Методы самопомощи и саморегуляции при стрессе для волонтеров и сотрудников, работающих с детьми

Self-help and Self-regulation Methods for Children Volunteers and Workers in Stress Situations

Доктор Лэнни Эндикотт

Dr. Lanny Endicott

http://drlannyendicott.com.tripod.com

Темы

Topics

Обсуждение:

- удовлетворение чувства сострадания
- утомленное чувство сострадания
- стресс вторичной травмы
- состояние «перегорел»

Discuss: Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, Secondary Traumatic Stress, Burnout

Обсуждение:

- самооценка (ProQOL5)
- план самопомощи
- группа поддержки

Self assessment (ProQOL5), Self-care plan, Support Group

Дышать

Breathe

Жизнь в дыхании

Life is in the breath

Дыхание жизни

Breath of Life

Дух Святой

или

Дух Божий

Holy Spirit or Spirit of God

Дыхание Бога
Пневма

God's Breath: Ruwach - Pneuma

- Носился над водою (Бытие 1:2)
- Вдохнул жизнь в человека (Бытие 2:7)
- Море расступилось (Исход 14:21)

- Moved over the water's surface (Genesis 1:2)
- Breathed life into man (Genesis 2:7)
- Parted the sea (Exodus 14:21)

- Дух вошел в сухие кости (Иезекииль 37:10)
- Иисус был рожден девой (Луки 1:34-35)
- Иисус был возведен Духом (Матфея 4:1)

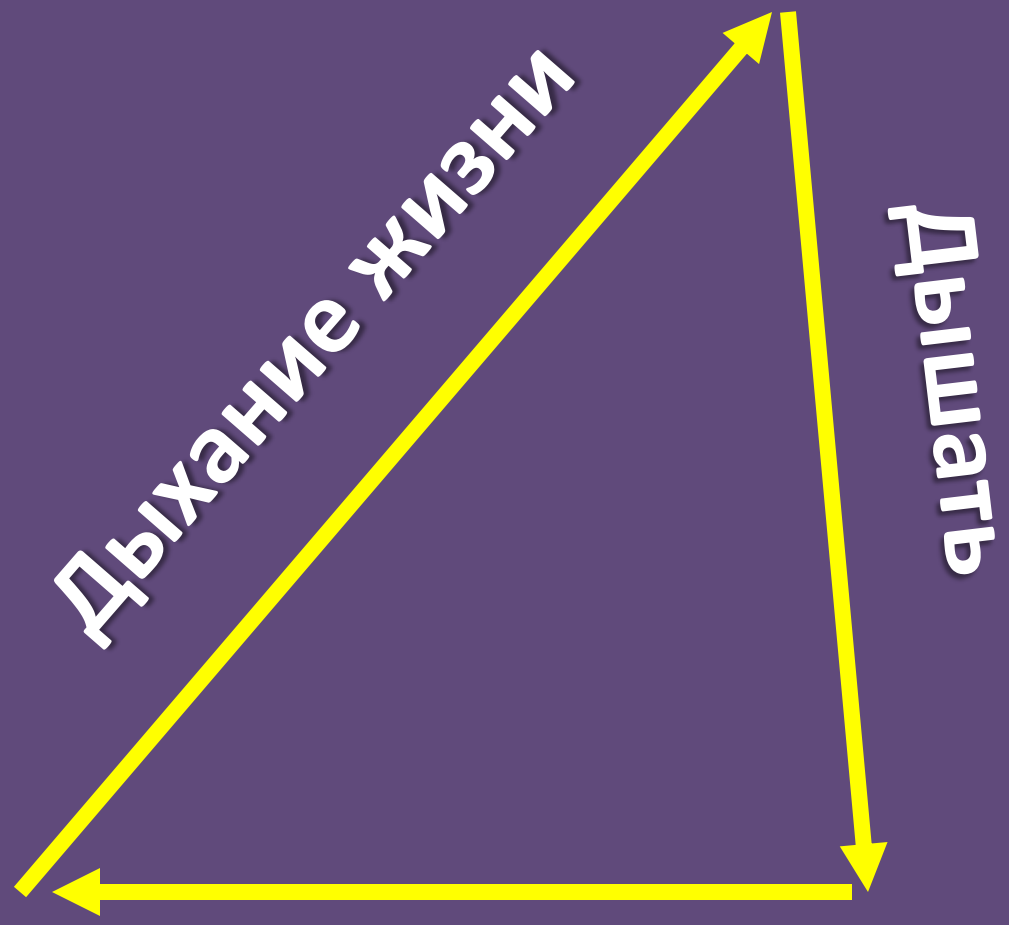
- Breathed into dry bones (Ezekiel 37:10)
- Birthed Jesus in a virgin (Luke 1:34-35)
- Leads Jesus (Matthew 4:1)

