Піклуючись про інших, так легко пропустити обід, забути про сон, пропустити важливий сигнал тіла, аж врешті — загубити себе.

Адже нам часто здається, що відпочинок під час війни — це розкіш. А правда в тому, що без ресурсу не вийде довго волонтерити.

Цей допис — нагадування кожному й кожній, хто допомагає: ти маєш право на втому, на паузу і на допомогу 🫂

Бережи себе 🫶

НОВА ПОШТА x ТИ ЯК?



Ти допомагаєш іншим.

Але хто допомагає тобі, волонтере?

НОВА ПОШТА x ТИ ЯК?

Волонтерство

– це десятки щоденних справ: від випікання хліба для людей старшого віку до доставки гуманітарної допомоги та порятунку безхатніх тварин.



Кожна з цих дій вимагає не просто часу та фізичного ресурсу, а й емоційного залучення.

Тобі знайомо?



Зараз не час відпочивати

Якщо зупинюся, усе впаде

Іншим набагато важче, чому я взагалі скаржуся?

Соромно казати, що сил більше немає

НОВА ПОШТА x ТИ ЯК?

Адже у волонтерів, як і у всіх людей, запас енергії вичерпний.

Тож коли відчуваєш втому, прислухайся:

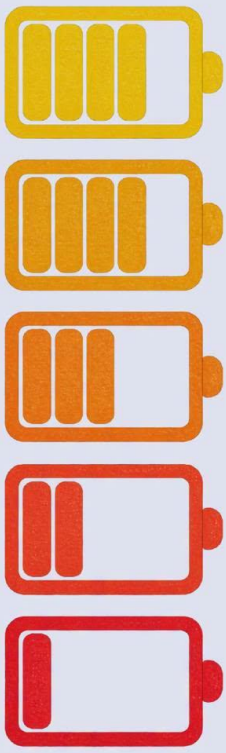


це сигнал, що твій запас сил організму на межі

Втома може швидко стати *хронічною* та перерости у вигорання.



Це коли:



- *постійно відчуваєш дратівливість, байдужість або емоційне виснаження*
- *втома не минає навіть після сну*
- *складно зосередитися й ухвалювати рішення*
- *відчуваєш провину за відпочинок*
- *здається, що ти безсилий щось змінити*


НОВА ПОШТА
x
ТИ ЯК?
Пам'ятай:
ти вже робиш достатньо, а твоя допомога дуже важлива!

НОВА ПОШТА x ТИ ЯК?

Тому подбай і про себе:

- ✓ *сприймай сон, їжу й паузи як базові потреби, а не нагороду*
- ✓ *встановлюй межі та делегуй завдання, не бери все на себе*
- ✓ *визначай, що у твоєму колі контролю*
- ✓ *звертайся по підтримку до фахівця при перших ознаках емоційного виснаження*



Турбуйся про себе, як турбуєшся *про інших.*



Так ти збережеш можливість допомагати й надалі