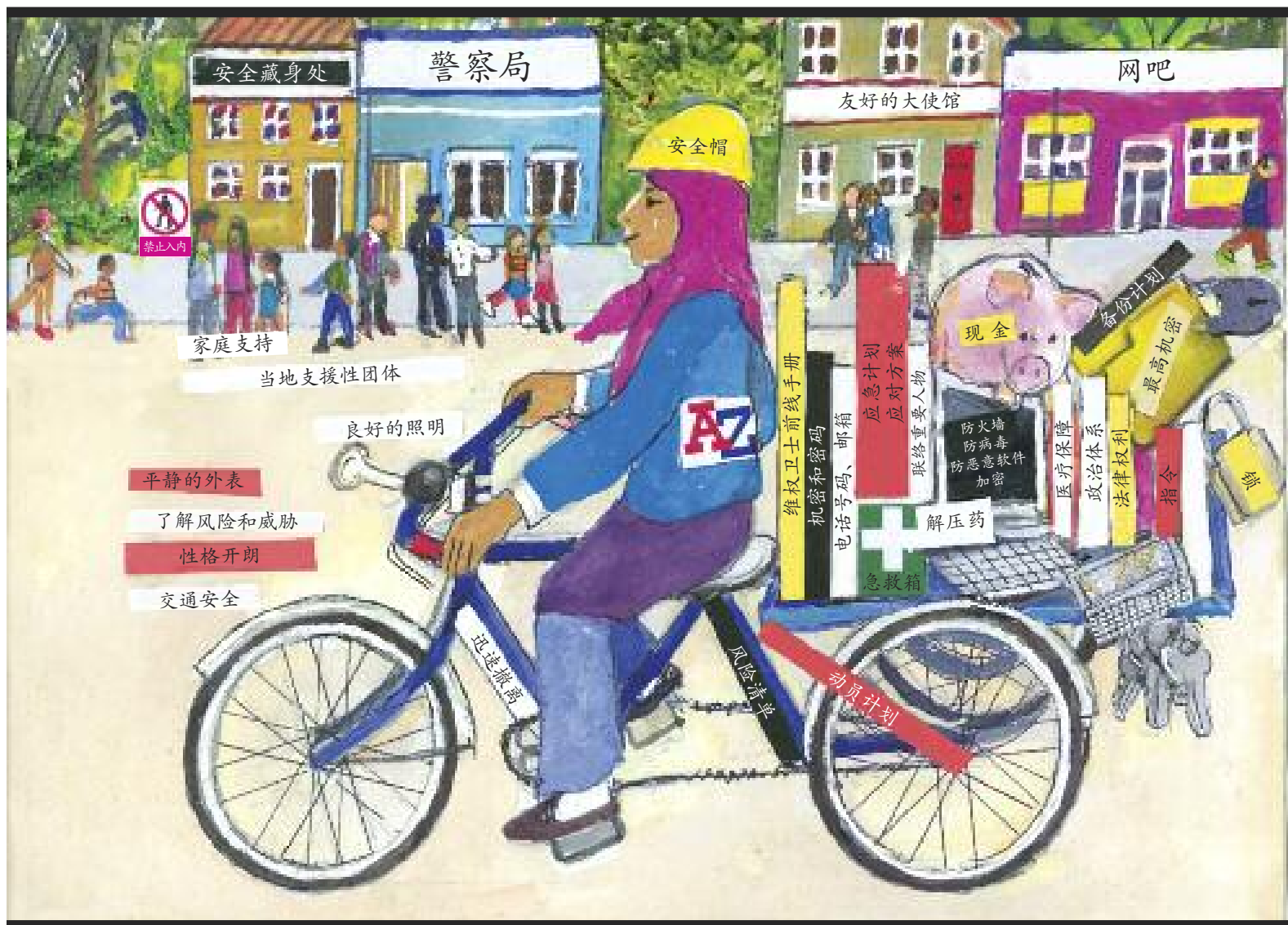


安全手册： 维权卫士身处险境时的实用指导手册



第四章 身体健康与压力

在这章我们关注下压力是什么，然后思考对于维权卫士来说，压力和他们的安全之间的关系。我们分享了一些他们应对压力的经验方法，你可以在本章结尾的空白处制定自己的应对计划。

什么是压力？

压力完全是一种自然反应，是我们的身体对周围环境中的挑战的一种反应方式。从生理上来讲，压力有以下表现：心跳加速，血压升高，口干和流汗。我们的身体准备着要么呆立不动，要么奋起反抗或者逃离。正常情况下，这种状况不会持续很长时间，通常我们的身体很快就恢复正常。

一定的压力感是有积极作用的，可以增强动力并提高效率。然而，长期而强烈的压力感也有可能致导致一些问题。对于维权卫士来说，他们经受持久长期的心理压力，应对压力可能会成为一种挑战。

对于压力，没有统一的解决方法，这是因为：

- 压力是因人而异的——在相似的情形之下，造成某一个人有压力的因素未必会对另外一个人造成压力。
- 压力是因时而异的——在这个时间点给一个人造成压力的因素未必会在别的时间点给他造成压力，有时候是因为他们的经历缓和了压力，有时候是因为他们的压力增加了。
- 压力是因情形而异的——拥有相似的经历但处于不同的情形之中，比如你处于一个有支持关系的情形之中，压力的感受可能会完全不同。

压力的症状有：

附表4.1

身体上的表现	情绪上的表现	行为上的表现
头痛	焦虑	突然生气
肌肉紧张	愤怒	容易激怒
睡眠习惯有改变	消沉	饮食更多或更少
筋疲力尽	偏执	喝更多酒
性冲动有改变	嫉妒	吸更多烟
消化不良	坐立不安	社交退步
感到晕眩	情绪不定	

