

Jak przetrwać trudne chwile?

W życiu spotykają nas różne sytuacje. Niektóre są dla nas przyjemne, myślimy o nich jak o „punkcie zwrotnym” bądź długo wyczekiwany „spełnieniu marzeń”. Niestety, często jesteśmy także zmuszeni zmierzyć się z wyzwaniem, sytuacjami dla nas trudnymi, nieprzyjemnymi, rodzącymi w nas poczucie dyskomfortu i wachlarz negatywnych emocji. Na wiele czynników nie mamy wpływu, są one całkowicie niezależne od nas. I z tym trzeba się pogodzić. Jednak są rzeczy, które możemy modyfikować w sposób korzystny dla nas. Na przykład – to, jak my zinterpretujemy daną sytuację, jak do niej podejmiemy, z jakiej perspektywy na nią spojrzemy, i co za tym idzie, jakie metody obierzemy, aby sobie z nią poradzić, zależy wyłącznie od nas. Właśnie o tym, jak przechodzimy przez trudne i stresujące sytuacje, decyduje poziom naszej **REZYLIENCJI**. Co to oznacza? Rezyliencja to umiejętność dostosowywania się do zmiennych warunków otoczenia. Jest to łatwość, z jaką adaptujemy się do nowej sytuacji bez większych szkód dla nas. To, co pomaga szczególnie to plastyczność naszego umysłu i odporność na wszelkie czynniki stresogenne. W obecnych czasach wydaje się być kompetencją dość istotną, jeśli weźmiemy pod uwagę szybko zmieniającą się rzeczywistość. Oczywiście każdy z nas, ze względu na różnice indywidualne, cechy osobowości, temperament, będzie charakteryzował się innym poziomem występowania rezyliencji. Są tacy, którzy rodzą się z wysokim jej natężeniem, są też tacy, którzy mają jej, jako wrodzonej cechy, niewiele. Dobra wiadomość jest taka, iż rezyliencji można się nauczyć! Zachęcam do tego, ponieważ wyćwiczenie tej cechy może bardzo korzystnie wpłynąć na nasze funkcjonowanie na co dzień. Pomoże nam zbudować wokół siebie swego rodzaju „barierę ochronną”, która będzie osłaniała nas przed wszelkiego typu „wstrząsami” w naszym życiu.

Poniżej przedstawiam kilka kroków pomocnych w budowaniu rezyliencji:

1. Bycie dobrym dla siebie – budowanie poczucia własnej wartości może być wzmacniane poprzez uświadomienie sobie, co jest dla nas ważne, jakie mamy cele, pragnienia, oczekiwania, czym kierujemy się w życiu. Kiedy tę świadomość osiągniemy, zaczniemy bardziej doceniać i rozumieć samych siebie. To głównie od nas zależy, jaki stosunek będziemy mieli do własnej osoby. Im lepszy – tym większy wpływ możemy mieć na swoje myśli, zachowania, uczucia. A im większy wpływ – tym większa odpowiedzialność za samych siebie ;-)

2. Zmiana sposobu myślenia – to, w jaki sposób myślimy, wpływa na nasze emocje, a te z kolei wpływają na nasze zachowanie. Dlatego tak istotne jest, aby postarać się o to, by nasze myślenie było konstruktywne i zdrowe. Zachęcam Was, abyście skupili się na swoich myślach i trochę się im przyjrzeni. Jakie one są, w jakim kierunku najczęściej idą, czego dotyczą? Czy towarzyszą im może jakieś niepożądane zachowania? I co najważniejsze – czy są one oparte na faktach, czy wywodzą się wyłącznie z Waszych własnych interpretacji i przekonań? Kiedy już się nad tym zastanowicie, postarajcie się trochę „podyskutować” ze swoimi schematami myślowymi, niektóre z nich poddać w wątpliwość i przeformułować w taki sposób, aby były one racjonalne, konstruktywne i, co najważniejsze, nieszkodzące Wam. Jeśli Wam się powiedzie, macie dużą szansę na to, aby



3. Uwaga – bardzo pomocna przy pracy nad punktem drugim. Bycie uważnym oznacza bycie realnie, w danej chwili, a nie rozpamiętywanie przeszłości. Oczywiście bycie uważnym nie w każdej sytuacji jest tak samo łatwe – większą trudność z tym mamy podczas okoliczności dla nas bardzo emocjonalnych, dynamicznych, nacechowanych dużym znaczeniem. Warto jednak nad tym pracować, ponieważ pomaga nam to w odróżnianiu naszych myśli od faktów. Dzięki temu możliwe jest skupienie swojej uwagi na tym, co naprawdę ważne i (w szczególności!) realne.

4. Akceptacja – warto pozwolić sobie na odczuwanie emocji negatywnych. Na pewno każdemu z Was zdarzyło się czuć zmęczonym, wściekłym, sfrustrowanym, smutnym... I bardzo dobrze. Jesteśmy istotami żywymi, w związku z czym mamy prawo do odczuwania różnych stanów emocjonalnych. I warto to zaakceptować. Należy zwrócić jednak uwagę na fakt, że akceptować nie znaczy wzmacniać, aprobować czy poddawać się określonej sytuacji. Nie starajcie się też wypierać niechcianych myśli i uczuć, ponieważ działanie takie, zamiast pomóc, wyłącznie przeszkadza w pełnym dostrzeżeniu tego, co się w nas dzieje i poradzeniu sobie z tym.

5. Wsparcie społeczne – nie tylko korzystanie z sieci wsparcia społecznego, ale także pomaganie innym, bardzo korzystnie wpływa na wzmacnianie odporności psychicznej i obniżenie poziomu stresu. Zachęcam Was do korzystania z tego „koła ratunkowego”, ponieważ w obecnych czasach wydaje się ono szczególnie potrzebne, a często niestety jest przez ludzi niedoceniane. Zastanówcie się, czy korzystacie ze wsparcia innych ludzi, jaki rodzaj najbardziej jest Wam pomocny (wsparcie emocjonalne, instrumentalne, rzeczowe?), czy Wy oferujecie taką pomoc innym? Nawet podczas przebywania w domu nie rezygnujcie z kontaktów międzyludzkich.

Jak widzicie, rezyliencja stanowi kombinację wielu umiejętności, które się wzajemnie uzupełniają. Nie jest kompetencją łatwą do przyswojenia, jednak warto podjąć próbę jej wypracowania. Przyniesie to Wam tylko i wyłącznie korzyści, nie tylko w obecnym czasie, ale i w przyszłości.

Paulina Maroszczuk
Psycholog szkolny

