

Уч. единица 2: Техники за самопомощ и методи за справяне със стреса и емоционалното изчерпване.

14

Защо е важно?

Както споменахме по-рано, важно е да сме наясно с първите признаци на дистрес и да ги разпознаваме, тъй като това е първата стъпка към процеса на излекуване.

Но ви съветваме също така да включите методи за самопомощ в ежедневието си, за да предотвратите изчерпване и емоционално изтощение.

→ Ето няколко стратегии, които можете да приложите в ежедневието си като съветник.



Източник:
Canva

Изграждане на лична устойчивост

Устойчивостта е необходима за един непрофесионален съветник, за да може да се справя с предизвикателствата, които вашите ментори могат да ви опишат по време на сесиите за наставничество.

Изграждането на устойчивост включва приемане на уязвимостта.

Важно е да разберете, че уязвимостта не е слабост, а източник на сила, който засилва вашата емпатия към вашите колеги.



Източник:
Canva

Поддържане на граници

Без **ясни граници** личното ви време може да бъде нарушено, което води до повишен стрес и умора. Чрез поставяне на граници около часовете, в които оказвате подкрепа, и установяване на редовни почивки, можете да изясните достъпността си и желанието си да общувате с хора извън тези часове.



- Определете ясно с какво можете да се справите и бъдете способни да кажете „не“, когато е необходимо, за да избегнете чувството на претоварване.
- Поставете дигитални граници, за да избегнете загубата на ценно лично време и емоционалното изчерпване.
- Определете ограничения за технологиите, за да създадете по-здравословна среда, в която границите ви да бъдат спазвани.

Включване на грижата за себе си в ежедневната рутина

Има няколко техники, които можете да опитате, за да включите грижата за себе си в ежедневието си:

- Наблюдавайте нивата на стрес и как те ви влияят емоционално и физически.
- Приемане на проактивен подход чрез промяна на начина, по който възприемате грижата за себе си. Опитайте се да не я разглеждате като последна мярка, а като цялостен метод за осигуряване на вашето благополучие.
- Потърсете подкрепа, за да избегнете изолацията при хроничен стрес, който може да засегне личния ви живот.
- Даване на приоритет на социалните контакти с приятели и семейство може да бъде полезно, но общуването с колеги също е важно.



Включване на грижата за себе си в ежедневната рутина (2)

18

- Приемане на гъвкавостта и търсене на творчески начини за възстановяване на резервите ви;
- Здравословно и балансирано хранене, за да получавате разнообразни хранителни вещества и да имате енергия през целия ден;
- Елиминиране или минимизиране на стресовите фактори, когато е възможно (напр. гледане и четене на прекалено много новини);
- Редовни физически упражнения: поне 150 минути физическа активност с умерена интензивност всяка седмица;
- Идентифициране и оспорване на безполезни мисли и замяната им с балансирани мисли;
- Правете нещо, което ви харесва, всеки ден, дори и да е нещо просто като приготвяне на здравословна храна или слушане на любимата ви песен.



Практикуване на упражнения за осъзнатост

- Обръщайте внимание: опитайте се да отделите малко време, за да усетите заобикалящата ви среда с всичките си сетива — допир, слух, зрение, обоняние и вкус.
- Живейте в момента: опитайте се съзнателно да обърнете отворено, приемащо и проникателно внимание на всичко, което правите. Намерете радостта в простите дейности.
- Приемете себе си: отнасяйте се към себе си така, както бихте се отнасяли към добър приятел.

Практикуване на упражнения за осъзнатост (2)

- Концентрирайте се върху дишането си: когато имате негативни мисли, опитайте се да седнете, да поемете дълбоко въздух и да затворите очи.
- Медитация за сканиране на тялото: фокусирайте вниманието си бавно и съзнателно върху всяка част от тялото си, поред, от пръстите на краката до главата или от главата до пръстите на краката.
- Медитация в седнало положение: седнете удобно с изправен гръб, краката плоско на пода и ръцете в скута. Дишайте през носа.
- Медитация при ходене: започнете да вървите бавно, като се фокусирате върху преживяването от ходенето, осъзнавайки усещанията от стоенето и фините движения, които поддържат равновесието ви.

- Полагането на усилия в нещата, които са най-важни за вас, ще ви помогне да използвате и запазите енергията си по начин, който ще извади най-доброто от вас.
- И не забравяйте, за да помагате на другите, първо трябва да се погрижите за себе си.

