

## Odporność psychiczna cz.I - Jak to działa?

**Odporność psychiczna tzw. rezyliencja** to uniwersalna zdolność, która umożliwia osobie [...] zapobieganie, minimalizowanie lub pokonywanie szkodliwych efektów doświadczanego stresu  
źródło: <https://marta.bara.pl/budowanie-odpornosci-apa/>

Zmiany spowodowane wymuszonym przez stan pandemii ograniczeniem kontaktów społecznych dotyczą wielu istotnych obszarów życia. **Im więcej zmian - tym silniejszy stres.**

Im głębszych wartości i istotnych potrzeb dotyczą zmiany, tym przystosowanie się do nich wymaga więcej wysiłku. Jeśli zmiana narusza istotne wartości i potrzeby, jest nagła i nieprzewidziana – wtedy może spowodować kryzys.

Dlatego zwłaszcza w obecnych okolicznościach **ważne jest zrozumienie mechanizmów odpowiedzialnych za wzmacnianie odporności psychicznej.**

Według teorii koherencji Aarona Antonovsky'ego **człowiek wykazuje się odpornością psychiczną kiedy:** rozumie sytuację, w której się znajduje (Zrozumiałość), uważa że ma na nią wpływ (Sterowalność) i widzi w tej sytuacji jakiś większy sens (Sensowność).

### **1. Zrozumiałość – Co się dzieje? Na czym polega problem?**

Postaraj się zrozumieć, co konkretnie dla Ciebie oznacza określona sytuacja. Poszukuj rzetelnych, opartych na sprawdzonych faktach źródeł informacji. Słuchaj ekspertów w danej dziedzinie.

### **2. Sterowalność – Jaki masz wpływ na tę sytuację? Jaki masz wpływ na swoją reakcję?**

Według czynnikowej teorii osobowości R.B.Cattella nasilenie i treść reakcji lub zachowań (R), jest funkcją (f) działających bodźców i sytuacji (s) oraz osobowości danej jednostki (p) według wzoru:  $R=f(sxp)$

Wskazówka: Kiedy masz ograniczony wpływ na jakąś sytuację i niewiele możesz zrobić, aby ją zmienić, **skup się na wzmacnianiu własnych cech**, od których zależy Twoja reakcja i skuteczne radzenie sobie ze stresem (o tym w części II).

### **3. Sensowność – Jaki głębszy sens może mieć dla Ciebie ta sytuacja? Co dzięki temu doświadczeniu możesz zmienić na lepsze dla siebie i innych?**

Wskazówka: Unikaj pochopnej, jednoznacznie negatywnej oceny nawet trudnej sytuacji, daj sobie czas, aby nabrać dystansu i dzięki tym doświadczeniom nauczyć się czegoś ważnego.

Wysoka odporność psychiczna redukuje szkodliwe działanie stresu, pozwala stosować bardziej efektywne strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach, realizować cele oraz cieszyć się lepszą jakością życia i lepszym zdrowiem.

Opracowanie: dr Magdalena Gliniecka-Rękawik