

САМОСОСТРАДАНИЕ, ЗАБОТА О СЕБЕ И ОТДЫХ.

Лекция Татьяны Путятиной

1. ОПАСНОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

- Люди, работающие с социальными проблемами видят намного больше боли, чем другие. Наша планета – то ещё местечко, полное зла и несправедливости. Однако в нём не меньше красоты, любви и сострадания. Постоянно работая с человеческой болью можно забыть об этом и иметь очень депрессивную картину мира.
- Депрессивная картина мира приводит к депрессивным состояниям. Понимание того, что множество людей нуждается в срочной помощи, мешает заботиться о самих себе и своих близких. Отсутствие заботы о себе ухудшает здоровье и снижает чувствительность.



У людей, которые приходят в социальный сектор, разные истории. Вопреки стереотипам, не у всех были травмы и трудное детство.

Однако, здесь чаще, чем во многих других областях встречаются **высокочувствительные люди.**

TRAITS OF A HIGHLY SENSITIVE PERSON



Dislikes violence



Sensitive to others' emotions



Feeling overstimulated



A vivid imagination



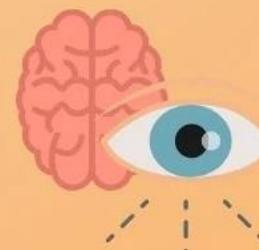
Easily startled



Need time alone



Deep appreciation of beauty



Perceptive



Strong emotional responses

У доброго неравнодушного сердца есть свои издержки – сильная эмпатия, которой человек не всегда умеет пользоваться, быстрая утомляемость, ранимость и т.д. Это не плохо, просто психика такого человека – это тонкий инструмент, вроде старинной скрипки.

Если ей пользоваться с уважением, то она будет надёжно служить. К сожалению, владельцы этого инструмента не всегда знают как за ним ухаживать, и даже считают постыдным уделять этому слишком много времени.



Основная проблема социальной работы - Compassion fatigue (утомление от сострадания)

*Хронический стресс,
который возникает не от
травмы, а от общения с
травмированным
человеком.*





ОДНО ИЗ ГЛАВНЫХ НЕГАТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ ЧЕЛОВЕКА, РАБОТАЮЩЕГО В СОЦИАЛЬНЫХ ПРОЕКТАХ

«Я не имею права наслаждаться жизнью, пока столько людей страдает».

Какие ещё убеждения, которые мешают вам заботиться о себе, вы замечали в своём мышлении?

Сейчас много говорят об опасности погони за «успешным успехом» и продуктивностью, в которой очень мало истинной заботы о себе, зато есть неуголимое стремление к образу идеального «я».

Однако в помощи другим могут скрываться те же мотивы. Вместо «заработать как можно больше денег» можно поставить более благородное «помочь большему числу людей».

Однако и в том и в другом случае человек ради идеального образа пренебрегает настоящими потребностями своего тела: недосыпает, меньше общается с близкими, не делает необходимых пауз.



Преодоление противоречия «помощь себе vs помощь другим»

- Если измерять горе и боль, то всегда найдётся тот, кому хуже и у вас никогда не будет права на сострадание и отдых. Однако на сочувствие имеет право и тот, кто похоронил кота, и тот, кто потерял детей.
- На философском уровне с этим противоречием помогает справиться изменение концепта «справедливости» на концепт «сострадания».



ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ «ПОМОЩЬ СЕБЕ VS ПОМОЩЬ ДРУГИМ»

- Справедливость мерит несчастье в граммах, ищет виновных, наказывает. «Око за око – и весь мир ослепнет». Сострадание – это чувство, а не оценка. Чувствительность к переживаниям другого и интенция ему помочь. Как правило мы больше сострадаем тем, кто рядом, до кого мы можем дотянуться.
- Сострадание – это определённая ответственность. И первый человек, перед кем мы несём эту ответственность – это мы сами. Нельзя знать о своей боли, о своих потребностях – и отмахиваться от них. Разве кто-то другой должен догадаться о том, что вам нужна помощь, пока вы спасаете мир? Разве это логично? Ведь информацией об этом обладаете прежде всего **ВЫ**.

