JAK BUDOWAĆ ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ?

Z artykułu dowiesz się m.in.:

- *co to jest rezyliencja,*
- *dlaczego rezyliencja jest nam potrzebna,*
- *jak rozwijać swoją rezyliencję,*
- *jak budować w dzieciach odporność psychiczną.*

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. W kontekście tego, co obserwuję jako osoba zajmująca się udzielaniem pomocy psychologiczno-pedagogicznej na co dzień, śmiało mogę stwierdzić, że jest to jedno z najważniejszych świąt nietypowych w całym roku szkolnym. Ostatnie lata, które nie były łatwe dla nikogo z nas, tylko wzmocniły istniejące już problemy w obszarze zdrowia psychicznego zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Raport z projektu MŁODE GŁOWY utwierdził nas, w jak słabej kondycji psychicznej są dzisiaj młodzi ludzie. W związku z tym Dzień Zdrowia Psychicznego jest doskonałą okazją, aby pochylić się nad zagadnieniami dotyczącymi zdrowia psychicznego oraz tym, co możemy zrobić, aby było lepiej.

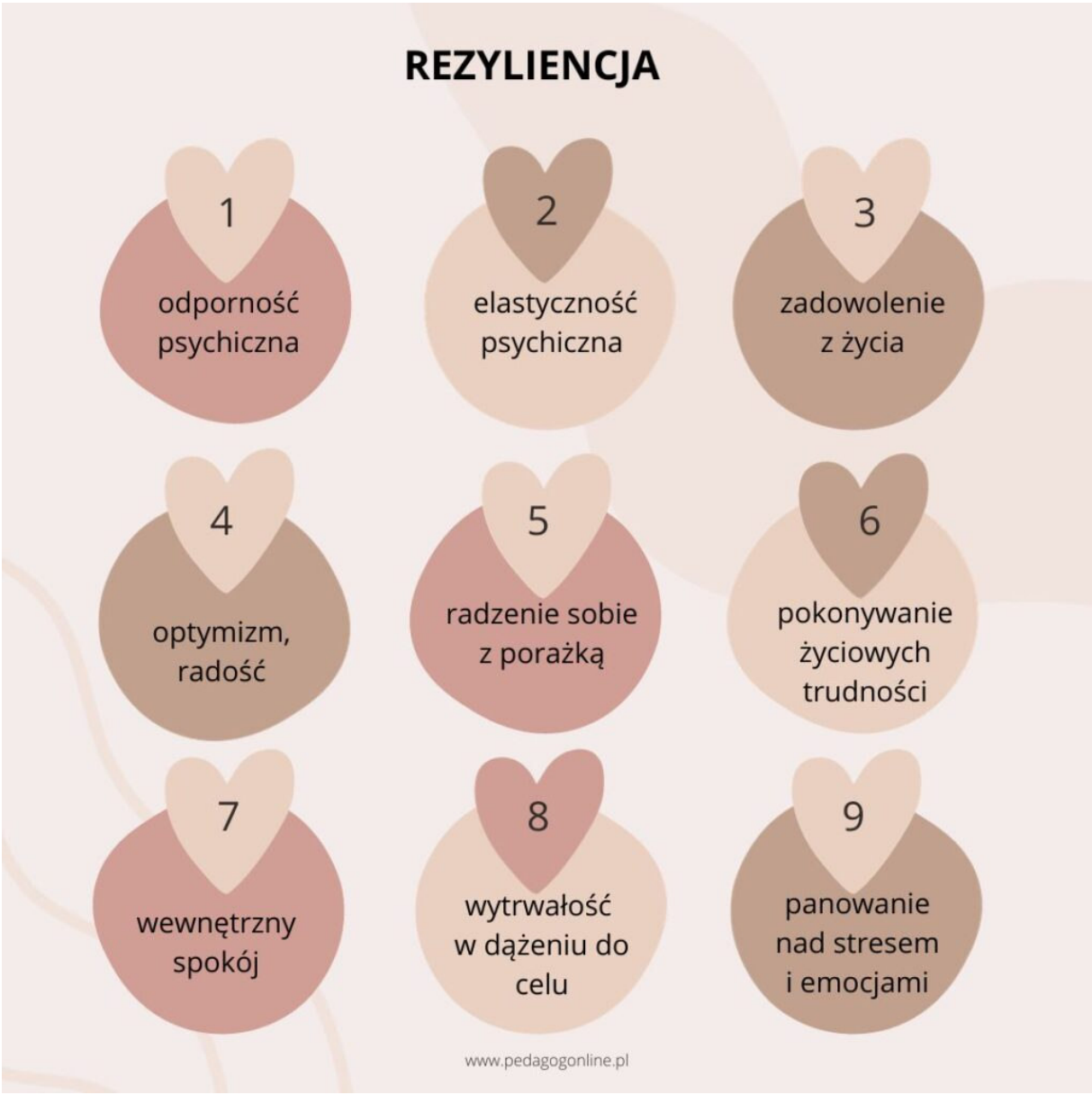
Zdrowie psychiczne

Zanim przejdziemy dalej zacznijmy od tego, czym jest zdrowie psychiczne. Definicja zdrowia psychicznego wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) podkreśla, że zdrowie psychiczne jest to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Jest to zatem nie tylko brak zaburzenia psychicznego, ale ogólny dobrostan

