

Психологическая устойчивость, как развивать?

Психологическая устойчивость – это процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием, травмой, трагедией, угрозой жизни и здоровью или с сильным источником стресса. Устойчивость человека к тяжелейшим обстоятельствам является нормой, а не присуща только лишь уникальным людям.

Проявлять устойчивость - *не значит не испытывать трудностей и не страдать*. Напротив, эмоциональная боль и печаль, являются общими для людей, которые попали в трудные жизненные обстоятельства. Вероятно даже, расстройство чувств, является обязательным на пути восстановления от потрясения, а значит устойчивости.

Психологическая устойчивость не является такой чертой, которая либо есть, либо нет. Она включает в себя навыки, знания и умения, которым *можно научиться и развить в каждом*.

Рекомендации, которые следует учитывать в развитии психологической устойчивости:

Создавайте прочные связи. Хорошие отношения с членами семьи, близкими и друзьями очень важны. Принятие помощи и поддержки со стороны тех, кто заботится о вас, поможет укрепить устойчивость.

Не воспринимайте кризисы как непреодолимые проблемы. Стрессовые ситуации происходят и это факт, который невозможно изменить, но вы можете изменить интерпретацию этих ситуаций и то, как вы реагируете. Попробуйте взглянуть на настоящую ситуацию из будущего, возможно уже от этого вам станет немного легче. Вспомните, как прежде вы справлялись с тяжелыми ситуациями, какие способы применяли, какие тонкие настройки использовали.

Примите изменения как неотъемлемую часть жизни. Некоторые цели больше не смогут быть достижимыми из-за неблагоприятных событий. Честное принятие того, что некоторые обстоятельства не могут быть изменены, поможет сосредоточиться на тех областях, которые могут быть вам подвластны.

Двигайтесь к цели. Формируйте реалистичные цели. Делайте хоть что-нибудь, но регулярно, даже если вам кажется что, это незначительный вклад, – постепенно двигайтесь дальше. Вместо того чтобы строить недостижимые планы, спросите себя: «Какую одну вещь я могу сделать прямо сегодня, что поможет мне двигаться в том направлении, которое я выбрал?»

Принимайте решительные меры. В неблагоприятной ситуации делайте все от вас зависящее. Принимайте меры, а не уходите от проблем и стрессов, делая вид, что все пройдет само собой.

Ищите возможности для саморазвития. Часто со стороны нам кажется, что люди сильно меняются и этот личностный рост - результат их борьбы с потерями. Действительно, многие люди имеющие опыт переживания трагических событий или тяжелых ситуаций отмечают, что их отношения с другими людьми улучшилось, они чувствуют большую уверенность и силу, даже в ситуации уязвимости, многие описывают духовный рост и сильное ощущение ценности жизни.

Развивайте позитивное видение себя. Формирование уверенности в своей способности решать проблемы и доверять своим инстинктам помогает повышать устойчивость.

Сохраняйте перспективу и широкий контекст. Даже когда вы сталкиваетесь с очень болезненной ситуацией, попробуйте рассмотреть ее в широком контексте и в долгосрочной перспективе. Избегайте колебаний в своем видении ситуации.

Поддерживайте надежду. Оптимистичный взгляд позволят ожидать, что хорошие вещи будут происходить в вашей жизни. Визуализируйте то, что вы хотите, а не беспокойтесь о том, чего вы боитесь.

Заботьтесь о себе. Обратите внимание на свои собственные потребности и чувства. Находите возможности для отдыха и участия в мероприятиях, которые доставляют вам удовольствие. Регулярно занимайтесь спортом. Забота о себе позволяет держать свой ум и тело готовыми к ситуации, которая может потребовать устойчивости.

Дополнительные индивидуальные способы повышения устойчивости могут быть очень полезны. Например, некоторые люди описывают свои глубокие переживания и мысли, связанные с травмой или другими стрессовыми событиями. Медитации и духовные практики помогают другим людям справляться и вновь обретать надежду.