

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ЗАХИСТУ ВИКРИВАЧА

Викривач - особа, яка повідомляє про можливі факти корупції.
Рекомендації, спрямовані на збереження ментального здоров'я, стійкість до стресу та підтримку особистих ресурсів.



ЗБЕРЕЖЕННЯ АНОНІМНОСТІ, ЯКЩО ЦЕ МОЖЛИВО

- Анонімно повідомлення часто дозволяє уникнути тиску і психологічної травматизації.
- Уникай поспішного розкриття своєї особи, навіть у довіреному колі — емоції можуть зрадити.



ПОБУДОВА КОЛА ПІДТРИМКИ

- Пошукай хоча б одну довірену особу, з якою можна поділитися емоціями — психолога, ментального коуча або друга поза роботою.
- Підтримка від сім'ї або друзів значно знижує ризик депресії чи тривожного розладу.



ЗВЕРНЕННЯ ДО ПРОФЕСІЙНОГО ПСИХОЛОГА

- Спеціаліст допоможе впоратися з емоційною нестабільністю, почуттям тривоги, страху або провини.
- Індивідуальна терапія сприяє підвищенню впевненості в собі та в прийнятті складних рішень.



ВИВЧЕННЯ СВОЇХ ПРАВ І ЮРИДИЧНИХ ГАРАНТІЙ

- Знання своїх законних прав знижує тривожність, дає почуття контролю і впевненості.
- Психологічно легше діяти, коли відчуваєш захищеність не лише морально, а й юридично.



УСВІДОМЛЕННЯ МОРАЛЬНОЇ ЦІННОСТІ СВОГО ВЧИНКУ

- Постійно нагадуй собі, що ти дієш на благо суспільства — це морально зміцнює.
- Переформатування внутрішнього діалогу з «я під загрозою» на «я дію правильно» змінює психологічну перспективу.



ТЕХНІКИ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ

- Практикуй дихальні вправи, медитацію, фізичну активність — вони знижують рівень кортизолу.
- Веди щоденник емоцій, щоб усвідомлювати, які думки чи події викликають найбільше напруження.



ВІДМОВА ВІД САМОІЗОЛЯЦІЇ

- Уникай відчуття «я сам проти системи» — це лише посилює тривогу.
- Навіть коротке спілкування з людьми, які не пов'язані з ситуацією, допомагає зберігати психоемоційний баланс.



ВИЗНАЧЕННЯ МЕЖ ОСОБИСТОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ

- Ти відповідаєш за правду, а не за наслідки для інших.
- Не бери на себе провину за реакцію системи чи поведінку колег.