jednostki, w ramach którego realizuje ona swój potencjał, potrafi radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, efektywnie wykonywać swoją pracę oraz działać na rzecz społeczeństwa.

Co to jest rezyliencja?

Rezyliencja jest pojęciem ściśle związanym ze zdrowiem psychicznym. Rezyliencja to umiejętność radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i bolesnymi doświadczeniami, a także zdolność przystosowania się do pojawiających się w życiu nieszczęść. Niektórzy określają ją jako siłę ciała, umysłu i charakteru, która umożliwia właściwe reagowanie na przeciwności losu. Rezyliencja określa zatem, jak szybko będziemy w stanie poradzić sobie z bolesnym doświadczeniem i jak szybko wyjdziemy z trudnej sytuacji nie tracąc przy tym zadowolenia i sensu życia. Optymizm w trudnej życiowej sytuacji bez rezyliencji jest niemożliwy.



Dlaczego rezyliencja jest nam potrzebna?

Nikt z nas nie przejdzie życia po płatkach róż, zawsze znajdą się kolce. Przeciwności losu dotykają każdego, w mniejszym lub większym stopniu. Prędzej czy później musimy zmierzyć się ze stratą bliskiej osoby, żałobą czy rozczarowaniem. Nie jesteśmy w stanie uniknąć prób, na jakie wystawia nas los. Niemniej to, w jaki sposób do nich podejdziemy, zależy już od nas. Trafnym porównaniem jest tutaj szklanka w 50% wypełniona wodą – optymista widzi ją w połowie pełną, a pesymista w połowie pustą. Właśnie to optymistyczne spojrzenie na daną sytuację umożliwia nam rezylienjcja. Jest to zatem cenna umiejętność, która sprawdza się w trudnych czasach, np. tych z którymi przyszło nam się mierzyć w ostatnich latach – pandemia Covid-19 czy wojna w Ukrainie. Warto także zwrócić uwagę, że rezyliencja to nie tylko umiejętność radzenia sobie z przeciwnościami losu, ale także świadomość tego, co się stało i wyciągnięcie odpowiednich wniosków na przyszłość. Jest to umiejętność, która pozwala czerpać lekcje z życiowych sytuacji, dzięki czemu wychodzimy z nich mądrzejsi, silniejsi i śmielsi. Rezyliencja jest podstawą zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, bez względu na okoliczności.

Jak rozwijać swoją rezyliencję?

Rezylienjca to umiejętność, na którą wpływają różne czynniki. Nieustannie możemy ją rozwijać i to nie tylko wtedy, kiedy dotykają nas trudne doświadczenia. Zapraszam do zapoznania się z dziesięcioma praktykami, które pozwalają rozwijać w sobie rezyliencję (w oparciu o książkę autorstwa N. Feliciano, „Szczęście. Jak żyć bez presji i dbać o swój dobrostan”):

1. **Samowspółczucie** – stawianie czoła własnym trudnościom oraz dostrzeżenie, że inni również cierpią pozwala przyjąć inny punkt widzenia i daje poczucie mniejszej samotności w swoim cierpieniu.

2. **Przebaczenie** – łączy się z akceptacją, ale jest czymś innymi niż przyzwolenie na zniewagi. Nie zwalnia tego, kto nas uraził z poniesienia konsekwencji, ale daje nam poczucie spokoju poprzez wyzbycie się gniewu, poczucia krzywdy i urazy. Nieustanne wracanie myślami do danego wydarzenia czy osoby sprawia, że jesteśmy zakładnikami swoich negatywnych emocji. Takie zachowanie zwykle ma destrukcyjny wpływ na nasze zdrowie psychiczne, ale także i fizyczne.

3. **Stawianie czoła obawom** – strach ma wielkie oczy, a chcąc wzmacniać swoją odporność psychiczną należy stawiać czoła wszelkim swoim obawom. Boję się, ale mimo to działam i brnę do przodu. Konfrontowanie się ze swoim strachem zwiększa śmiałość i wewnętrzną siłę.

