

Моя психологічна стійкість

У житті трапляється чимало ситуацій, які можуть вивести людину з рівноваги, зломити, завдати шкоди здоров'ю.

Психологічна стійкість (резильєнтність) – це здатність долати труднощі, налагоджувати і підтримувати стосунки, будувати плани та втілювати їх в життя, позитивно адаптуватися до несприятливих змін. Саме ця риса є основою відкритого й енергійного протистояння стресовим подіям і кризам.

Психологічна резильєнтність охоплює **чотири аспекти**: *надія* (непохитна впевненість у власні сили і засоби, необхідні для вирішення або перецікування критичної ситуації), *оптимізм* (очікування того, що, зрештою, все закінчиться добре), *стійкість* (не здаватися при зіткненні з труднощами і рухатися далі до мети попри невдачі); *адаптованість* (здатність пристосовуватися до можливих змін у середовищі).

Рівень здатності переносити труднощі і зберігати при цьому оптимальний рівень психічного спокою залежить від багатьох чинників – саморегуляції, виховання, соціальних можливостей, вольових якостей тощо.

Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі. Людина з низьким рівнем резильєнтності навіть через незначні негаразди може втрачати контроль, ставати агресивною, плакати, мати істерики, завдавати собі тілесних травм, впадати в паніку чи депресію.

Також, на нашу психіку щодня мають вплив і зовнішні фактори: засоби масової інформації та події, що викликають позитивні чи негативні емоції (смерть близьких чи знайомих, руйнування міст чи будинків, хвороби, втрата роботи, руйнація кар'єри тощо), переживання яких у поєднанні з низьким рівнем психологічної стійкості можуть «зламати» людину. Але ж стійкі люди, можуть швидко адаптуватися, переосмислити, відшукати додатковий ресурс в собі.

Психологічну стійкість можна тренувати та вдосконалювати, відкривати для себе нові можливості та бачення. Шляхи досягнення цього є дуже

індивідуальними. Ось вам у допомогу кілька корисних *рекомендацій*, що дозволятимуть зробити власну психіку більш витривалою:

- Прийміть зміни як частину життя, використовуйте свою енергію для нових цілей.

- Визначте для себе власні життєві цінності. Після переоцінки цінностей, у людини розкриваються сильні особистісні якості (почуття власної цінності, більше внутрішньої сили, відчуття захвату від можливості проявити себе і розв'язати ще одне життєве завдання). Саме від системи пріоритетних цінностей залежить – куди спрямувати свої зусилля, що є найголовнішим у певний момент та який обрати шлях на життєвому перехресті.

- Беріть на себе відповідальність за власні дії. Нехай важкий період стане нагодою довести собі власну компетентність. Хваліть себе та заохочуйте за мудрі рішення.

- Дотримуйтесь інформаційної гігієни. Скоротіть кількість інформаційних джерел до тих кількох, у яких ви впевнені. Не читайте (та не переглядайте) в соцмережах все підряд, особливо в умовах інформаційної війни. Користуйтеся надійними офіційними джерелами інформації.

- Виховуйте позитивне сприйняття себе і своїх можливостей. Формуванню резильєнтності сприяє розвиток впевненості у власній інтуїції, здатності вирішувати проблеми та ранжувати їх відповідно до рівня складності, та часу, необхідному для їх вирішення.

- Піклуйтесь про себе і своє здоров'я. Труднощі легше подолати, якщо знаходитися у гарній фізичній формі.

- Створюйте власну мережу соціальної підтримки. Прийняття допомоги від людей (членів сім'ї, колег, друзів), які піклуються, посилює психологічну стійкість. Розуміння, що ви не на самоті, вас є кому підтримати – надасть сил протистояти негативним обставинам.

Джерело: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-psihologichna-stijkist.pdf>