



## Зменшення постшоку для активістів

- **Категорія:** Розум, тіло, серце, душа
- **Мітка:** Книга, закуска, основна страва, десерт
- **Цитата:** Травма завжди тягне за собою втрату. — Автор невідомий
- **Кількість учасників:** 1 людина
- **Складність:** середня
- **Тривалість:** Безперервний
- **Інгредієнти:** Книга Патріс Джонс “Aftershock – Confronting Trauma in a Violent World (A Guide for Activists and Their Allies)” (якщо вам цікаво дізнатися більше про це!)
- **Поживність:** Щастя, Стійкість, Ефективність, Здоров’я, Самозарадність

### Опис

*Поради для активістів, як уникнути або зменшити постшок.*

Наступний рецепт узятий із книги Патріс Джонс *Aftershock – Confronting Trauma in a Violent World (A Guide for Activists and Their Allies)*. Книга призначена для активістів та їхніх союзників і містить практичні поради для окремих осіб, організацій і спільнот, щоб дослідити культуру травми, яку ми створили, і знайти зцілення через себе, один одного та решту світу. У цьому рецепті ви знайдете практичні поради, які потрібно вжити до, під час і після дій з високим ризиком, щоб уникнути або пом’якшити «постшок», який є не що інше, як психологічні, фізичні та емоційні наслідки травматичних переживань, які ви пережили під час вашої активності.

### Кроки

#### Крок #1

- **Назва кроку:** Весь час
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Є кілька речей, які ви повинні робити весь час, щоб бути здоровішим, щасливішим і, отже, ефективнішим активістом:
  - **Відпочивайте** – Відсутність достатнього відпочинку може значно ускладнити боротьбу. Знайдіть час для сну. Дайте своєму тілу відпочинок, навіть якщо у вас проблеми зі сном.
  - **Приймайте свої вітаміни** – Отримайте всі необхідні поживні речовини, правильно харчуючись і приймаючи добавки, якщо це необхідно.
  - **Прислухайтеся до свого тіла** – Де болить? Що допомагає? Що це намагається вам сказати? Дайте йому свіже повітря, багато фізичних вправ і будь-які безпечні та дружні задоволення, яких він жадає.



- **Виходьте на двір** – Щодня дихайте свіжим повітрям і отримуйте сонячні промінці. Якщо ви можете, зробіть невелику зарядку по дорозі.

## Крок #2

- **Назва кроку:** Перед заходами високого ризику
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Ось кілька речей, які ви можете зробити, перш ніж виконувати дії високого ризику:
  - **Практикуйте, практикуйте, практикуйте** – Практикуйте будь-який аспект діяльності, який можна наблизити заздалегідь.
  - **Використовуйте візуалізацію діяльності** – Такий вид розумової репетиції, тобто уявляти, що ви успішно виконуєте завдання, насправді покращує продуктивність.
  - **Відпочивайте** – Дуже часто ми відпочиваємо менше, ніж потрібно в дні, що передують стресовій діяльності, що робить нас особливо вразливими саме тоді, коли нам потрібно бути особливо сильними. Відкладіть все, що можете, на потім.
  - **Вживайте достатньо рідини** – Зневоднення може викликати втому і нечіткість мислення, що не допоможе вам під час стресової діяльності. Обов'язково вживайте достатньо рідини – перевірте це заздалегідь, щоб переконатися, що попередити зневоднення.
  - **Пам'ятайте, що їжа – це паливо** – вам, ймовірно, захочеться легкої їжі в день стресової діяльності. Що допомагає велосипедистам підготуватися до тривалого підйому, так це вживання великої кількості складних вуглеводів, таких як ті, що містяться в рисі та пасті, напередодні ввечері.
  - **Поважайте власні тваринні права** – Не вживайте алкоголь напередодні, а потім не очікуйте, що ваше бідолашне тіло поєднає похмілля разом зі стресом від активності після занадто малого сну
  - **Говоріть та слухайте** – Треба довіряти і своїм колегам. Якщо ви можете, розкажіть їм про свої сподівання та страхи щодо діяльності, а потім вислухайте їхні. Плануйте разом шляхи вирішення можливих проблем, які можуть виникнути.

