



FOR EMBATTLED CIVIL SOCIETY ORGANIZATIONS

# РЕКОМЕНДАЦИИ В ОБЛАСТИ ЗАБОТЫ О САМОЧУВСТВИИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНИЗАЦИЙ ГРАЖДАНСКОГО ОБЩЕСТВА

Следующая информация представляет собой отрывок из пособия «Lifeline», Фонда помощи организациям гражданского общества в ограниченном пространстве ([www.csolifeline.org/advocacy-toolkit](http://www.csolifeline.org/advocacy-toolkit)).

Комплексный подход к безопасности также включает в себя вопросы психического здоровья. Забота о психическом здоровье важна не только сама по себе, но она также гарантирует устойчивость организации и дает сотрудникам понять, что вы способны принимать адекватные решения об их безопасности и условиях труда. Недостаток внимания к самочувствию людей наносит существенный урон правозащитникам, организациям и движениям на передовой. Участие в правозащитных кампаниях сопряжено со стрессом и риском получить травму и вторичную травму. Все это, вкупе с необходимостью действовать в сложных ограничительных условиях под угрозой нападения, чрезвычайно тяжело. Активисты, чья идентичность отличается от идентичности большинства, также могут сталкиваться и с другими угрозами хорошему самочувствию, например, гендер и/или сексуальная идентичность могут стать предлогом для дополнительных нападков и угроз.

С учетом всего вышесказанного, чрезвычайно важно заботиться о собственном благополучии и психо-социальном здоровье и здоровье команды, чтобы снизить выгорание и влияние травмы и вторичной травмы. Очень важно начать с того, чтобы обязательства по заботе о благополучии взяли на себя люди, занимающие самые высокие позиции в организации – менеджеры и сотрудники на руководящих должностях играют важную роль в определении климата организации и следованию передовому опыту в области заботы о благополучии. Некоторые защитники интересов считают, что забота о хорошем самочувствии – это их политическое обязательство, а не только медицинская проблема психического здоровья.

Заботиться о психическом здоровье мешает многое: стигма в культуре, отсутствие знаний о проблеме, нехватка финансов, плохое управление. При этом существует множество креативных способов, как эти препятствия обойти. Там, где специалистов по психическому здоровью не хватает и индивидуальная терапия не считается приемлемым решением проблемы или не является доступной, эффективным способом противостоять стрессу и травме будет поддержка друг друга. И хотя нет двух одинаковых ситуаций, ниже приведены несколько рекомендаций, которые опираются на исследование того, как организации в правозащитной сфере реагируют на угрозы психическому здоровью; исследование проводилось в рамках **Проекта исследований устойчивости человека Университета Нью-Йорка**.

- **Обучение, тренинги и справочные материалы:** Можно проводить семинары – регулярно или однократно; включать информирование о проблемах психического здоровья в программу встреч сотрудников или выездных мероприятий; распространять пособия или советы по охране психического здоровья среди активистов.

- **Привлечение внимания к проблеме благополучия на встречах с отдельными людьми, на встречах с командой и на организационных встречах:** Обсуждение самочувствия в ходе регулярных встреч сотрудников может дать возможность «спустить пар» и мотивировать сотрудников заботиться о себе.
- **Психологическое консультирование и психологическая поддержка:** Организации могут предоставить сотрудникам возможность пройти терапию или психологическое консультирование или выступить посредниками в поиске таких специалистов. В данном случае, речь может идти как об индивидуальной, так и о групповой психотерапии. В некоторых организациях психологи есть в офисе; в других организациях выделяет средства, чтобы сотрудники могли получить консультирование в другом месте.
- **Поддержка друг друга и общение:** Одним из самых часто встречающихся и эффективных механизмов заботы о благополучии является механизм поддержки коллегами друг друга. Такие инициативы могут включать как специальные усилия, чтобы мотивировать людей помогать друг другу в заботе о психическом здоровье, так и создание возможностей для неформального общения и развития доверительных отношений между сотрудниками.
- **Изменение темы или типа работы:** Изменение темы или типа работы, в том числе перерыв в работе, если работа подразумевает прямой контакт со свидетелями и пострадавшими, помогает предотвратить выгорание и вторичную травму или устранить их.
- **Организация работы с учетом возможной травмы:** Организации могут построить рабочий процесс таким образом, чтобы снизить вред, в том числе рекомендовать активистам не обрабатывать материалы о жестоких действиях по вечерам в одиночку, разбивать работу с такими материалами на временные отрезки и закрывать части картинок с изображением жестокости.
- **Перерыв и отпуск:** Многие активисты обсуждали важность перерывов в работе, а в ряде организации действует разные формальные и неформальные правила по поводу отпусков, цель которых – помочь людям сохранить хорошее самочувствие
- **Удаленная работа и гибкие часы работы:** Это поможет активистам управлять рабочей нагрузкой и сочетать ее с личной жизнью, а также поможет им работать в более разнообразное и менее стрессогенной среде.
- **Организация возможностей для заботы о душевном равновесии:** В некоторых организациях у сотрудников есть возможность принимать участие в таких программах как йога, ментальные практики или физические упражнения.
- **Практики исцеления, основанные на искусстве, духовности и религии:** Активисты выделили некоторые практики, основанные на искусстве, духовности или религии, которые помогают исцелению коллектива или индивида



Lifeline, Фонд помощи организациям гражданского общества в тяжелом положении, предоставляет неотложную финансовую помощь организациям гражданского общества (ОГО), подвергающимся угрозам или нападениям, а также гранты по обеспечению устойчивости, чтобы помочь ОГО отвечать на общие угрозы, ведущие к сужению гражданского пространства. За подробными сведениями обращайтесь на вебсайт нашей организации <https://www.csolifeline.org> или по адресу [info@CSOLifeline.org](mailto:info@CSOLifeline.org). Найдите нас в Twitter [@CSOLifeline](https://twitter.com/CSOLifeline).