

## Resilience\* – jak wygrać ze stresem



Wszyscy, bez względu na wiek, mierzymy się ze światem, który niesamowicie przyspieszył tempo w zachodzących zmianach naszego bliższego i dalszego otoczenia. Przysłowiowe: „szybciej, wyżej, więcej” stało się nieodłącznym towarzyszem naszej codzienności. Dotychczasowy pęd do czegoś i za czymś wyraźnie na ten czas wyhamował wbrew naszym przyzwyczajeniom i oczekiwaniom. Nie pędzimy już między sprawami tak oczywistymi jak nauka, zajęcia dodatkowe, praca, wyjazdy, kontakty z rodziną i znajomymi. Nasza siła w czasie tych zmian bierze się z tego, że potrafimy mierzyć się z przeciwnościami losu i pokonywać pojawiające się trudności. Ta siła i jednocześnie niezwykła umiejętność to **resilence**, czyli **odporność psychiczna**, dzięki której **uczymy się nowych zachowań i nawyków, stajemy się bardziej elastyczni** w sytuacjach, których nie przewidzieliśmy lub po prostu nie mamy na nie bezpośredniego wpływu. Nauka ta nie zawsze jest miła i łatwa. Zdarza się, że czujemy się nieswojo przed wyzwaniami, jakie nam zostały wyznaczone, a nawet możemy odczuwać wewnętrzny opór, strach, bunt i przerażenie. W tych okolicznościach pomoc innych ludzi będzie bardzo przydatna, by wzbudzić w sobie siłę i odporność psychiczną. **Resilience** to zarówno cecha, jak i dar, który **rozwija się w kontakcie z innymi osobami i z otoczeniem**. By nasze życie było ciekawe i spełnione nie wystarczą inteligencja i talent, potrzebna jest jeszcze odporność psychiczna, którą można trenować, tak jak każdą inną umiejętność nabywaną w czasie życiowych doświadczeń. Co zatem składa się na tą wyjątkową zdolność? W zasadzie są to:

- ✓ **Otwartość na wyzwania**, czyli akceptowanie ryzyka i traktowanie życiowych zakrętów jako szanse, a nie trudności: **„Co mogę w tej sytuacji zrobić?”**.
- ✓ **Pewność siebie** jako wiara w swoje możliwości, radzenie sobie ze wstydem i lękiem: **„Mimo, że nie zawsze wiem co robić, to działając zdobywam potrzebną wiedzę i umiejętności”**.
- ✓ **Zaangażowanie** rozumiane jako wytrwałość w realizacji zadań: **„Nie poddam się mimo pojawiających się przeszkód”**.
- ✓ **Poczucie wpływu i kontroli na to, co się dzieje** – przekonanie o posiadaniu wpływu na swój los: **„Dam radę”**.

Osoby posiadające odporność psychiczną najczęściej mają wokół siebie ludzi, którzy:

- ♥ ufają i kochają, wspierając w samodzielnym myśleniu i działaniu,
- ♥ są wzorem i można od nich uczyć się wielu dobrych i pożytecznych rzeczy,
- ♥ stawiają granice by chronić przed niebezpieczeństwami,
- ♥ są obok i pomagają, kiedy zachodzi taka potrzeba,
- ♥ wspierają w uczeniu się nowych rzeczy.

Osoby odporne psychicznie są:

- ☺ zadowolone, gdy mogą pomóc innym,
- ☺ pogodne i optymistyczne,
- ☺ pełne szacunku dla siebie i innych, towarzyskie,
- ☺ świadome odpowiedzialności za to co mówią i robią,
- ☺ przekonane o własnych możliwościach pozytywnego działania.

Osoby z wytrenowaną siłą psychiczną potrafią:

- ♣ rozmawiać o tym, co je niepokoi, martwi,
- ♣ szukać rozwiązań dla napotkanych trudności,

- ✿ kontrolować swoje zachowanie,
- ✿ działać zarówno w pojedynkę, jak i w grupie,
- ✿ znaleźć wsparcie u innych, jeśli tego potrzebują.

Jak to osiągnąć? Wystarczy uczyć się przez doświadczanie tego, co dzieje się w nas i wokół nas. Mając świadomość swoich mocnych stron budujemy fundament dla swojej siły i odporności. Wiedza na temat siebie oraz przyglądanie się zjawiskom zachodzącym w otaczającym świecie, pozwalają być bardziej uważnym i lepiej rozumieć nie tylko to, co sami dostrzegamy i przeżywamy, ale też jak inni sobie radzą z problemem. Wiedzę i potrzebne kompetencje w tej dziedzinie osiągniemy dzięki określonym działaniom.