- Несет новое рождение (Ин. 3:5-6)
- Иисус дунул Духом на апостолов (Ин. 20:22)
- Пребывает в верующем (Рим. 8:9; Гал. 4:5; 1-е Кор. 6:19)

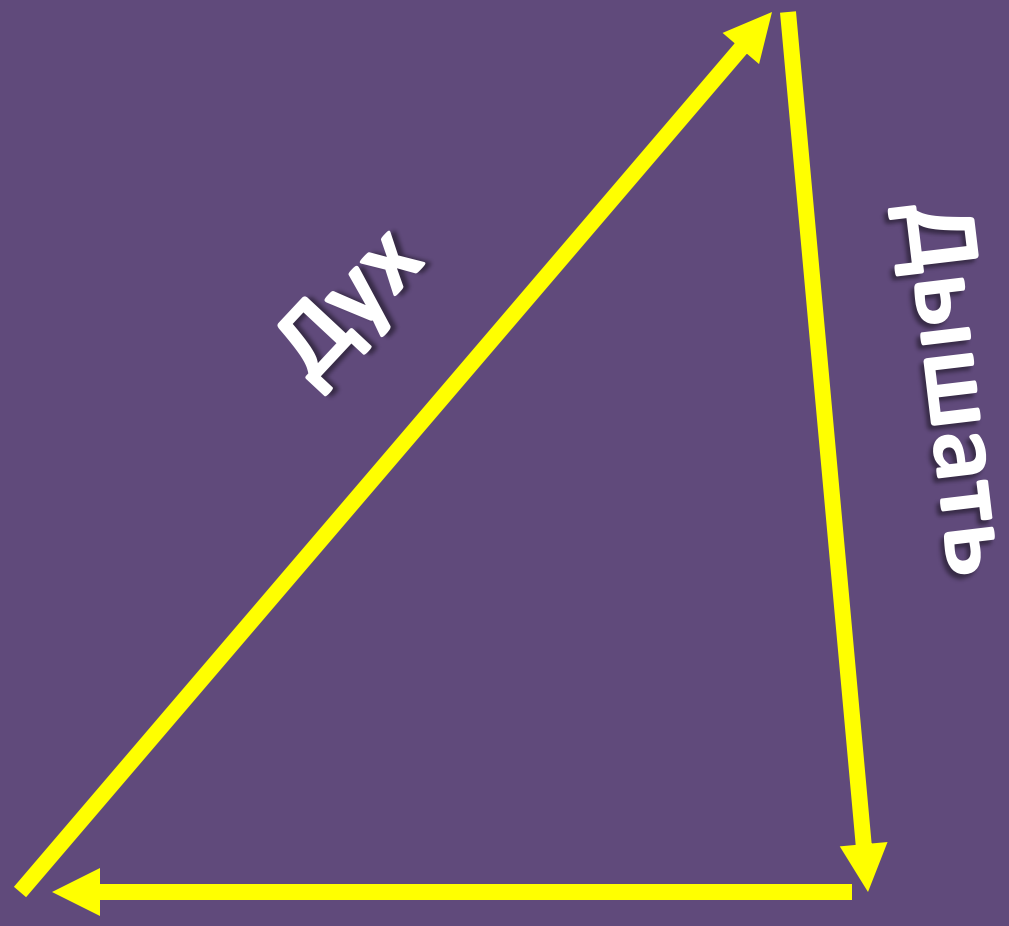
- Brings forth the new birth (John 3:5-6)
- Jesus breathed the Spirit on the disciples (John 20:22)
- Indwells the believer (Romans 8:9; Galatians 4:5; I Corinthians 6:19)

