

КАК СОХРАНИТЬ ПОНИМАНИЕ, ЧТО ВАШИ ДЕЙСТВИЯ ВАЖНЫ

Несколько рекомендаций по профилактике
эмоционального выгорания

Целеполагание

Ставьте перед собой конкретные и достижимые в обозримом будущем цели.

Не «победить гомофобию» и «отправить трансфобные предрассудки в прошлое», а «провести две группы поддержки для родителей в этом месяце» и «дать интервью трем изданиям».

Формулирование достижимых целей подкрепляет ощущение реального результата.

Контакт с ценностями

Когда вы начинаете заниматься каким-либо активизмом, — вести встречи для родителей ЛГБТК+ людей, писать посты, публично выступать в СМИ, — связывайте эти действия со своими личными ценностями.

Поразмышляйте о том, каким человеком вас делает то, чем вы занимаетесь? Какими родителями вы становитесь благодаря активизму? Какие важные для вас идеи вы реализуете через свою деятельность? В чем смысл вашей деятельности лично для вас?

Периодически задавайте себе эти вопросы, чтобы актуализировать ответы или понять, что вам действительно нужно переключиться на что-то более важное.

Помнить людей, которым вы помогли

Вы и ваши действия помогают конкретным людям.

Как давно вы вспоминали тех, кого поддержали ваши слова или поступки? Восстановите в памяти лица и имена тех, кто писали вам в соцсетях, читали ваше интервью, приходили на консультацию или группу? Сначала хотя бы одного человека, затем второго...

Всегда есть те, кому стало легче благодаря тому, что вы делаете. И это уже большой результат.

Держать в фокусе внимания именно свои действия

Размышляя о результатах своей работы, сравнивайте себя сейчас и себя в начале вашего активистского пути. Не сравнивайте себя с кем-то другим. У каждого человека свой объем возможностей, знаний и навыков.

Отмечайте все свои — пусть даже самые маленькие — шаги. Фиксируйте даже незначительные изменения, которые произошли благодаря вам.

Например, папа бисексуальной персоны после разговора с вами сказал, что о многом задумался. Это то, чего без вас в этом конкретном месте и времени не случилось бы. Мысли вроде «Я делаю недостаточно» мешают нам делать то, что мы действительно можем.

Благодарность

Благодарность другим или себе рождает положительные и теплые чувства. Мы показываем окружающим, что нам ценно то, что они делают. Это мотивирует продолжать.

Когда мы активно выражаем благодарность, то вносим вклад в формирование среды, в которой и другие люди скажут нам спасибо и открыто покажут, как им важно то, чем мы занимаемся.