**2.КАК РАСПОЗНАТЬ
ПРИЗНАКИ ДЕФИЦИТА
ЭНЕРГИИ НА ПОЧВЕ
ХРОНИЧЕСКОГО СТРЕССА?**

Красные флаги: **сон.**

- Вы спите значительно меньше 8ми часов.
- Вы просыпаетесь в 3-4 часа ночи и не можете заснуть.
- Просыпаетесь уставшим и это не проходит за первый час после пробуждения.
- Вы долго засыпаете/засыпаете с телефоном в руках.
- Мысль о начале нового дня и планах на этот день редко приносит энтузиазм.



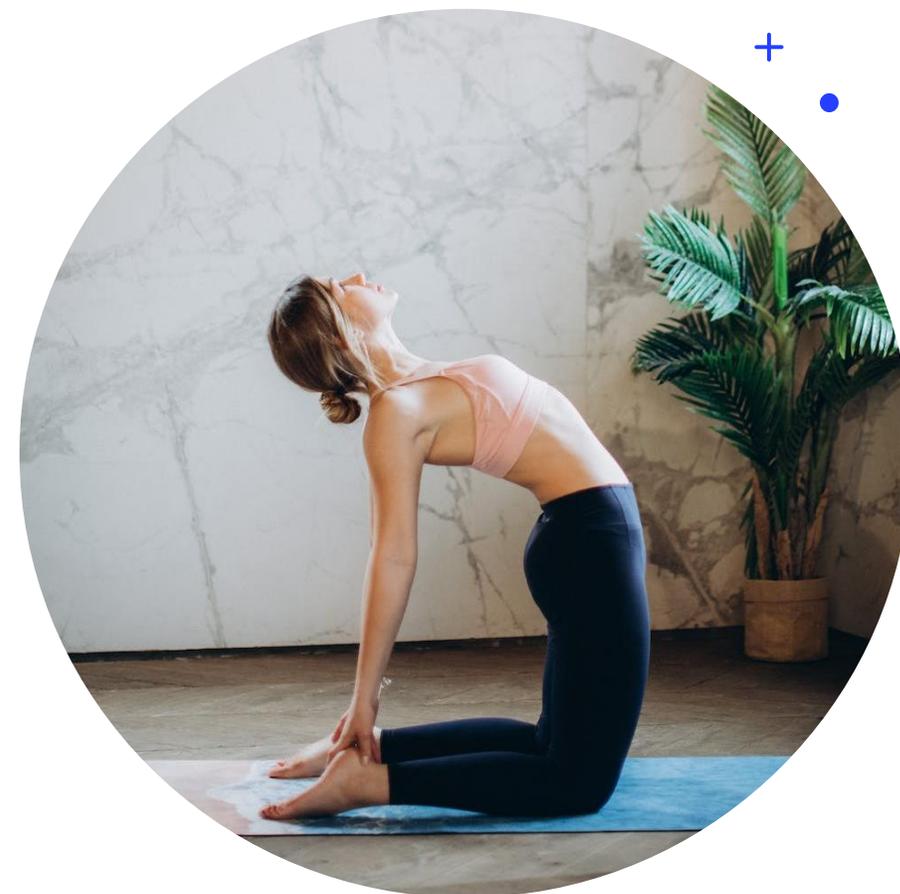
Красные флаги: питание.

- Вы редко едите тёплую пищу, чаще холодные перекусы не требующие приготовления.
- Вы часто чувствуете сильный голод и привыкли его терпеть, потому что есть дела поважнее.
- Вы с трудом распознаете чувство голода, потому что постоянно что-то перекусываете. Вы едите не когда хотите есть, а когда хотите сделать маленький перерыв или получить позитивную эмоцию.
- Еда не доставляет вам никакого удовольствия.
- Еда – ваше единственное удовольствие.
- В вашем рационе мало овощей и фруктов, у вас нет времени чтобы порадовать свой организм сезонными ягодами или зеленью.
- У вас часто бывают запоры и другие проблемы с ЖКТ.