**Świadome nazywanie emocji i rozumienie ich.** Kiedy ma się wpływ na swoje reakcje, to również ma się wpływ na otaczający świat. Emocje są bardzo pomocne w zrozumieniu tego co poznajemy, dostrzegamy, analizujemy. Dzięki nim możemy dostosować się do wielu zaskakujących sytuacji, ale jest jeden warunek: należy zdobyć i wyćwiczyć umiejętność kontrolowania pojawiających się emocji, a precyzując bardziej - to co z nimi zrobimy. Nazwanie tego, co czujemy i przeżywamy (złość, rozżalenie, zdziwienie, rozdrażnienie, radość, zaskoczenie itd.) umożliwi przyjrzenie się własnym reakcjom, niepoddawanie się negatywnym doświadczeniom i odnalezienie sensu w tym co się dzieje. Rozmowa o tym, co się czuje albo czego nie wie lub nie rozumie, to aktywne przedstawianie się ogarniającym nas lękom, odzyskiwanie spokoju i poczucia bezpieczeństwa.



**Kontrolowanie myśli, w tym blokowanie tych negatywnych,** które pozbawiają nas pewności siebie i optymizmu. Negatywne myśli utrudniają drogę do osiągnięcia sukcesu, zabijają kreatywność i zachęcają do marnowania naszej energii na sprawy małej wagi. W rezultacie nie robimy tego, na czym naprawdę nam zależy. Chcąc nie dopuścić do takich sytuacji zamiast mówić o tym, co musisz zrobić, zacznij mówić o tym, co konkretnie teraz zrobisz. Nie szukaj wymówek dla swoich zaplanowanych działań, bo wymówki to po prostu kłamstwa – historyjki, które odbierają nam szanse na lepsze życie.



**Rozmawianie o doznawanych przeżyciach** z osobami bliskimi i zaufanymi. Potrzebujemy siebie wzajemnie, a na pewno potrzebujemy przyjaciół. Dobre kontakty międzyludzkie są podstawą rozwoju osobistego, regionu, kraju, a nawet świata. Dzięki wsparciu innych osób nabieramy odwagi i motywacji do pozytywnych i koniecznych zmian w swoim życiu. Warto zapamiętać, że: *„Prawdziwy przyjaciel jest zwierciadłem, w którym odbija się dusza nasza. On jest otwartą księgą naszych myśli, czynów i upodobań”* (Bolesław Prus).



**Relaksacja i ćwiczenia oddechowe,** które są podstawą dla naszej pozytywnej energii, witalności i dobrego samopoczucia. Regulamy i głęboki oddech obniża lęk, znosi nadmierne napięcie mięśniowe szyi, pleców, klatki piersiowej i brzucha. Naturalną sytuacją, kiedy nasz oddech spowalnia i wchodzimy w stan relaksu, to moment, kiedy rodzinnie spędzamy czas, np. wspólnie biesiadując przy stole z różnymi smakołykami, rozmawiając ze sobą o przyziemnych sprawach dotyczących najbliższych nam ludzi. Dłuższa praca nad umiejętnością prawidłowego oddechu czy medytacji wymaga czasu, szczerych chęci, zdyscyplinowania oraz instruktażu. Warto jednak podjąć ten trud, by poprawić jakość własnego życia.



**Odpuszczanie rzeczy, na które nie mamy wpływu.** To najprostsza metoda unikania sytuacji stresowych. Jeśli nie mam na coś wpływu, to po co zawracać sobie tym głowę. Nie mylicie tylko tej reguły z odpuszczaniem sobie spraw, które nie są interesujące lub nie macie na nie ochoty. Osoba twórcza, silna i odważna nie oddaje pola walki walkowerem, ale wciąż poszukuje odpowiedzi na pytania: kto, jak, kiedy, dlaczego, w jakim celu?



**Aktywne działanie** tam, gdzie możemy działać bo mamy na to wpływ. Swoją siłę budujemy pokonując trudności. Nie jest wskazane stosowanie techniki unikania bądź ucieczki, najczęściej wykorzystywanych w sytuacjach trudnych i stresowych, bo unikając wysiłku w rozwiązaniu problemu, nie podejmujemy pracy nad budowaniem swojej wewnętrznej siły, odporności i poczucia spokoju.

Im bardziej jesteśmy odporni psychicznie, tym łatwiej przetrwamy pojawiające się kłopoty, problemy, trudności i szybciej odzyskamy równowagę w sytuacji nadmiernych wyzwań. Będąc silnymi psychicznie nie tylko poradzimy sobie z trudnymi relacjami z innymi ludźmi, egzaminami szkolnymi i życiowymi, planowaniem swojej przyszłości, w tym kariery zawodowej, ale też z nabywaniem niezwykle ważnych kompetencji społecznych, jak: asertywność, kreatywność, współpraca, umiejętność organizacji własnej działalności i efektywnego odpoczynku. Każdy ma wpływ na to, jak zachowa się i co zrobi w sytuacji stresowej. Zaczynaj więc naukę od siebie i zawalcz o swój sukces. Chwal się swoimi mocnymi stronami i bądź w tym odpowiedzialny!

Niech moc będzie z Tobą!

Wasz psycholog

*\*Resilience – (ang.) sprężystość, elastyczność, odporność, żywotność*