- Обеспечивает плодами для жизни (Гал. 5:22-23)
- Источник жизни для верующего (Гал. 5:25)
- Дар, данный верующим (Деян. 2:38)

- Provides fruit for living (Galatians 5:22-23)
- Source of life for the believer (Galatians 5:25)
- Is a gift given to believers (Acts 2:38)



заполнять _____



заполнять _____

Самопомощь

Self-Care

Самопомощь "очень" важна

Почему?

Self-care is “very” important

Why?

Недостаточная Забота о Себе

Inadequate Caring for Myself

Может повлиять на Ваше здоровье
Может повлиять на Вашу семью
Может повлиять на Ваше хождение с Богом
Может повлиять на Вашу способность помогать

Can affect your health
Can affect your family
Can affect your walk with God
Can affect your ability to help

Травма

Trauma

Событие, которое вызывает сильный стресс и блокирует Вашу способность справиться с ним

Вы:

- не в состоянии интегрировать события и последующие эмоции

- чувствуете угрозу Вашей жизни или Вашему здоровью

An event that causes extreme stress that overwhelms your ability to cope
You are:
- Overwhelmed: unable to integrate the event and the emotions from it
- You feel a threat to your life or your sanity

Травмирующие событие >
Подавляющие эмоций >
Страх >
Избежание>
Симптомы

Traumatic event > Overwhelming emotions > Fear > Avoidance > Symptoms

Спрашивайте: Что случилось с этим человеком, а не: что с ним не так?

Ask: What happened to this person not what is wrong with him?

Симптомы, указывающие на попытки человека справиться наилучшим образом с подавляющими чувствами. Как может ребенок справиться с травмой?

Внешне >

Внутренне <

Symptoms show person’s attempt to cope best way he can with overwhelming feelings. How can a child cope with trauma?

Outward >

Inward <

Детская травма

Child Trauma

- Осторожность
- Получение внимания
- Избежание
- Выводы
- Проблемы со сном
- Физические проблемы
- Гнев
- Бунтарство

careful, attention getting, avoidant, withdraws, sleep problems, physical problems, anger, rebellion

Синдрома посттравматического стресса

Post Traumatic Stress Syndrome

1. Навязчивые мысли, образы, ощущения
2. Избежание людей, мест, вещей и впечатлений, которые вызывают воспоминания о травматическом опыте
3. Отрицательное возбуждение: состояние «начеку», нарушения сна, раздражительность и тревожность

1. Intrusive thoughts, images, sensations
2. Avoidance of people, places, things and experiences which elicit memories of the traumatic experience
3. Negative arousal: being on guard, sleep disturbances, irritability and anxiety

Неформальный опрос

Informal Survey

- Три зимних лагеря, проведенные в середине 2000-х с участием около 150 молодых людей
- 40% сказали, что они не говорят о своих прошлых травмах

- Three winter camps in the mid-2000s involving approximately 150 youth
- 40% said they had not talked about their past trauma