Красные флаги: **движение.**

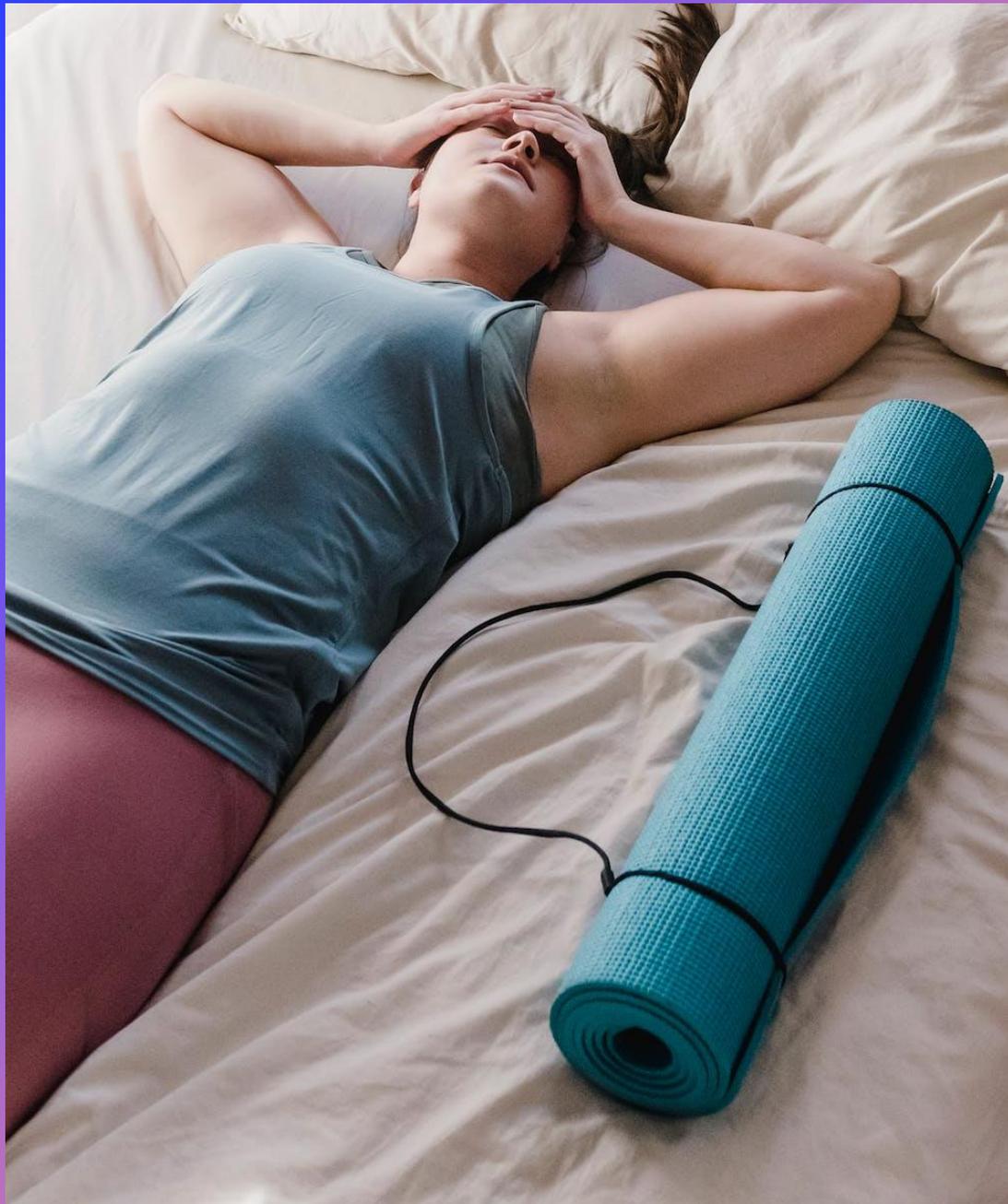
- Вы ведете малоподвижный образ жизни, проводите более 8 часов сидя. У вас нет времени и сил даже на прогулку больше 2х километров.
- У вас нет никакого вида регулярной физической активности, которая бы вам нравилась (чуть более сложной, чем медленная ходьба).
- Одна мысль о спорте или активном отдыхе вызывает у вас тревогу, отторжение и усталость.
- Вы привыкли чувствовать в теле тяжесть, усталость, скованность, у вас часто бывают головные или шейные боли.



