**Сили на нулі: як волонтерити не на шкоду собі?**

Люди не є вічним двигуном. Ми думаємо, що можемо щось робити без упину, та насправді це не так.

Головна проблема – не розраховувати свої сили раціонально і не відчувати, коли вже настає виснаження і вигорання.

На війні завжди є тил та фронт. Військові на фронті підлягають ротації. Волонтери в тилу зазвичай ігнорують перерви, і це відбувається з багатьох причин:

* як правило, у невеликих фондах немає визначених людей, які б стежили за ротацією команди;
* люди вважають, що не мають морального права робити перерви через значно меншу загрозу життю, ніж на фронті;
* немає переходу із короткострокового планування (яке притаманне першим місяцям війни) на середньострокове та довгострокове;

**Виснаження**

* Кожен має свій запас сил, який активно витрачав ці чотири місяці. Але він закінчується, і в якийсь момент настає нуль.
* Виснаження відбувається тоді, коли волонтери не мають своєї межі й не дбають про власні потреби, в також коли їхній запас енергії вже закінчився.
* Завдання волонтера який активно перебуває в тилу – уважно ставитися до себе. Бо (за власним вибором) він є ресурсом, який має бути ефективним.
* Зупинятися, щоб відновитися – це частина ефективності.
* Коли волонтери не чутливі до свого виснаження, у кінцевому результаті це закінчується вигоранням. Це значить, що рівень енергії вже пішов від нуля у мінус, а будь-які локальні спроби відновитися не покривають витрат енергії.
* Якщо ігнорувати вигорання, то воно через якийсь час автоматично приведе людину у стан депресії – природний режим збереження енергії.

На жаль, це чекає кожного, хто нечесно відповідає собі на запитання, чи має у собі ресурс віддавати.

Якщо телефон розрядився, то його потрібно зарядити. Так само з людиною.

Якщо вона відчуває виснаження, то потрібно взяти тижневу мінівідпустку у межах можливості. В ідеалі – це мінімум три дні, аби без роботи, і чорти дні – іншої праці, але без волонтерства.

У певному сенсі це ротація, як у війську.

Поставте собі питання: чи можу я в такому об’ємі волонтерити пів року чи рік? Чи маю я не це сили та ресурси?

Якщо ні – розподіліть свої ресурси по-іншому. Наприклад, волонтерити дві години вдень, замість п'яти. Але якщо ви продовжите це робити системно пів року чи рік – користі буде значно більше.

**Вигорання**

Якщо виснаження переходить в вигорання, то воно потребує вже двох дій: Спочатку відновлення, а потім побудови системи контролю своїх ресурсів. Бо якщо людина вигоріла, то ігнорувала усі рівні сигналів свого тіла та психіки зупинитись. Треба буде робити так, щоб це не повторилось.

На жаль, будь-які професії, пов’язані з людьми – перші кандидати на вигорання.

Людям дуже важко оцінити можливості свого емоційного ресурсу, на відміну від фізичної втоми, наприклад.

**Перша допомога собі під час вигорання:**

1. Зупиніться, візьміть перерву і не картайте себе за це. Такі кроки допоможуть вам збавити темп та перезавантажитись.
2. Після перерви чесно скажіть собі, скільки часу ви можете виділяти на волонтерство у довготривалій перспективі (мінімум пів року).
3. Якщо даючи відповідь відчуваєте втому, роздратування, виснаження чи нудоту, то треба зменшити масштаб волонтерства, бо історія повториться знову.

*Психотерапевт Ілля Полудьонний*