما چند ماه بعد مجبور شدم در بیمارستان بستری شوم. کمتر از یک هفته بعد مرخص شدم، ولی چند هفته طول کشید که سطح انرژیم به حالت مطلوب برگردد

یک کنشگر زیست محیطی

علائم رایج فرسودگی

احساس خم شدن زیر بار مسئولیت و فشارها	اختلال در خواب	ساعات کار طولانی
تجربه کردن مشکالت جسمی مانند: خستگی، معده درد، سر درد، سرماخوردگی طولانی مدت، دردهای عمومی	حواس پرتی یا فراموش کردن قرار ملاقات، سررسید کارهای شخصی یا سازمانی	زودرنجی
احساس قربانی واقع شدن، دیده نشدن و مورد تقدیر قرار نگرفتن در محل کار	احساس جدا افتادگی و بی تفات شدن نسبت به مشکلات و نیازهای دیگران	احساس بی فایده بودن و در عین حال نشخوار ذهنی که اگر بیش از حد کار نکنید همه چیز به طرز وحشتناکی خراب میشود

نمونه هایی از الگوهای ساختاری فرسودگی

- فرهنگ یا انتظار کار فراتر از ساعات عادی
- قرار گرفتن مداوم در معرض ترومای بدون حمایت روانی
- همکارهای زورگو و نامحترم
- اطمینان نداشتن از آینده حرفه ای یا شخصی
- فقدان رویه های سازمانی، و تقسیم نامشخص

نکته مهم و ضروری

اگر هر یک از این علائم را تجربه میکنید، دلیل بر این نیست که شما مشکل دارید. خستگی و فرسودگی کنشگری بیشتر ناشی از عوامل سازمانی و ساختاری است تا ویژگیهای فردی. بدن و ذهن شما، با نشان دادن این عالئم در واقع به شما کمک میکنند و از شما میخواهند که آهسته تر پیش بروید و مراقب سلامتی تان باشید.

الفبای خودمراقبتی : آگاهی، تعادل، ارتباط و توسعه (ABCD)

آگاهی
Aware

از اتفاقاتی که برایتان اتفاق میافتد و چگونگی تاثیرشان بر شما آگاه باشید

- اولین و مهم ترین قدم، مکث کردن است .
- نفس بکشید .
- لحظه ای به وضعیت فیزیکی و عاطفی خود توجه کنید.
- با خودتان صادق باشید.

تعادل
Balance

به دنبال تعادل میان کار، استراحت، وقت گذراندن با خانواده و بازی، تنها بودن و وقت گذراندن با دیگران، بخشیدن و دریافت کردن؛ و تعادل جسمی، فکری یا معنوی، و تعادل میان پیمودن و درنگ کردن باشید .

- به عالئم و هشدارهای بدنتان گوش دهید. از خودتان بپرسید »اگر بدن من مسئول بود، چه کار می کرد؟ «سپس دقیقا همان کار را انجام دهید.
- جلسات پیاده روی را در برنامه روزمره خود قرار دهید.
- برای نوشتن، استراتژی سازی، تحقیق و تفکر خالقانه، ارتباطات خود را با دیگران برای چند روز قطع کنید و غیر قابل دسترس باشید.
- به درخواست ها »نه« یا »در حال حاضر نه« بگویید. مرزهای خود را تعیین کنید .
- اگر هنوز تعادل پیدا نکرده اید، خودتان را ببخشید .

ارتباط
Connect

با منابع انرژی بخش و الهام بخش ارتباط بهتری برقرار کنید. منابع انرژی بخش و الهام بخش آن دسته از افراد (دوستان، افراد خانواده، همکاران) و یا مکانهایی هستند که)داخل و خارج از کنشگری(به آنها اعتماد دارید، احترام میگذارید، اهمیت میدهید و از آن ها انرژی دریافت میکنید .

- توصیه میکنیم در طول این کارگاه با همکاران خود در ارتباط باشید تا بتوانید در طول کنفرانس و بعد از آن نیز با هم در تماس باشید و از یکدیگر حمایت کنید.
- کسانی را پیدا کنید که نیاز شما به استراحت را به شما هشدار بدهند .
- زمانی را به سرگرمیهای غیر مرتبط با کار اختصاص دهید. اگر سرگرمی ندارید، یک سرگرمی پیدا کنید .

توسعه
Development

،توسعه شخصی مهم است و می تواند راهی برای خروج از رکود باشد

- یک مربی که از نظر شخصی و حرفه ای سرلوحه شما است را پیدا کنید
- به این فکر کنید که چه زمینهای از تجربه و تخصص فنی خود را بهتر است تقویت کنید و چه مهارت های تازه ای را در دورنمای آینده شخصیتان توسعه دهید.
- اطمینان حاصل کنید که کار شما و همکارانتان از نظر شخصی رضایتبخش و از نظر ذهنی چالش برانگیز است.

خودمراقبتی در میان کنشگران مدنی یک استراتژی سیاسی است. کنشگری بدون مراقبت از خود، پایدار نیست.