4. **Zmiana narracji –** patrzenie na swoje życie z innego punktu widzenia, dostrzeżenie innej perspektywy (np. poprzez zapisywanie swoich myśli, odczuć w odniesieniu do konkretnego zdarzenia) pozwala nabrać elastyczności w sposobie, w jaki myślimy zarówno o sobie, jak i danej sytuacji. Przykładem może być pandemia: lockdown był bardzo trudnym, wyczerpującym i izolującym doświadczeniem, ale był to także czas, gdzie można było zwolnić i cieszyć się chwilami spędzanymi z rodziną w domowym zaciszu. Przepracowanie negatywnych emocji związanych z różnymi życiowymi sytuacjami często pozwala dostrzec dobro, które powstało w wyniku trudnego doświadczenia.

5. **Medytacja uważności –** koncentrowanie się na tym, co tu i teraz pozwala w odnajdywaniu pozytywnych aspektów rzeczywistości.

6. **Wdzięczność –** praktykowanie wdzięczności jest bardzo ważnym elementem budowania odporności psychicznej. Dzięki dostrzeganiu dobra w naszym życiu oraz docenianiu tego, co już mamy jest ono piękniejsze. Ale wdzięczność trzeba ćwiczyć, bo bardzo łatwo zapominamy o tym, ile w życiu mamy. Praktykowanie wdzięczności pozwala pozbyć się stresu, odnajdywać jasną stronę nawet trudnej sytuacji oraz daje energię do życia.

7. **Budowanie więzi** – relacje międzyludzkie są nieodłącznym elementem naszego życia. Człowiek nie jest samotną wyspą. Rezyliencja rozwija się w kontakcie z drugim człowiekiem, kiedy mamy poczucie, że nie zmagamy się z życiem samotnie. Istotne są także dobre uczynki, które dajemy światu – czy to bezinteresownie czy też w ramach działań filantropijnych.

8. **Pozytywne nastawienie –** wg psychologów, aby rozwijać w sobie rezyliencję oraz rozkwitać w życiu należy zapewnić sobie więcej myśli pozytywnych, w stosunku do negatywnych (3:1). Celowe wyszukiwanie w codzienności czegoś pozytywnego pozwala tworzyć szlaki neuronowe w mózgu, dzięki czemu stajemy się bardziej optymistyczni. Optymizm i rezyliencja są mocno ze sobą połączone.

9. **Dbanie o siebie –** regularne dbanie o siebie ma nieoceniony wpływ na naszą kondycję psychiczną. Szczególnie cenny jest codzienny, nawet krótki kontakt z naturą lub kilkunastominutowy spacer na świeżym powietrzu.

10. **Odpoczynek –** nie tylko aktywny wypoczynek, ale także zwyczajne „nicnierobienie". Według naukowców, kiedy mózg jest w stanie spoczynku tworzy nowe połączenia synaptyczne, które później wykorzystywane są w wielu sytuacjach, np. podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów. Odpoczynek jest także kluczowy w okresach w życiu, które mocno nas stresują i obciążają.

Jak budować w dzieciach odporność psychiczną?

Odporność psychiczna to coś, czego trzeba się nauczyć. Co zatem mogą zrobić rodzice, aby budować w swoich dzieciach odporność psychiczną?

- **Być przykładem** – nie wystarczy powiedzieć, bo to za mało. Dziecko zawsze będzie podążało za autentycznym przykładem, a nie tylko pięknymi słowami. Chcąc wymagać czegoś od najmłodszych, najlepiej swoim zachowaniem pokazać, jak powinno to wyglądać.

- **Zapewnić samodzielność** – obecnie istnieje tendencja do wyręczania dzieci we wszystkim, a to duży błąd. Dziecko powinno mieć możliwość samodzielnego doświadczania tego świata, ze wszystkimi jego pięknymi, jak i trudnymi momentami.

- **Dać szansę doświadczenia porażki i podniesienia się po niej** – pewnie dla wielu rodziców jest to ogromnie trudne, bo ciężko jest patrzeć na smutek dziecka, ale młody człowiek powinien mieć możliwość doświadczenia porażki i podniesienia się po niej. Od wieków jest to najlepsza forma nauki. Jeśli rodzic chce, aby w przyszłości dziecko potrafiło poradzić sobie w sytuacji trudnej, pozbierać się po rozczarowaniu czy znieść gorycz przegranej, musi mieć okazję doświadczyć tego wcześniej. Nie jest to tożsame z pozostawieniem dziecka samemu sobie. Wsparcie i odpowiednie wyjaśnienie sytuacji są konieczne, aby dziecko odebrało ją jako cenną lekcję na przyszłość i nowe doświadczenie, a nie traumatyczne zdarzenie.