压力、维权卫士与安全

一个处境危险的维权卫士的生活固然是有压力的。

这种压力可能来自于你亲身经历的侵权行为，你受到的人权威胁，目击人权暴行、帮助受创伤者带来的风险，处理看起来永无尽头的工作，和你在平衡工作与家庭责任之间关系时面临的困难。

维权卫士把压力管理界定为影响他们安全状况的因素之一。那些经历过周期性严重压力的人把压力与安全相关的方面解释如下：

- 对危险粗心大意
- 发现自己难以做决定
- 身体疲劳
- 用愤怒或喜怒无常的行为离间你的支持源
- 喝更多酒
- 感觉“江郎才尽”

改善身体健康的途径：

如果你在以下四个方面照顾好你的日常生活，压力对你的影响将会减弱：

饮食——坐下吃包括蔬菜和水果的均衡膳食，拒绝快餐。限制咖啡、酒精、甜点和含糖饮料等兴奋剂的摄入，它们能引起情绪高低起伏和其他健康问题。

运动——压力在身体内产生让我们准备斗争或逃跑的化学物质。

斗争或逃跑也许是人类捕猎而生的那个时代最好的策略，但对于我们大多数人来说，时代已经变了。运动是一种减少上述化学产物的健康方式。每天做30分钟的活动，例如散步放松。计划做些能加快心跳的运动，如踢足球、跳舞、跑步等，每次做20~30分钟，每周做三到四次。

如果你最近不是很活泼好动的话，请慢慢增进锻炼并且和健康专业人士事先沟通。

运动通常对你的幸福感具有瞬时效应，同时又有着广泛的健康益处。

放松——每天花费一些时间来放松你的身心，可以是瑜伽、祷告、冥想或者只是做几个深呼吸。使放松活动固定成为你每周生活的一部分。

睡眠——每个人各有不同，但所有人都需要6~8个小时的睡眠时间。

不过如果你从饮食、运动和放松方面照顾好自己，那么睡眠通常也不是一个问题。



研习会后的放松

维权卫士工作的组织应该考虑，他们怎么做能改善其工作人员的压力水平，例如通过以下几种方式：

- 让员工明白：公开谈论危险是被鼓励的
- 鼓励人们休息或者休假，不提倡把经常超时工作视为奉献精神的标志（筋疲力尽的人长时间工作通常导致工作质量的下降）
- 组织一些实际的或者象征性的活动来鼓励和加强团队精神

维权卫士分享的他们应对压力的经验方法：

每个人都天然地喜欢能够吸引他们并且使他们放松的活动。

来自非洲、亚洲、美洲、欧洲和中东的维权卫士们分享一些减压活动：

- 写作（我有时会无意识写作，也就是，写的时候不经思考，笔写出来什么就是什么。）
- 去宗教中心祷告
- 长距离散步
- 冥思
- 踢足球
- 和理疗师或我的姐妹交谈
- 写关于我感到无助的问题的文章
- 和我们的孩子们玩
- 在我的社区里跳舞
- 和我的另一半度过浪漫的时光
- 跑步
- 做按摩
- 静静地坐着喝茶
- 给我的关系网写信寻求支持
- 睡到自然醒
- 去健身房
- 听音乐
- 关几个小时电话
- 招待自己好好吃个大餐
- 洗个长时间的澡

“有时候，侵犯人权的案例看起来是冷酷无情的。在我们组织，庆祝我们的小成就是很重要的，比如庆祝一个当事人案例的成功解决，这帮助我们保持积极状态。我们知道，我们个人不可能移走一座大山，但如果我们每个人都移走一块石头，我们最终就能把它移除。”

维权卫士，中东

“前线组织正在开发一个压力管理方案，每周我们都有一次聚会来测试和练习我们学到的技巧。有些东西是适合每一个人的。我们也有固定的社交活动，足球比赛、电影放映、派对和其他庆祝活动
前线组织负责人玛丽·劳勒



你的活动计划：

现在请你为应对自己的压力制定一个行动计划。

思考你已经做了什么事情来减压：

.....

.....

.....

.....

你能更经常地从事那项活动吗？

还有哪些技巧是你一直想抽空去做或者去尝试的？看上一章中其他维权卫士列出的一览表——这些技巧中有对你有效的吗？把你承诺自己要减压的方式列出来，并且制定一个具体计划，将更有效的减压活动纳入其中。



伯纳黛特·恩图姆巴 (BERNADETTE NTUMBA)，刚果民主共和国东部，在用石头和花举行一项纪念女性维权卫士生命的象征性仪式。



我的健康改善计划

活动

附表4.2

	改善	时间
饮食		
运动		
放松		
其他		



这是来自一个维权卫士的范例：

附表4.3

	改善	时间
饮食	坐下来吃早餐	每天早上
运动	散步 和朋友踢球	周一周三周五 周六
放松	跟孩子们玩的时间更多 旅行	每天一个小时以上 每年三次
其他	不再把工作带回家 与我妻子和兄弟讨论造成我压力 感的原因 周一到周五，在零点之前睡觉	

有很多途径可以用来缓解压力。你能支配的最重要的工具就是你自己的心。当你意识到自己正经历着消极的压力时，也就是决定对它做些什么的时候了。

减压是一个需要投资时间的过程，但收益会很丰厚，让你在人际交往和工作中更加快乐、更加达观，也更加有效率。一个压力较小的维权卫士，毫无疑问会更有效率。

《前线组织 安全手册》这一章的内容并不能代替治疗或其他专业帮助，如果此类帮助是必要和可以得到的。



保持团结，BOROK 人民人权组织成员，特里普拉邦，印度