Травмированные дети

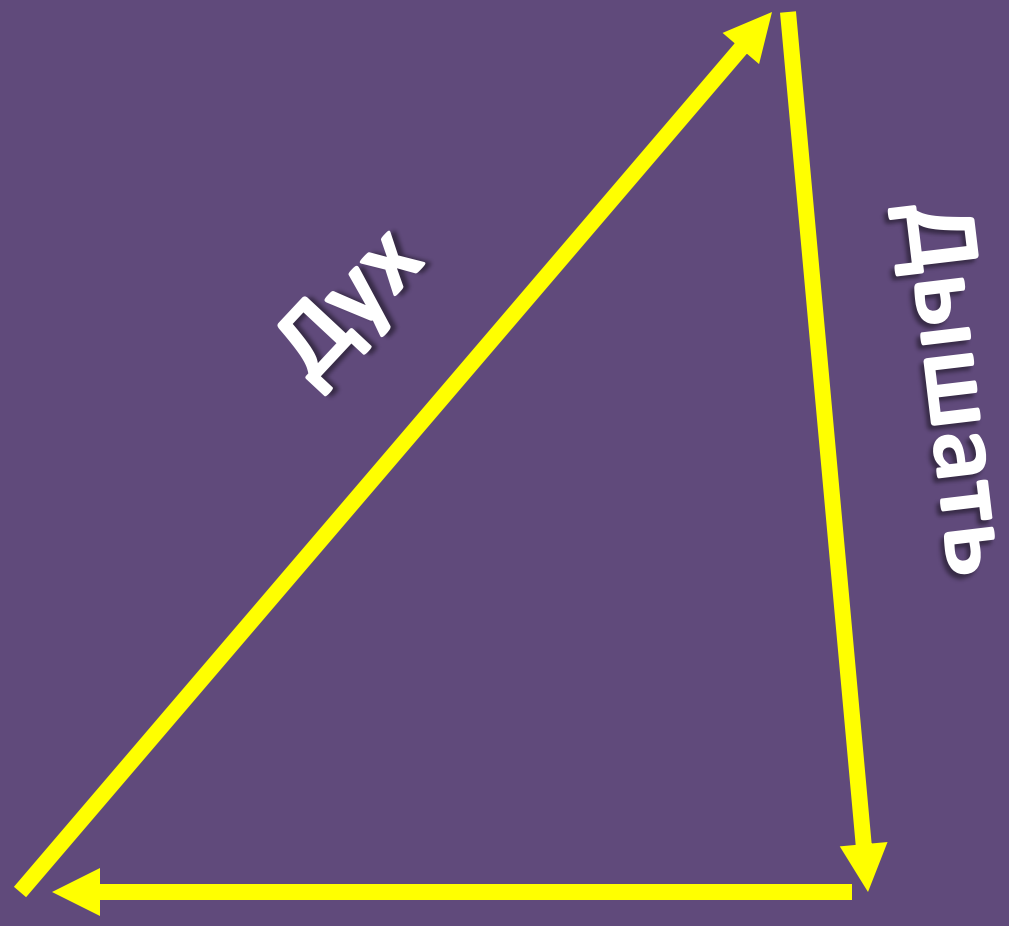
Traumatized Children

Истории сирот влияют на вас? Как?

Orphan stories affecting you? How?

Дышать

Breathe



заполнять _____

Вы – самый важный человек в вашей

You are the most important person in your

ЖИЗНИ

Возлюби ближнего твоего, <u>как</u> самого себя

(Лев. 19:18; Лук. 10:27; Гал. 5:14)

Life
love your neighbor *<u>as</u>* yourself
(Lev 19:18; Luke 10:27; Galatians 5:14)

Удовлетворение сострадания

Compassion Satisfaction

- Удовольствие и удовлетворение от помощи
- Воодушевление организацией (церковью)
- Наслаждение от работы с другими
- Выполнение Божьего призыва

Pleasure and satisfaction from helping, Encouraged by the organization (church), Enjoy work with others, Fulfilling God’s call

Усталость сострадания

Compassion Fatigue

- Ошеломленные помощью
- Обескураженные организациями (церковью)
- Плохие рабочие отношения
- Невыполнение
- Вопросы к Богу

Overwhelmed from helping, Discouraged by the organization (church), Poor work relations, unfulfilled, questions God

Состояние “перегорел”