Красные флаги: **социальная ЖИЗНЬ.**

- Вы часто чувствуете себя одиноко.
- У вас не хватает сил на встречи с друзьями и знакомыми. Приглашение куда-то вызывает у вас не радость, а ощущение, что нужно делать какую-то работу.
- Вы почти не поддерживаете социальные связи и не создаёте новые.
- Вам хочется, чтобы от вас все отстали, но при этом порой вам очень грустно одному/ой.
- Многие люди, с которыми вам раньше было интересно, теперь вам кажутся скучными/заносчивыми/не поддерживающими.





Также вас должно насторожить отсутствие желаний, сильная утомляемость, негативный образ себя, частая тревожность, фоновое чувство вины и собственной никчемности. Сочетание этих симптомов с физиологическими может говорить о депрессии или тревожном расстройстве. Депрессия диагностируется с психиатром и психотерапевтом, но первичную самодиагностику можете провести вы сами.

<https://psyttests.org/depr/bdi-run.html>

УЗНАЛИ ЛИ ВЫ СЕБЯ В НЕКОТОРЫХ ПУНКТАХ?

Задумывались ли вы раньше о том, что они критически важны для вашего ментального здоровья?

3. САМОСОСТРАДАНИЕ

Самосострадание

Самое здоровое отношение к себе – это самосострадание. Деятельное сочувствие к себе.

Представьте себе, что вы заботитесь о любимом ребёнке. Это не значит давать ему конфеты, всегда, когда он попросит. Это значит делать выбор в пользу его физического и ментального здоровья, принимать его таким какой он есть со своими способностями и ограничениями, уважать его потребности, поддерживать его в трудные моменты, даже те, которые кому-то кажутся незначительными. Всегда быть на его стороне.

Именно такое отношение стоит выработать к себе.





Признаки того, что вам не хватает здорового самосострадания

- Когда вы терпите неудачу, вы сразу обвиняете себя и чувствуете себя неполноценной. Чувство стыда выходит на первый план и вы забываете проверить факты и системно разобраться в причинах неудачи.
- Вы не согласны принимать свои несовершенства. Они все требуют исправления, даже если для этого нет необходимости и энергии. Вы чувствуете злость и нетерпимость, когда думаете о них.

Признаки того, что вам не хватает здорового самосострадания

- В периоды когда что-то не ладится, вам кажется, что другие счастливее и лучше вас.
- Когда вы проходите через трудные времена, вы склонны наказывать себя и подвергать аскезе, вместо заботы.
- Когда вы чувствуете себя несчастной, вы склонны заикливаться на негативных мыслях о себе, а не на решениях проблем и самоподдержке.



ПОЧЕМУ САМОСОТРАДАНИЕ – ЭТО ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ

- Человек – социальное существо. Потребность в привязанности является физиологической потребностью, когда она удовлетворена мы чувствуем себя в большей безопасности и способны выдерживать сильные стрессы. Чувство привязанности и сопричастности активирует парасимпатическую систему, которая отвечает за расслабление и отдых.
- Семейные и дружеские связи поддерживают систему привязанности извне, а самосотрадание – изнутри. Это глубинное ощущение себя хорошим человеком, заслуживающего любви и поддержки.



Проявления самосострадания

- **Сочувствовать себе** в боли без обвинений.
- **Проявлять любовь к себе в действиях**, даже тогда (особенно тогда), когда появляется мысль, что этого не заслужил. Это могут быть: хороший сон, отдых, качественная еда, уютная одежда, встречи с близкими и т.д.
- **Быть добрым(ой) к себе без условий**, по умолчанию.

Проявления самосострадания

- **Не судить, а видеть причины и следствия своих поступков.** Видеть в этом путь своего развития. Исследователь вместо критика.
- **Брать на себя ответственность за реализацию своих потребностей.** Если хотите что-то от другого, попросите. Говорите от первого лица и не усложняйте. «Я очень расстроена и не могу переварить то, что случилось, поговори со мной, пожалуйста, и не давай советов».
- **Помнить, что вы заслуживаете уважения и к вам нельзя проявлять насилие.** «На меня нельзя кричать, прекратите, если нет, я ухожу».



