

Уч. единица I: Осъзнаване на влиянието на ролята на непрофесионален съветник по психично здраве върху собственото психично здраве

Да помагате отговорно означава също да се грижите за **собственото си здраве и благополучие**. Като помощник, вие може да бъдете засегнати от това, което преживявате в кризисна ситуация, или вие или вашето семейство може да бъдете пряко засегнати от събитието. Важно е да обръщате специално внимание на **собственото си благополучие** и да сте сигурни, че сте **физически и емоционално** способни да помагате на другите. **Грижете се за себе си**, за да можете да се грижите най-добре за другите. Ако работите в екип, обръщайте внимание и на благосъстоянието на вашите колеги помощници.



Източник: Canva

Защо е важно?

Защото хроничният стрес може да накара хората да се чувстват откъснати от себе си и от другите, което може да доведе до по-малко съпричастен, по-малко чувствителен и по-малко емпатичен терапевт.

Колкото по-дълго продължава този стрес, толкова по-вероятно е той да излезе на повърхността и потенциално да попречи на начина, по който можете да насочвате и подкрепяте подчинените, с които ще работите като непрофесионален съветник.

Без грижа за себе си и контрол над стреса няма да можете да подкрепяте другите да получат достъп до услуги и подкрепа за психичното здраве във вашата общност.

Какви са причините?

Като помощник **може да се чувствате отговорен за безопасността и грижата за хората.**

Може да станете свидетел или дори да преживеете на собствения си гръб ужасни неща, като разруха, наранявания, смърт или насилие.

Може също да чуete истории за болката и страданията на други хора.

Всички тези преживявания **могат да повлияят на вас и вашите колеги помощници.**



Източник:
Canva

Какви са причините?

Когато поемате ролята на неспециализиран съветник по психично здраве, е възможно да преживеете травма, **подобна на прякото излагане на травма**.

Въпреки че всъщност не сте човекът, преживял травматичното събитие, **подробностите, чувствата, реакциите и способността за справяне**, споделени от вашия подопечен, могат да доведат до по-голямо излагане на **значителен стрес**, който може да бъде диагностициран като **вторично травматично стресово разстройство (STSD)**.

Защо трябва да го признаете първо?



Източник:
Canva

Понякога може да е трудно да осъзнаете, че нещо се случва, а също и да разберете откъде идва проблемът.

Като откриете източника и го признаете, става по-лесно да се справите с проблема. Това е първата стъпка към превенцията и възстановяването.

→ Да бъдете наясно с тези симптоми и да ги разпознавате е първата стъпка към процеса на излекуване.

Първите признаци на дистрес и емоционално изчерпване

- **Емоционални симптоми**: Тревожност, апатия, депресия, чувство на безнадеждност, чувство на безсилие или затвореност, раздразнителност, липса на концентрация или забравяне, липса на мотивация, негативно мислене, нервност, склонност към сълзи.
- **Физически симптоми**: Умора, главоболие, липса на апетит, гадене или разстроен стомах, лош сън, болки в мускулите или мускулно напрежение.
- **Симптоми, свързани с работата**: затруднения при изпълнението на ежедневните задачи и отговорности, изолация или избягване, по-ниска ангажираност, по-бавно изпълнение на задълженията.

Казус



Амина живее в Германия от шест години. След като сама пристигна като мигрантка, тя постепенно си изгради стабилен живот, научи езика и сега работи като доброволец в местен център за подкрепа. Тя често се среща с новопристигнали бежанци и им помага да се приспособят към ежедневието.

Наскоро Амина започна да подкрепя Лина, млада жена, избягала от конфликт. Лина страда от нарушен сън, тревожност и затруднения да се чувства в безопасност в новата си среда. Въз основа на собствения си опит Амина насърчава Лина да започне с малки стъпки в грижата за себе си. Те се споразумяват за проста рутина, която включва кратки ежедневни разходки, редовни хранения и тиха вечерна дейност като слушане на музика или водене на дневник. Амина също така запознава Лина с местна женска група, за да ѝ помогне да намали изолацията и да изгради чувство за принадлежност. Въпреки това, когато Лина започва да споделя повече за преживяванията си, Амина се чувства емоционално претоварена. Продължава да мисли за историята на Лина извън срещите им, чувства се изтощена след разговорите им и се мъчи да се отпусне в края на деня. Амина започва да осъзнава, че собственото ѝ благополучие е засегнато.

Амина разговаря с координатор в центъра, който ѝ напомня колко важни са границите при оказването на подкрепа. Те обсъждат начини, по които Амина да продължи да изпълнява ролята си, като същевременно съхранява себе си. Амина прави кратки почивки след сесиите си с Лина и се връща практиките си за грижа към себе си, включително срещи с приятели и посещаване на седмичен курс по йога. Тя се присъединява и към група за обмен на опит между съветници, където може да споделя преживявания и да получи подкрепа.