

Odporność psychiczna cz.III - Jak ją wzmacniać?

- 1. Zaczynaj od poznania swoich prawdziwych reakcji na stres:**
Percepcja – co widzisz, co słyszysz, co czujesz w tej sytuacji?
Myśli – Co o tym myślisz? Co o tym myślą inni ludzie?
Emocje – Jak Twoja emocja dominuje: strach, gniew, smutek?
Działanie – Co robisz, jak się zachowujesz?
Fizjologia – Jak na tę sytuację reaguje Twoje ciało? Jakie wysyła Ci sygnały?
- 2. Pamiętaj o trzech źródła odporności, z których możemy czerpać, aby pokonać stres:**
o tym „co masz” – z jakich zasobów możesz skorzystać (swoich i innych ludzi) aby ułatwić sobie poradzenie z trudną sytuacją o tym, „kim jesteś” – jakie masz cechy, umiejętności, doświadczenia z których możesz czerpać o tym, „co możesz zrobić” – jeśli nawet czujesz się całkiem bezradny, zawsze możesz zwrócić się o pomoc.
- 3. Buduj dobre relacje społeczne:** skoncentruj się na osobach, które są dla Ciebie najważniejsze, daj sobie pomoc, przyjmuj wsparcie, postaraj się dołączyć do grupy, która jest aktywna, pozytywnie nastawiona, inspirująca i ma podobne do Twoich zainteresowania. Unikaj powierzchownych, bezwartościowych „znajomości” z portali społecznościowych, zabierają czas i energię, a często działają destrukcyjnie.
- 4. Zadbaj o dobrą kondycję fizyczną** – każda aktywność fizyczna sprzyja odporności, również psychicznej.
- 5. Bądź aktywny. Znajdź swój cel,** pomyśl co chcesz mieć zrobione do końca dnia, do końca tygodnia itd. Opracuj sobie plan dnia, wzmacniaj samodyscyplinę.
6. Skup się również na potrzebach innych ludzi, **pomagaj**, bo pomaganie wzmacnia pomagającego.
7. Szukaj okazji do uczenia się o sobie. Ucz się z przeszłości. Pomyśl: *Czego mnie nauczyło to doświadczenie?*
8. Ćwicz **uwagę i wdzięczność** poprzez pisanie dziennika, praktykę jogi, modlitwę, medytację, ćwiczenia oddechowe i techniki redukujące lęk.
Cenne wskazówki znajdziesz na: <https://www.pokonajlek.pl/jak-pokonac-lek/>
<https://centrum-poznawcze.pl/jak-pokonac-leki/>
- 9. Pielęgnuj swoje hobby - angażujące hobby pomaga regulować emocje.** Każdy rodzaj twórczości przeciwdziała bierności i apatii: tańcz, maluj, śpiewaj, graj na instrumencie, twórz opowiadania, komiksy, rób na drutach, piecz ciasta – cokolwiek daje Ci radość!
- 10.**
- 11. Utrzymuj zdrowe myśli:** oddzielaj fakty od opinii, wyobrażeń i emocji. Do rozwiązania problemu liczą się tylko fakty. Myśl realistycznie. Zaakceptuj zmianę i stres jako część życia. **Jeśli widzisz u siebie symptomy depresji - poszukaj profesjonalnej pomocy!**
Rzetelne informacje na temat depresji: <https://wyleczdepresje.pl/depresja-ogolnie/>
- 12. Poszerzaj swoją wiedzę na temat odporności psychicznej.** Bardzo dobry artykuł na ten temat znajdziesz tutaj: <https://marta.bara.pl/budowanie-odpornosci-apa/>
- 13. Złap dystans ;)** – każdy kryzys kiedyś się kończy.