Burnout

- Безнадежность
- Беспомощность
- Состояние изношенности
- Затраты времени
- Сходство с вторичным травматическим стрессом, но более долгосрочное

Hopeless, Helpless, Worn out, Takes time, Similar to Secondary Traumatic Stress but takes longer

Вторичный травматический стресс

Secondary Traumatic Stress

- Вы работаете с травмированными людьми (детьми)
- Вы воспринимаете травму
- У Вас есть личный опыт травмы
- Причины отступить

You are working with traumatized people (children),
You absorb the trauma, You have personal
experiences with trauma, Causes you to withdraw

Основной риск: Работа с травмированными детьми

A Key risk: Working with Traumatized Children

Сопереживание

Мало времени для восстановления

История прошлой травмы

Помощь травмированным детям

Плохая поддержка со стороны организации

Empathy, Low recovery time, Past trauma history, Helping children with trauma, Poor support from the organization

5

Помощь в качестве жизни

Удовлетворение сотраданием

Усталость сострадания

«перегорел»

вторичная травма

Помощь при посттравматическом стрессе

Helper Post Traumatic Stress

Переживание о травмированном:

- Помнит травмирующее событие
- Предотвращение травмирующих напоминаний
- Постоянное возбуждение

При переживании также жизненного стресса (может привести к состоянию «перегорел»)

Preoccupation with the trauma of clients :

Remembers trauma events
Avoiding trauma reminders
persistent stimulation

Combine with stress of Life (can cause burnout)

Модель состояния “перегорел”

Model for Burnout

Первичная травма

Вторичная травма

Жизненный стресс

Состояние «Перегорел»

Состояние «перегорел»: постепенный процесс

Burnout: A Gradual Process

- незнание состояния «перегорел»
- снижение достижений
- истощение
- разочарование
- изолированность

Unaware of burnout, Reduced accomplishment,
Exhausted, disillusioned, and isolated

Результаты для организации

The results for the organization

- Низкий мораль
- Прогулы
- Высокая текучесть

Low morale

Absenteeism

High turnover

Ваша организация (церквь)

Your organization church

Духовное Сострадание

Spiritual Compassion

- Жалость (Исход 2:6)
- Любовь и милосердие (Псалом 102:13)
- Сострадание сердца (Иакова 5:11, Колоссянам 3:12)
- Глубокие чувства (Матфея 18:34; 20:24)

- Having pity (Exodus 2:6)
- Having love and mercy (Psalm 103:13)
- Torn heart (James 5:11; Colossians 3:12)
- Having deep feelings (Matthew 18:34; 20:24)

Усталость

Fatigue

Не унывая (2-е Кор. 4:1; Гал. 6:9; 2-е Фес. 3:13)

Не ослабевая (Гал. 6:9)

Losing heart (2 Corinthians 4:1; Galatians 6:9; 2 Thessalonians 3:13)

Becoming faint and weary (Galatians 6:9)

Библейская помощь при чувстве усталости

Biblical Help for Fatigue

Пребывание на виноградной лозе (Ин. 15:4-5)

