

Хочете стати більш стійким до стресових ситуацій? Розвивайте резилієнс!

Стреси, велике навантаження, погана комунікація... Є безліч факторів, які негативно впливають на наше емоційне самопочуття. Погані речі час від часу трапляються з кожним із нас.. Наше завдання — навчитися правильно на це реагувати.

Що таке резилієнс?

Резилієнс — це здатність відновлюватися після психологічних проблем, повертатися до початкової форми після всіх членджів життя. Цю якість можна розвивати так само, як ми вчимо мову чи опановуємо спорт.

Людам, які мають низький резилієнс, часто складно відновитися самотійно. І є високий ризик, що саме вони страждатимуть від психічних розладів.

Помилкою буде думати, що люди з високим резилієнсом ідуть наперекір усім проблемам, приймають виклики з піднятою головою та ніколи не здаються. Це не так.

Люди з високим резилієнсом під час кризи теж переживають негативні емоції, причому іноді дуже сильні. Але вони здатні за допомогою власних ресурсів або з допомогою спеціаліста швидко відновлюватися та ставати навіть кращими, ніж були до кризи.

І коли вони знов стикаються зі схожою проблемою, вони відновлюються вже швидше та легше повертаються до звичного життя.

Як розвивати свій резилієнс?

1. Визнайте, що психологічні проблеми – це теж частина життя

Перш за все, потрібно зрозуміти, що відчувати якісь негаразди з психічним здоров'ям так само нормально, як відчувати проблеми з фізичним здоров'ям. Потрібно навчитись вчасно помічати, коли ваш заряд падає. Знайдіть способи, які допомагають вам відновлювати своє ментальне здоров'я. Візьміть вихідний, вимкніть гаджети, побудьте у тиші, попрактикуйте майндфулнес, або просто займіться улюбленим хобі.

2. Перевірте свій психологічний стан прямо зараз

Якщо хоч на один з пунктів нижче ви відповісте «так», вам потрібно взяти тайм-аут та розібратися в собі.

- Втратили інтерес до роботи.
- Ви на роботі, але думками десь далеко і думаєте про свої проблеми.
- Почали ставитися до близьких інакше. Наприклад, ваш хлопець чи дівчина раптом почали вас дратувати. І справа не обов'язково в них.
- Легко дратуєтесь.
- Відчуваєте більше втоми.
- Швидко виснажуєтесь, пригнічені.
- Не отримуєте задоволення від тих речей, які вас радували раніше.
- Стали менше спілкуватися, ніж зазвичай, та уникаєте зустрічей.

3. Не бійтеся звернутися по допомогу

Якщо вас щось турбує, і ви не можете впоратися самотійно, зверніться до спеціаліста. У жодному разі не треба собі казати: «У тебе все добре, прекрасна робота, чудова родина, друзі, чого тобі не вистачає?» Обов'язково поділіться з кимось, розкажіть про свій біль.

Увага! Якщо за підтримкою звернулися до вас, не радьте «просто викинути дурні думки з голови» або «взяти себе в руки». Це те саме, що казати людині зі зламанною ногою — просто встань та йди.

4. Вчіться розуміти себе і свої емоції

Для цього потрібно звернути увагу на те, як ми думаємо. Зазвичай на певну подію ми реагуємо так: *ситуація — емоція — поведінка*. Тобто ми з початку емоційно реагуємо, а потім швидко діємо. Так швидко, що забуваємо проаналізувати ситуацію. Більшість думок у такі моменти не є правдивими та продуктивними.

Ваша реакція повинна виглядати приблизно так:

ситуація — обмірковування — емоція — поведінка.

Наприклад, вам запропонували підвищення. Перша реакція – страх, адже вам здається, що ви не впораєтесь, ви недостатньо компетентні. Але якщо не панікувати, а трохи подумати,

виявиться, що зі схожими завданнями ви вже стикалися. Отже, заниження власних здібностей не є правдивим. Вам потрібно не лякатися, а радіти, що є нагода проявити свої здібності, розвинути навички. **Головне, чому вам потрібно навчитися — додати в ланцюжок реагування на подію обмірковування.**

13 порад, які підсилять ваш резілієнс

1. Свідомо будуйте свою соцмережу підтримки

Самотність може завдати реальної шкоди як вашому психічному, так і фізичному здоров'ю. Добре, якщо поруч є люди, з якими ви можете спілкуватися в будь-якому стані. Підтримка сім'ї, друзів, колег та знайомих допомагає нам відчувати себе цінними, розвивати свій резілієнс. Будуйте соціальні зв'язки в різних групах. Вчіться надавати підтримку, проявляти емпатію, встановлювати контакт.

2. Допомагайте тим, хто цього потребує

Людина стає сильнішою, допомагаючи іншим. Це може бути будь-яка волонтерська робота.

3. Вчіться дивитися на подію цілісно

Та завжди питайте себе, як ви можете вплинути на ситуацію.

4. Зрозумійте, що зміни — природна річ

Фокусуйтеся на тому, що можете змінити, а не на тому, що не можете. Будь-які зміни є частиною життя, немає нічого жахливого у тому, щоб змінювати свої цілі, адаптувати їх до нових обставин. Зосередьтеся на речах, які ви можете контролювати і змінювати, а не на тих, які не можете.

5. Подумайте про свої пріоритети

Важливо зрозуміти свою мету. Вона будується на ваших цінностях і сильних сторонах. Це має життєво важливе значення для вашого розвитку і підтримки позитивного світогляду. Подумайте, що для вас найбільш важливо? Як і з ким ви хочете витратити свій час? Подбайте про те, щоб мати час для себе. Важливо періодично розслаблятися і думати про свої цілі в житті.

6. Вчіться самопізнанню

Шукайте можливості для вивчення себе. Важкі часи — це періоди, коли людина дізнається про себе найбільше. Але коли ви добре знаєте себе і знаєте, що вам допомагає відновитися, кризові моменти можуть проходити швидше та легше.

7. Формуйте позитивне уявлення про себе

Святкуйте свої перемоги, а не просто ставте галочки в планері. Пам'ятайте про складні завдання, які ви успішно вирішили в минулому. Довіряйте самому собі у вирішенні проблем і прийнятті рішень.

8. Ставтеся до себе з гумором

Іноді корисно і посміятися над собою.

9. Беріть паузу, зупиняйтеся

Фокусуйте увагу не на щоденних проблемах, а на приємних речах за їх межами. [Інформаційний тиск](#) може негативно впливати на ваше психічне здоров'я. Варто мати неструктурований час, який не буде завантажений корисною діяльністю.

10. Дивіться у перспективі

Навіть коли обставини складаються не найкращим чином. Рано чи пізно будь-які чорні смуги закінчуються. Нагадуйте собі про те, як раніше вибиралися з поганих обставин і скільки хорошего траплялося потім.

11. Дбайте про себе

Сон, харчування, фізичні вправи.

12. Виробляйте щоденні корисні звички

Це знімає необхідність вибору, економить ресурс і допомагає структурувати життя.

13. Складіть список із 10 речей, які є для вас ресурсними

Ви мусите точно знати, що вас підтримує та наповнює. Деталізуйте! Це можуть бути прості речі — наприклад, прогулянка в парку, чашка улюбленого трав'яного чаю чи біг.

*[Тетяна Вовк](#), соціальний психолог,
консультант із психічного здоров'я в організаціях.*