Проявления самосострадания

- **Помнить, что сомнения в себе, сравнение с другими и стыд– это эволюционный «бонус» человечества.** Мы все страдаем от этого в разной мере. Делиться своими «стыдными» переживаниями с другими очень помогает расслабиться.
- **Замечать и праздновать свои маленькие успехи.** Как это закрепить? «Хвастаться» близким, которым вы доверяете. Искренне благодарить себя, уважать свои усилия, делать себе подарки.



Проявления самосострадания

- **Строить тёплые неконкурентные отношения с другими.** Уметь брать и отдавать. Делиться своими историями.
- **Будучи добрым(ой) к себе, быть достаточно жёстким(ой) в самодисциплине заботы о себе.** Это значит следовать своим правилам по здоровому сну, питанию и физическим нагрузкам.
- **Осознавать свои цели и ценности и отталкиваться в принятии решений от них, а не от мнения окружающих.**



Упражнения для развития самоотрадания

- 1. Интерес к себе.** Попробуйте посмотреть на себя немного со стороны, как будто вы персонаж сериала. Подумайте, чем вы прекрасны, какие черты, особенности, навыки есть у вас? Отнеситесь к себе к любовью. Выпишите столько качеств, сколько сможете.
- 2. Забота о теле.** Одну неделю сделайте своим фокусом физические потребности вашего тела. Будьте к ним предельно внимательны. Дайте себе такое количество сна, которое хочет ваше тело, дайте себе разнообразное питание, идите в туалет как только захотите, двигайтесь, когда засиделись. Запишитесь на массаж. Хотя бы на одну неделю дайте себе обещание быть очень доброй к своему телу.
- 3. Не-осуждение.** Несколько дней постарайтесь замечать осуждение по отношению к себе и другим. Переводите осуждение в описание фактов и сочувствие.



4. ОТДЫХ

Что такое отдых и усталость

Что такое отдых?

Отдых — состояние покоя, либо времяпрепровождение, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма (рекреация).

То есть отдых - **это восстановление активов, тех, которые вы тратите в работе и жизненных задачах.**

Например, если ваша работа, – это исследовательская деятельность, то просмотр занимательной научной лекции не будет для вас полноценным отдыхом (даже если вы получаете от этого удовольствие).



Семейные и социальные установки про отдых

- **Нельзя отдыхать, когда кто-то работает.** «Тебе бы только лежать, помогла бы родителям на огороде лучше»
- **Приятное времяпрепровождение – повод чувствовать вину, ведь в это время ты не делаешь полезного, не помогаешь кому-то**
- **Отдых надо заслужить.** «Сделаешь уроки, тогда пойдёшь гулять».
- **То, что мне нравится делать в свободное время – это какая-то ерунда и трата времени.** «Что ты вечно книжки свои читаешь, лучше бы спортом занялась», «Что ты вечно в свой футбол играешь, английский бы выучил»



- **Усталость** - затруднение в инициировании и поддержании активности вследствие отсутствия энергии.
- **Физическое утомление** характеризуется нестабильной работой различных групп мышц, сокращение силы, уменьшение скорости и точности движений.
- **Умственное утомление** ухудшение работы когнитивных функций человека, например, отсутствие концентрации внимания, скорости мыслительных процессов.



Если с физической усталостью всё понятно, то умственное утомление легко не заметить.

Что случается, когда мы не признаём свою усталость?

Принимаем её за голод и идём за перекусом с кофе, это даёт короткий буст энергии, но проблему не решает.

Принимаем свою усталость за «глупость», ругаем себя и давим на себя ещё больше чтобы разобраться в задаче. Усталость усиливается, к ней добавляется фрустрация.

Принимаем усталость за лень, ругаем себя за неё, но при этом пытаемся эту лень «задобрить», позволив себе на «десять минуточек» зайти в инстаграм/поиграть в игру и т.д., что отдыха не даёт и в итоге увеличивает фрустрацию от несделанного дела.