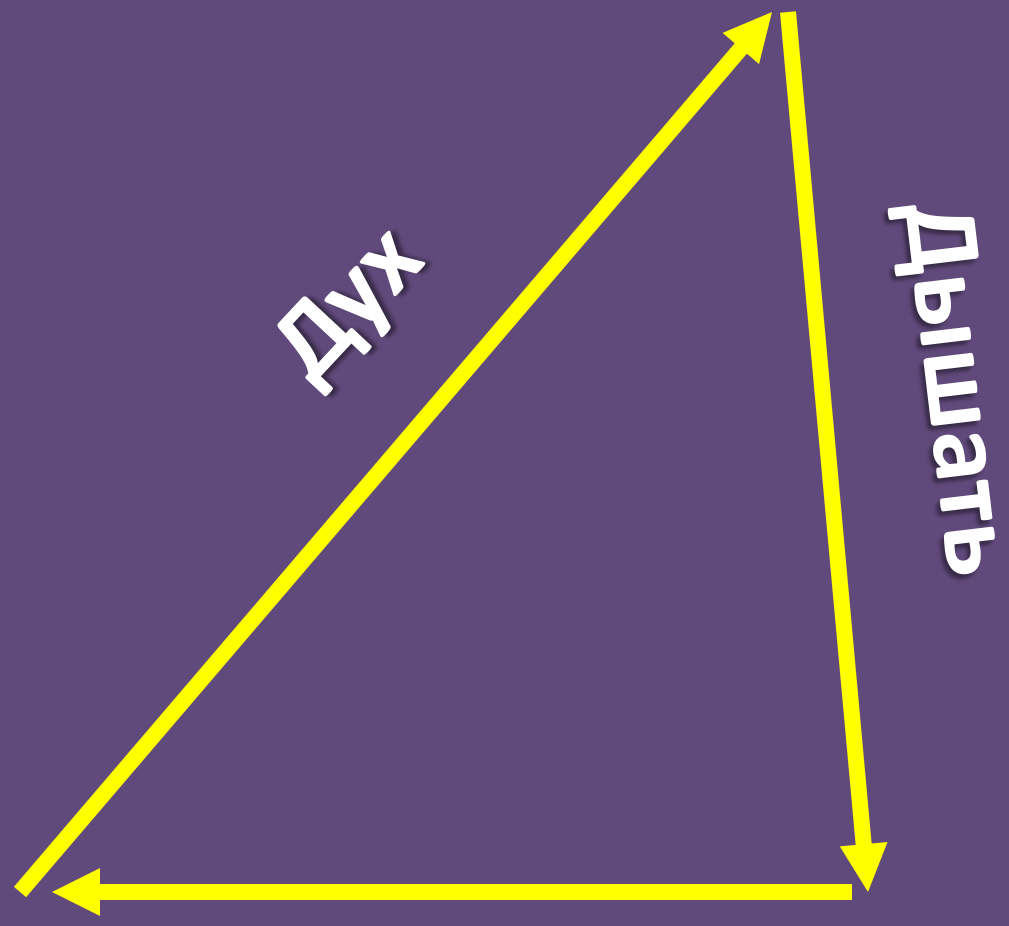
Проведите некоторое время вдали, как это делал Иисус:

- Пустынные места (Лк. 5:16)
- Гора (Лк. 6:12)
- Вечером (Матфея 14:23)
- Утром (Марка 1:35)

Stay connected to the vine (John 15:4-5)

Take time away, Jesus did:

- Wilderness (Luke 5:16)
- Mountain (Luke 6:12)
- In the evening (Matthew 14:23)
- In the morning (Mark 1:35)



заполнять _____

Стресс

Stress

Стресс развивается, когда Вы ощущаете, что <u>требования</u> превышают Ваши личные и социальные <u>ресурсы</u>

Stress develops when you perceive that ***demands*** exceed your personal and social ***resources***

запросы

- семья
- работа
- проблемы со здоровьем
- друзья
- ожидания от самого себя
- _____
- _____
- _____

ресурсы

- Хорошее здоровье
- Социальная поддержка
- Положительный опыт в прошлом
- Духовная дисциплина
- Сбалансированная жизнь
- Положительные отношения на работе
- _____
- _____
- _____

