

***Jak chronić się przed
wypalenieniem
emocjonalnym:
Przewodnik dla osób
aktywistycznych***



Paulina Jędrzejewska

Fundacja Culture Shock

Aktywizm jest często drogą pełną pasji i zaangażowania w sprawy społeczne, polityczne czy środowiskowe. Jednakże intensywne zaangażowanie może prowadzić do wypalenia, stanu emocjonalnego, psychicznego i fizycznego wyczerpania, spowodowanego długotrwałym i intensywnym stresem. Może ono dotknąć każdą osobę zaangażowaną w ciągłą walkę o zmianę.

Oto zbiór pomysłów dla osób aktywistycznych, które mogą pomóc w ochronie przed wypaleniem emocjonalnym.



1. PIELĘGNUJ WSPÓŁCZUCIE DLA SIEBIE

Współczucie dla samej lub samego siebie to umiejętność traktowania siebie z taką samą życzliwością i zrozumieniem, jaką okazujemy innym. To rozumienie, że niepowodzenia i trudności są częścią wspólnego doświadczenia ludzkiego. Praktykowanie współczucia dla siebie może pomóc w łagodzeniu negatywnego wpływu stresu i presji, które są nieodłącznym elementem pracy aktywistycznej.

Współczucie dla siebie jest ważnym czynnikiem w radzeniu sobie ze stresem i zapobieganiu wypaleniu. Badania Neff (2003) wykazały, że współczucie dla siebie może zmniejszać wpływ negatywnych emocji i zwiększać odporność psychiczną. Praktykowanie samo-współczucia, poprzez akceptację własnych ograniczeń i traktowanie siebie z życzliwością, jest kluczowe dla utrzymania zdrowia psychicznego w trudnych czasach.



2. BĄDŹ W KONTAKCIE Z BLISKIMI

Relacje interpersonalne oferują wsparcie emocjonalne, które może być kluczowe w trudnych momentach. Bliskość z rodziną, przyjaciółmi czy współpracownikami pomaga w budowaniu sieci wsparcia, która może oferować pomoc i zrozumienie, gdy napotykamy na przeszkody. Wsparcie społeczne jest kluczowym czynnikiem w zapobieganiu wypaleniu. Cohen i Wills (1985) wskazują, że silne relacje mogą działać jako bufor w sytuacjach stresowych. Budowanie i utrzymywanie bliskich relacji, zarówno w życiu prywatnym, jak i zawodowym, jest niezbędne dla zachowania równowagi emocjonalnej i psychicznej.



3. RUSZAJ SIĘ

Aktywność fizyczna nie tylko poprawia kondycję fizyczną, ale także wpływa na nasze samopoczucie psychiczne. Ćwiczenia wyzwalają endorfiny, tzw. hormony szczęścia, które naturalnie poprawiają nastrój i pomagają w zwalczaniu stresu.

Aktywność fizyczna jest nie tylko kluczem do zamknięcia reakcji stresowej, ale również do poprawy ogólnego samopoczucia. Badania Sharma, Madaan i Petty (2006) wykazały, że ćwiczenia fizyczne mogą znacząco zmniejszyć objawy depresji i lęku. Znalezienie aktywności, która sprawia radość, może być kluczowe dla utrzymania dobrej kondycji psychicznej.

Dodatkowo, regularne ćwiczenia fizyczne mogą poprawić jakość snu, co jest niezbędne dla regeneracji psychicznej i fizycznej.



4. ŚWIADOMIE PLANUJ REGENERACJĘ

Odpoczynek powinien być traktowany z taką samą powagą jak praca. Planowanie czasu na relaks i regenerację umożliwia odnowienie sił fizycznych i psychicznych, co jest niezbędne do efektywnego działania i jest kluczowe dla uniknięcia wypalenia. Badania Carvalho i Chambel (2020) nad zarządzaniem czasem pokazują, że efektywne planowanie przerw może zwiększać produktywność i poprawiać samopoczucie. Ważne jest, aby świadomie planować czas wolny, który jest poświęcony na działania odpężające i regenerujące, takie jak hobby, spotkania z przyjaciółmi, czy po prostu czas spędzony na łonie natury.



5. STAWIAJ GRANICE W KONTAKCIE Z CYFROWYM ŚWIATEM

Cyfrowy detox może pomóc w odzyskaniu równowagi psychicznej. Ograniczenie czasu spędzanego na przeglądaniu mediów społecznościowych i informacji online pozwala na zmniejszenie przeciążenia informacyjnego i stresu.

Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych i ciągły dostęp do informacji mogą zwiększać poziom stresu. Hunt i inni (2018) sugerują, że ograniczenie czasu spędzanego w mediach społecznościowych może znacząco poprawić samopoczucie psychiczne. Ważne jest, aby stawiać granice i regularnie odłączać się od cyfrowego świata, co pozwala na regenerację i zapobiega przeciążeniu informacyjnemu.



6. PO PROSTU ODDYCHAJ

Proste techniki oddechowe mogą być szybkim i skutecznym sposobem na obniżenie poziomu stresu. Świadome skupienie się na oddechu pomaga wyciszyć umysł i przynosi ulgę w napięciu. Techniki oddychania, takie jak oddychanie przeponowe, mogą skutecznie obniżać poziom stresu. Regularne praktyki oddechowe mogą zmniejszać poziom kortyzolu, hormonu stresu, i poprawiać ogólny stan zdrowia psychicznego. Oddychanie świadome może być praktykowane w dowolnym miejscu i czasie, oferując szybką ulgę w stresujących sytuacjach i pomagając w utrzymaniu spokoju wewnętrznego.

Przykład techniki: Oddychanie 4-7-8, polegające na wdechu przez nos na liczbę cztery, zatrzymaniu oddechu na liczbę siedem i wydechu przez usta na liczbę osiem, może być prostym sposobem na szybką redukcję stresu.



7. RÓB ĆWICZENIA REDUKUJĄCE LĘK I ZŁOŚĆ

Regularne praktykowanie technik relaksacyjnych może pomóc w zarządzaniu emocjami takimi jak lęk czy złość, które mogą nasilać się w wyniku intensywnej pracy aktywistycznej.

Techniki relaksacyjne, takie jak progresywna relaksacja mięśni czy trening autogenny, mają udowodniony wpływ na redukcję stresu i poprawę zdrowia psychicznego. Regularne praktykowanie tych technik może pomóc w utrzymaniu równowagi emocjonalnej. Dodatkowo, praktyki te mogą pomóc w lepszym zarządzaniu emocjami, takimi jak lęk czy złość, które często towarzyszą intensywnemu zaangażowaniu w aktywizm.

Jak zacząć? Rozpocznij od prostych sesji progresywnej relaksacji mięśni, koncentrując się na napinaniu i rozluźnianiu każdej grupy mięśniowej, zaczynając od stóp aż do głowy.



8. DOCENIAJ TO, CO MASZ I SKUP SIĘ NA DZIAŁANIACH, KTÓRE PRZYWRACAJĄ POCZUCIE WPŁYWU.

Działanie w obrębie własnych możliwości i wpływu może pomóc w odzyskaniu poczucia kontroli nad swoim życiem i działaniami, co jest ważne dla zachowania motywacji i pozytywnego nastawienia. Samoakceptacja i miłość do siebie są fundamentami zdrowia psychicznego. Lyubomirsky, King i Diener (2005) w swoich badaniach w dziedzinie psychologii pozytywnej pokazują, że pozytywne nastawienie do siebie może zwiększać dobrostan

psychiczny. Docenianie własnych osiągnięć, akceptacja błędów i traktowanie siebie z życzliwością to kluczowe elementy budowania odporności psychicznej.

Skupienie się na działaniach w obrębie własnej strefy wpływu może pomóc w przywróceniu poczucia kontroli i zmniejszeniu poczucia przytłoczenia. Ryan i Deci (2000) w swoich badaniach w dziedzinie psychologii pozytywnej pokazują, że poczucie sprawczości jest kluczowe dla dobrostanu psychicznego. Działania, które przywracają poczucie wpływu, mogą obejmować małe, codzienne zadania, które dają natychmiastowe rezultaty, jak również długoterminowe cele, które są realistyczne do osiągnięcia.



9. NIE LEKCEWAŻ SIEBIE

Dbaj o swoje podstawowe potrzeby, takie jak sen, odżywianie i higiena osobista. To fundament, na którym buduje się odporność emocjonalna i psychiczna.

Wright, Jenkins-Guarnieri i Murdock (2013) pokazują, że zaniedbanie tych aspektów może prowadzić do pogorszenia zdrowia psychicznego. Regularne dbanie o podstawowe potrzeby jest fundamentem, na którym buduje się odporność emocjonalna i psychiczna.

Dbanie o siebie nie jest egoizmem; to niezbędny element skutecznego działania na rzecz zmiany.



10. PRAKTYKUJ MINDFULNESS I MEDYTACJĘ

Mindfulness i medytacja mogą pomóc w zwiększeniu świadomości chwili obecnej, redukując negatywne myślenie i przewlekły stres.

