

Що таке резильєнтність/ психологічна стійкість?

- Резильєнтність означає здатність адаптуватися та відновлюватися після негараздів, травм чи стресу.
- Психологічна стійкість — це не вроджена риса, а радше набір навичок і поведінки, яким можна навчитися та розвивати з часом.



Фактори, що впливають на нашу психологічну стійкість



Позитивне мислення



Резильєнтні люди, як правило, зосереджуються на позитивних аспектах ситуації, а не на негативі. Вони також є досить цілеспрямованими і здатними знайти сенс навіть у найскладніших обставинах. Це дозволяє їм залишатися вмотивованими та зосередженими навіть перед значними перешкодами.

Підтримка

У житті психологічно стійких людей є ближні, до яких вони можуть звернутися за емоційною підтримкою, порадою та підбадьоренням. Це можуть бути друзі, члени родини або навіть спеціалісти. Наявність сильної мережі підтримки може допомогти людям ефективніше справлятися зі стресом і травмою, а також може забезпечити відчуття причетності та зв'язку.



Навички регуляції емоцій та справлянням зі стресом

Резильєнтність також передбачає здатність регулювати свої емоції та ефективно керувати стресом. Це означає розвиток здорових механізмів подолання важких емоцій, таких як тривога, страх і смуток.



У цьому можуть допомогти, як фізичні вправи, так і уважність до себе або ведення щоденника.

Перешкода - можливість

для зростання

Нарешті, резильєнтність передбачає мислення про зростання. Психологічно стійкі люди розглядають проблеми та невдачі як можливості для зростання та навчання. Вони не бояться ризикувати чи пробувати щось нове, і готові вчитися на своїх помилках, щоб удосконалюватися.