Дождевой бочонок

У нас есть невидимый бочонок

Ощущение напряжения в шее, плечах и спине

Идет дождь, иногда он просто хлещет

Открыть отверстие в бочонке, чтобы снизить нагрузку на Ваши ресурсы

Самопомощь

Self- Care

Ведите дневник событий, мыслей, чувств

Keep a journal of events, thoughts, feelings

Событие	Мысли	Чувства
Event	Thoughts	Feelings

Личная практика

Personal Practice

Глубокое дыхание

Deep Breathing

Визуальные образы

Visual images

Упражнения

Exercise

Жизнь одним моментом

Living in the Moment

Диета

Diet

Сон

Sleep

Хобби

Hobby

Молитва

Prayer

Жизнь моментом

Live in the moment

Конфиденциальная группа поддержки

Confidential support group

Поддержка со стороны семьи

Supporting Family

Поддержка со стороны церкви

Supporting Church

Задание

Assignment

Пройдите тест ProQOL 5

Take the ProQOL 5 test

Составьте план личной самопомощи

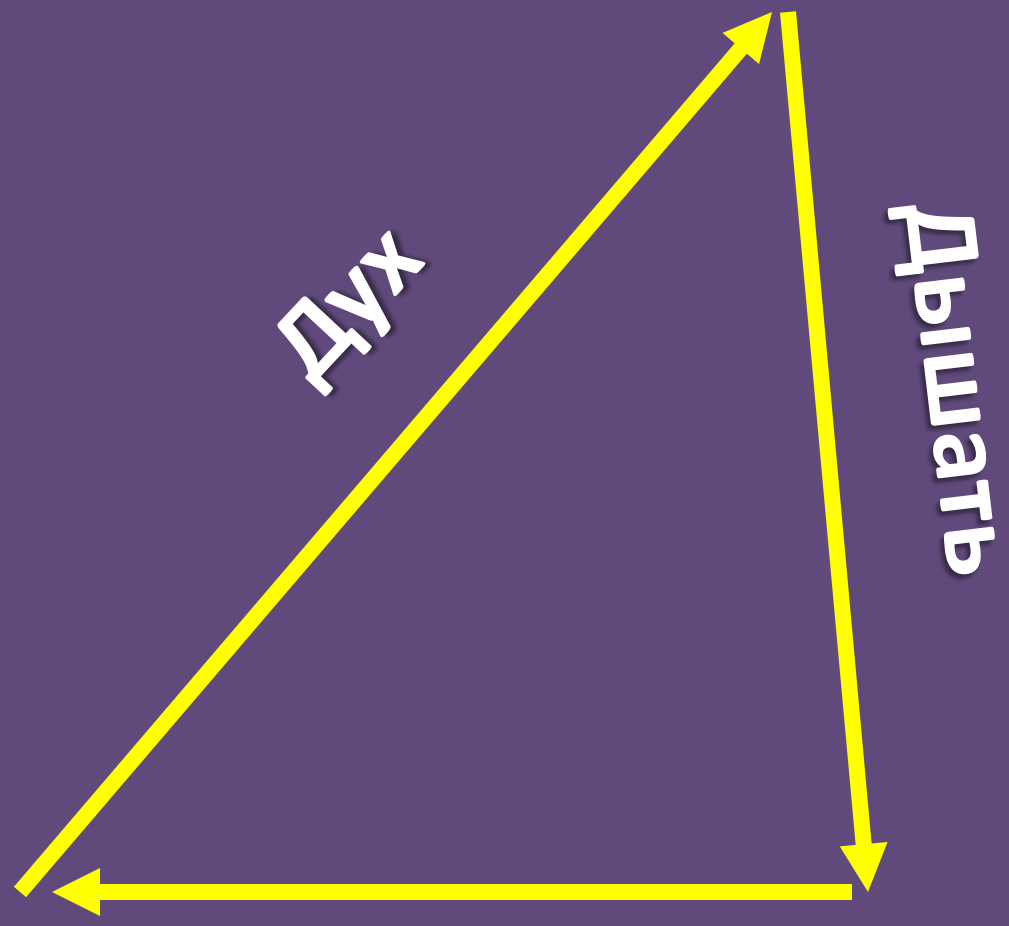
Write personal Self-care plan

Обсудите план групповой поддержки

Discuss plan for support group

Отпуск

Vacation



заполнять _____

Лэнни Эндикотт
Lanny Endicott

lendicott@oru.edu

http://drlannyendicott.com.tripod.com