РЕГУЛЯРНОСТЬ ОТДЫХА

- Накопительный эффект отдыха существует, но он ограничен. Нельзя один раз в год хорошенько отдохнуть на месяцы вперед.
- Короткие передышки нужны каждый час; расслабление и приятный досуг желательны каждый вечер; хотя бы один выходной в неделю должен быть настоящим выходным (без домашних дел/закупок).
- Хорошая идея раз в 2 месяца планировать себе мини-отпуск на 3-4 дня (помимо отпуска). Это может быть поездка в другой город без чёткого плана, вылазка на природу, йога-ретрит, дача. Знание, что тебе не надо ждать полгода до отпуска, очень помогает сохранять здоровый рабочий ритм и мотивацию.



Как ввести отдых в привычку?

- Сложность в том, что занятия, которые помогают восстановить силы и отдохнуть, тоже могут вызывать сопротивление. Нам не надо себя уговаривать только на занятия, которые дают быстрый дофамин - вкусно поесть, посмотреть сериал, полистать ленту. Это не всегда плохо, но такие радости редко дают качественный отдых.

Чтобы уменьшить сопротивление:

- Вводите привычки качественного отдыха постепенно и по одной.
- Вносите отдых в свое расписание. Планируйте его заранее.
- Прикрепляйте низкодофаминовые занятия к быстрому дофамину. Например: после йоги заходить в любимую кофейню. Во время прогулки слушайте любимую музыку.

КАК ПОНЯТЬ КАКОЙ ОТДЫХ МНЕ НУЖЕН?

Выпишите от чего вы устаёте на работе больше всего.

Например: принятие решений, ответственность, множество новой информации и людей, которым от вас что-то надо.

Значит вам нужен отдых, где вам не надо думать и постоянно что-то организовывать, вам нужно уменьшить сенсорный шум и входящую информацию.

Что это может быть?

Санаторий, отель с питанием в красивом месте, домик в горах с любимым человеком

Что вам не подойдёт?

Поездка с частой сменой мест и планированием маршрутов, большие города, отдых в большой разношёрстной компании.

