

Развитие психологической устойчивости

Психологическая устойчивость – это процесс адаптации в ситуации столкновения с негативным воздействием, травмой, трагедией, угрозой жизни и здоровью или с сильным источником стресса.

Понятие устойчивости (*resilience*) заимствовано из физики и означает **свойство упругого тела восстанавливать свою исходную форму после прекращения деформирующего воздействия**.

В психологии понятие устойчивости понимается, как **восстановление**, как **стабильность**, как **выносливость**, как **жизнестойкость**.



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.

Значительным фактором являются заботливые и поддерживающие отношения внутри и вне семьи. Отношения, основанные на любви и доверии, ролевые модели, предполагающие готовность помочь и дать поддержку в трудных обстоятельствах и тем самым укрепить устойчивость близкого человека.

Несколько факторов, которые также могут влиять на психологическую устойчивость:

- Реалистичные планы и предпринимаемые шаги к их реализации;
- Вера в себя в свои силы и способности;
- Навыки взаимодействия и решения проблем;
- Способность контролировать свои сильные чувства и побуждения.

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**.

Основным законом повышения психологической устойчивости является принятие того факта, что если человек не способен изменить обстоятельства, то он в силах изменить своё отношение к ним.

Идя по улице и видя неподалёку лающую на кого-то собаку, вы вряд ли будете раздражаться по этому поводу, а просто спокойно продолжите свой путь, погружённые в свои мысли, верно? Так и со сложными ситуациями: их нужно воспринимать не как что-то, что происходит во вред лично вам, но как что-то просто имеющее место быть. Как только человек позволяет событиями идти своим чередом, не заостряя на них своего внимания и не реагируя эмоционально, они так и проходят – своим чередом; проходят мимо вас. Если же человек начинает ко всему «цепляться», то и это начинает «цепляться» за него. Если вы побежите орать и всячески оскорблять лающую собаку, то вероятность того, что вы станете объектом её пристального внимания, существенно увеличивается.



**10 рекомендаций APA (American Psychological Association),
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 и какие способы применяли.

- **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, стрессов и не ждите, что всё 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, 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.

- **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.

- **Медитации и духовные практики** помогают другим людям справляться и обретать надежду.