## Крок #3

- **Назва кроку:** Під час дій підвищеного ризику
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Якщо ви починаєте відчувати стрес, незалежно від того, яка ситуація, ось кілька речей, які вам потрібно зробити:
  - **Пам'ятайте про дихання** – Якщо ви можете зробити це безпечно, зупиніться, подихайте та перегляньте свої варіанти та плани. Якщо ви не



можете безпечно зупинитися, то ще важливіше не забувайте дихати глибоко і рівно.

- **Розмовляйте з собою** – Поговоріть із собою в заспокійливій манері. Якщо це правда, скажіть: «Ми цього очікували. Я знаю, як з цим впоратися». В іншому випадку скажіть щось на кшталт: «Добре, це нове і страшно, але я можу з'ясувати, що робити».
- **Слухайте всіх** – Слухайте себе, коли говорите такі речі. Прислухайтеся також до своїх почуттів, навіть якщо вам доведеться відкласти їх, щоб зробити все, що вам потрібно. Слухайте своїх колег так само добре, як вони, можливо, намагаються повідомити важливі факти або розповісти вам про почуття, якими їм потрібно з кимось поділитися.
- **Не забувайте своїх друзів** – У спільній дії довіряйте своїм колегам у тому, що вони будуть поруч, і переконайтеся, що ви поруч з ними. Навіть у діяльності, яку ви виконуєте самостійно, ви не самотні. Навіть якщо вони можуть не бути присутніми фізично, ваші колеги в боротьбі за мир і свободу духом з вами і будуть поруч, щоб допомогти вам відновитися.

#### Крок #4

- **Назва кроку:** Після дій підвищеного ризику
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Після потенційно травматичного досвіду будьте готові до реакції на стрес. Робіть все можливе, щоб подбати про себе або дозволити іншим піклуватися про вас, пам'ятаючи, що приділяючи цьому час і енергію вчасно, можна запобігти або пом'якшити появу більш сильних і виснажливих симптомів посттравматичного стресу або клінічної депресії.
  - **Перевіряйте свій стан** – Зверніть увагу на своє тіло. Остерігайтеся нехарактерної поведінки або почуттів, які, здається, виникають нізвідки.
  - **Відчувайте свої почуття** – Зараз особливо важливо не боятися своїх почуттів. Непережиті емоції можуть виходити назовні руйнівними шляхами або трансформуватися на хворобу чи депресію. Якщо необхідно, подумайте про м'які способи отримати доступ до своїх почуттів.
  - **Висловлюйтесь** – Незалежно від того, ділитесь ви ними з іншими людьми чи ні, спробуйте знайти слова для своїх роздумів про вчинки. Якщо ви не володієте словами або небезпечно передати певні речі словами, спробуйте інші форми вираження, такі як музика, рух або візуальне мистецтво.
  - **Слухайте інших** – Люди, які пережили цей досвід з вами, будуть мати власні думки та почуття. Запропонуйте їм поговорити, а потім слухайте з емпатією.



- **Не погіршуйте ситуацію** – Люди іноді намагаються дати раду стресу чи депресії за допомогою алкоголю чи наркотиків. У той час як соціальне пияцтво — це нормально, регулярне вживання або запої або вживання наркотиків створюють більше проблем, ніж надають рішень.
- **Поверніться до природи** – Цілюща сила природи величезна. Проведіть деякий час у лісі, біля океану чи там, де ви найбільше можете відчувати зв'язок з енергією природи, яку ми називаємо життям.

### Крок #5

- **Назва кроку:** якщо виникає афтершок
- **Тривалість кроку:** –
- **Опис кроку:** Якщо ви відчуваєте кілька характеристик посттравматичного стресу чи депресії, і вони тривають кілька тижнів або викликають значний стрес чи порушення, настав час вжити заходів і звернутися за допомогою.