**БОНУС. ЗДОРОВЫЙ
СОН.**

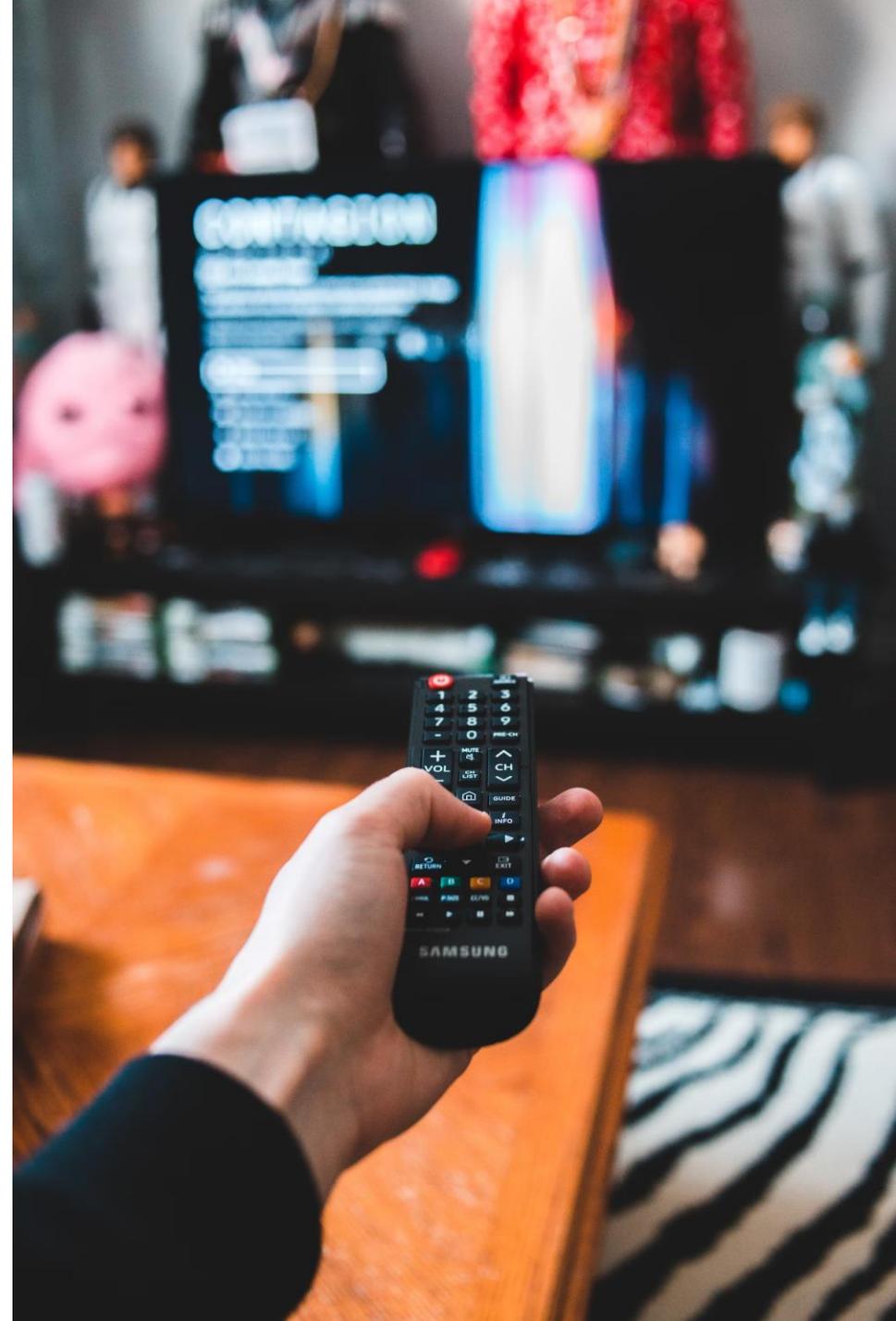
+

+



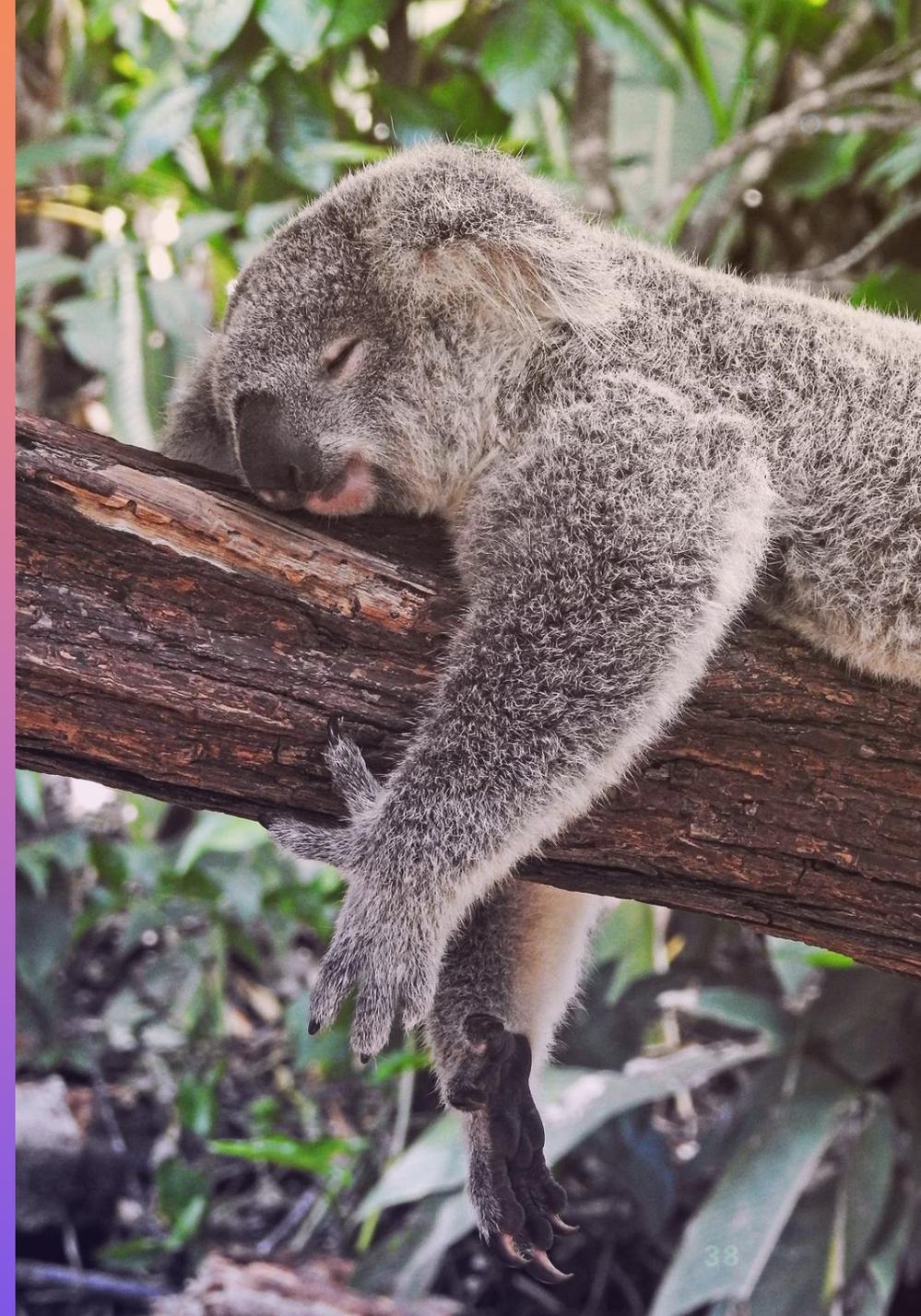
Проблема: почему мы знаем о ценности хорошего сна и все равно его саботируем?