Regularna praktyka mindfulness i medytacji może znacząco przyczynić się do zmniejszenia poziomu stresu i poprawy ogólnego samopoczucia. Badania pokazują, że mindfulness pomaga zwiększyć świadomość chwili obecnej, redukując tym samym negatywne myślenie i przewlekły stres (Kabat-Zinn, 2003). Medytacja może również poprawić koncentrację i jasność umysłu, co jest szczególnie ważne dla osób aktywistycznych, które często pracują w zmiennym i wymagającym środowisku.



11. ZNAJDŹ WSPARCIE W SPOŁECZNOŚCI

Społeczności o podobnych wartościach mogą oferować wsparcie emocjonalne, wymianę doświadczeń i strategii radzenia sobie ze stresem.

Dołączenie do grup wsparcia lub społeczności osób o podobnych wartościach i celach może zapewnić nieocenione źródło wsparcia emocjonalnego. Wymiana doświadczeń, strategii radzenia sobie ze stresem i osiągnięć może wzmacniać poczucie przynależności i zmniejszać poczucie izolacji, które często towarzyszy aktywizmowi.



12. UCZ SIĘ I STOSUJ TECHNIKI ZARZĄDZANIA CZASEM

Efektywne zarządzanie czasem pomaga w uniknięciu przeciążenia i zachowaniu równowagi między pracą a życiem prywatnym. Techniki takie jak metoda Pomodoro, priorytetyzacja zadań czy ustawianie realistycznych terminów mogą pomóc w lepszym organizowaniu pracy i zapewnieniu czasu na odpoczynek i regenerację.



13. ROZWIJAJ HOBBY I ZAINTERESOWANIA POZAAKTYWISTYCZNE

Działania niezwiązane z aktywizmem mogą stanowić przeciwwagę dla emocjonalnego ciężaru pracy aktywistycznej. Angażowanie się w działania niezwiązane z aktywizmem może być skutecznym sposobem na odstresowanie się i odnalezienie radości w innych aspektach życia. Hobby, takie jak sztuka, muzyka, ogrodnictwo czy sport, mogą stanowić przeciwwagę dla emocjonalnego ciężaru pracy aktywistycznej i pomóc w utrzymaniu zdrowia psychicznego.



14. PRZYJMUIJ ZDROWĄ DIETĘ

Zdrowa dieta wspiera funkcjonowanie mózgu i zmniejsza objawy stresu.

Odżywianie ma bezpośredni wpływ na nasze samopoczucie psychiczne. Dieta bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze i białko może wspierać funkcjonowanie mózgu i zmniejszać objawy stresu. Unikanie nadmiaru kofeiny, cukru i przetworzonej żywności również może przyczynić się do lepszego samopoczucia.



15. USTALAJ REALISTYCZNE CELE

Ustawianie realistycznych, osiągalnych celów może pomóc w utrzymaniu motywacji i poczucia spełnienia, jednocześnie zmniejszając ryzyko frustracji i wypalenia. Cele powinny być dostosowane do indywidualnych możliwości i zasobów, a ich osiągnięcie powinno być celebrowane jako ważny krok w pracy aktywistycznej.

Pamiętaj, że każdy i każda z nas jest inny, a to, co działa dla jednej osoby, może nie być skuteczne dla innej. Kluczem jest eksperymentowanie i znalezienie własnego zestawu strategii, które najlepiej odpowiadają Twoim potrzebom. Dbając o siebie, nie tylko zwiększasz swoją efektywność jako osoba aktywistyczna, ale także budujesz fundament dla długotrwałego zaangażowania w sprawy, które są dla Ciebie ważne. Nie zapominaj, że troska o własne zdrowie psychiczne i fizyczne jest nieodłączną częścią skutecznego działania na rzecz zmiany.

Paulina Jędrzejewska jest ekspertką z Fundacji Culture Shock, która działa na rzecz wsparcia osób aktywistycznych w utrzymaniu równowagi emocjonalnej i psychicznej.

Bibliografia:

- Cohen, S., & Wills, T.A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Hunt, M.G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F.D. (2006). Exercise for mental health. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106.
- Wright, K.B., Jenkins-Guarnieri, M.A., & Murdock, J. (2013). Career development and counseling for women: Connecting theories to practice. *Counseling Psychologist*, 41(4), 602-632.



Projekt realizowany z dotacji programu Program Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG

FUNDACJA
CULTUREshock



burnout-aid.eu // Licencja Creative Commons – Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne –
Na tych samych warunkach 4.0 (CC BY-NC)