

Odporność psychiczna cz.II - Od jakich cech osobowości zależy?

Temperament, poziom neurotyczności i lękowość to cechy w dużym stopniu zdeterminowane biologicznie, związane z typem naszego układu nerwowego. W dużym stopniu wyznaczają naszą wrażliwość na bodźce i siłę reakcji na stres, ale nie decydują o odporności psychicznej, ponieważ zależy ona od wielu jeszcze innych cech osobowości. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat osób wysoko wrażliwych, bardzo dobry artykuł na temat znajdziesz tutaj:

<https://www.pokonajlek.pl/osoby-wysoko-wrazliwe/>

Odporność ogólna organizmu również jest w dużym stopniu zależna od wyposażenia genetycznego, ale poprzez właściwy styl życia, aktywność fizyczną i odżywianie mamy na jej poziom znaczący wpływ.

Jest wiele cech osobowości, które możesz wzmacniać, aby podnieść swoją odporność na stres:

1. **Wewnętrzne poczucie kontroli** – przekonanie o wpływie na sytuację sprzyja odporności psychicznej
2. **Pozytywna samoocena** – przekonanie, że jest się tak samo wartościową osobą, jak inni ludzie
3. **Właściwa hierarchia motywów i wartości** – działanie w zgodzie z tym, co jest dla Ciebie ważne, z prawdziwymi, trwałymi wartościami, z tym co wynika z Twojej wewnętrznej motywacji, a nie jest narzucone z zewnątrz, pomaga przezwycięzać trudności
4. **Wytrwałość** – wytrwale pokonywanie trudności w dążeniu do celu, niepoddawanie się, sprzyja jego osiągnięciu i jest pozytywnym doświadczeniem, do którego można się odwołać przy następnym trudnym zadaniu
5. **System przekonań** – zdrowe myślenie, unikanie tzw. przekonań ograniczających (*nie da się, nie mam zdolności, to mi się nie należy* itd.) i narzekania sprzyja odporności
6. **Optymizm** – konstruktywne, pozytywne nastawienie sprzyja aktywności i pokonywaniu trudności, wywołuje pozytywne emocje, sprzyja działaniom zespołowym
7. **Zapotrzebowanie na informacje** – aktywne, dociekliwe poszukiwanie informacji w sprawdzonych źródłach, pytanie innych osób z podobnym doświadczeniem, dowiadywanie się na temat natury problemu sprzyja jego rozwiązaniu
8. **Poszukiwanie wsparcia społecznego** – budowanie sieci kontaktów, rozmowy, spotkania z ludźmi sprzyjają redukcji stresu, pomagają znaleźć pomoc i rozwiązanie problemu
9. **Wzór zachowania a/b/c/d** – ludzie przejawiają różne wzorce zachowań, które wiążą się z poziomem odporności i zapadalnością na określone schorzenia. Tak zwany wzór A (ambitny, zaangażowany) sprzyja większej podatności na stres. Bardzo ciekawy artykuł, w którym możesz przeczytać do jakich chorób masz predyspozycje ze względu na wzór zachowania znajdziesz tutaj:

<https://www.psychologiawygladu.pl/2015/06/typ-osobowosci-abcd-podatnosc-na-choroby.html>

10. **Potrzeba aprobaty społecznej** – zbyt duża potrzeba, aby sprostać wymaganiom innych, podobać się im i spełniać ich oczekiwania nie sprzyja odporności psychicznej.

Znajomość własnych potrzeb i uzasadniona pewność własnych wartości, motywacji i przekonań jest znacznie korzystniejsza dla dobrego przystosowania się.

Opracowanie: dr Magdalena Gliniecka-Rękawik