- Нам не подходит график, принятый на работе, или тот график, который мы сами для себя придумали.
- Мы получаем мало удовольствий за день и поздний вечер – наша главная отдушина.
- Биохимия мозга: Мелатонин подавляет активность дофаминовых нейронов. Если мы ограничим работу мелатонина, то баланс мелатонин-дофамин сдвинется в сторону дофамина. Это значит, что засиживаясь допоздна мы получаем дополнительное удовольствие, на которое «подсаживаемся». Вечерние удовольствия вроде сериала или еды ощущаются «слаще», чем дневные.



РЕШЕНИЕ

- Отдавать себе отчёт, что хронические недосыпания – это системная проблема, в которой есть элемент зависимости. Это значит, что решение потребует действий которые будут менять биохимию мозга, а также подключения волевых ресурсов (которые у большинства из нас очень слабы). Готовьтесь к продолжительной дистанции и к тому, что получится не с первого раза. Осведомлённость поможет не отчаяться при первой неудаче.



РЕШЕНИЕ

- Понять для себя какой график сна оптимален для вас с учетом вашей социальной жизни и биологии и скорректировать под него свои рабочие планы и хобби. Искать тот вариант, который реально поддерживать на долгой дистанции. Вам может не подходить «магия утра», это не единственный здоровый вариант.
- Скорректировать привычную схему «утро и день для работы, вечер - для удовольствия». Добавить в дневную рутину что-то приятное: прогулка в обеденный перерыв, тренировка, завтрак в кафе с другом перед работой, маленькие добрые дела.



РЕШЕНИЕ

- Стараться в течение дня получать больше дневного света, а вечером использовать приглушённый тёплый свет - гирлянды, торшеры, без верхнего света. Если в вашем регионе очень темно, можно поэкспериментировать со специальными лампами для светотерапии (SAD-лампы).
- Регулярные физические нагрузки. Физическая усталость – лучший помощник в засыпании.
- Ограничение быстрого дофамина. Авиарежим телефона после 21.00-22.00, ч/б режим для соцсетей вечером и другие варианты разумных ограничений.



ПРОТОКОЛ ГИГИЕНЫ СНА



Продолжительность
8 -9 часов



Темное
помещение или
маска для сна



Свежий воздух и
прохлада



Полная тишина
или беруши



Ритуалы отхода ко
сну



Не есть, не
работать, не
читать соцсети, не
смотреть
телевизор в
кровати.



Исключить
кофеин,
алкоголь и
тяжёлую еду за 3
часа до сна.



Днём получать
максимум света
(открытые окна,
дневные прогулки)



+



o

СПАСИБО

email: t.putiatina@gmail.com
www.instagram.com/tanyaputiatina/



•

