# Rezyliencja czyli jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia, aby być odpornym psychicznie

Mark Stevenson, pisarz, myśliciel, dyrektor Flow Associates brytyjskiej firmy consultingowej w dziedzinie transmisji kulturowej, oraz ReAgency, organizacji zajmującej się komunikacją naukową, członek Royal Society for the Encouragement of Arts, Manufactures and Commerce stawia sobie karkołomne pytanie: jak będzie wyglądał świat jego przyszłości. W jakiej rzeczywistości będzie żył. Co nas czeka?

Wszyscy chcemy być odpornymi na: sytuacje trudne, problemowe, w zmartwieniach, kiedy dopada nas stres itp? To co to takiego?

**Rezyliencja** to myśli, zachowania i reakcje, których wszyscy możemy się nauczyć i rozwinąć. Odnosi się do naszej umiejętności, by wpasowywać się w sytuacje silnie stresujące, trudne, by umieć się adaptować. To zdolność do odbicia się od złych doświadczeń. Odporność, to nie cecha, którą ktoś ma lub nie. Im więcej będziesz wiedzieć o odporności i ją trenować, tym bardziej odporny psychicznie się staniesz.

Ludzie, którzy posiadają odporność psychiczną mają umiejętność adaptowania się do sytuacji stresowych, kryzysów i traum ale też znaleźć sposób, by odbić się od dna i ruszyć dalej.

Odporność, to nie jest umiejętność „niemyślenia” albo „przemyślenia” albo reagowanie na każdy problem

z szerokim uśmiechem. Osoby odporne psychicznie często odczuwają smutek, frustrację, wściekłość ale potrafią znaleźć sposób, by pomimo tych wszystkich wyzwań, ruszyć dalej do przodu z nadzieją i chociaż trochę pozytywnym nastawieniem.

Niektórzy rodzą się z pewnym rodzajem odporności, ale większość z nas może ją po prostu wyćwiczyć.

Poniżej macie różne ścieżki, którymi możecie dotrzeć do mety: REZYLIENCJA czyli ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA. No i pamiętajcie, że to umiejętność taka, jak jazda samochodem na rowerze, im więcej ćwiczycie, tym lepsi w tym będziecie. Tego się nie zapomina.

1. **NABIERZ PERSPEKTYWY.** Zadajcie sobie pytania: „Jak duży tak naprawę jest problem”?, „Co muszę teraz zrobić”? Pamiętajcie, by unikać katastrofizacji i rozdmuchiwania. Przypominajcie sobie, co dobrego Was spotkało, z czego możecie czerpać. **Pamiętaj, że masz wybór, w jaki sposób poradzisz sobie z wyzwaniami.**Nie masz wpływu na to co Ci się przydarzyło, ale możesz zadecydować, jak na to zareagujesz, w sposób pozytywny i pełen nadziei. **Unikaj postrzegania kryzysów, jako przerażających i nierozwiązywalnych problemów.**
2. **ZAAKCEPTUJ ZMIANĘ.** **Zaakceptuj zmiany, jako część życia.** Bez zmiany nie ma postępu. Gdy to zaakceptujemy, będziemy w stanie reagować na trudności elastycznie. Akceptując okoliczności, których nie możesz zmienić, sprawisz, że skupisz się na tych, które zmienią Cię na lepsze.
3. **PRZEWIDUJ WYZWANIA i** skoncentruj się na pozytywnych sposobach ich sprostania, a nie na możliwych negatywnych skutkach. To może pomóc Ci poczuć większą kontrolę i mniejsze przytłoczenie sytuacją.
4. **NAUCZ SIĘ USPOKAJAĆ.** Kiedy poczujesz, że stres i niepokój się nasilają, że tracić kontrolę, podejmij kroki, by się uspokoić, np. bierz głębokie oddechy, zajmij się czymś innym by oderwać myśli od problemu, odejść od sytuacji, ćwicz, wyjdź na spacer, pobiegaj itp. Wszystko, co działa.
5. **WALCZ ZE STRACHEM.** Każdy z nas odczuwa strach. A już zwłaszcza, gdy stajemy w obliczu zmian czy sytuacji trudnych. Jeśli stoisz przed wyzwaniem i czujesz paraliż – zadaj sobie pytanie: „Jaka jest najmniejsza rzecz, która mogę zrobić, by rozpocząć”? Kiedy już coś wymyślisz – zrób to.
6. **ODRZUĆ GNIEW.** Trudne wyzwanie powodują, że czujesz złość i zdenerwowanie. To są naturalne uczucia, ale mogą nie pozwolić Ci ruszyć do przodu. Pozbądź się ich próbując np. rozmawiać z kimś zaufanym, opisać je lub namalować.
7. **DZIAŁAJ.** Unikaj piętrzenia i rozwodzenia się nad problemami a skup się na potencjalnych rozwiązaniach. Co możesz zrobić, a następnie zrób to, krok po kroku.
8. **ŚMIEJ SIĘ.**  Jeśli wydaje Ci się, że świat wokół Ciebie zaczyna się rozpadać – znajdź choćby minutę na uśmiech i śmiech. Obejrzyj ulubioną komedię, pogadaj z kimś z podobnym poczuciem humoru. Poczytaj coś śmiesznego, Pomoże zapomnieć o zmartwieniach choćby na ten moment. To działa!
9. **CZŁOWIEK -ISTOTA SPOŁECZNA.** Miej dobre relacje z członkami rodziny, przyjaciółmi i dalszymi znajomymi są bardzo ważne. Zaakceptuj pomoc i wsparcie od tych, którym na Tobie zależy i którzy są w stanie wzmocnić Twoją rezyliencję.

**Generalnie dbaj o siebie.** Zwróć uwagę na własne potrzeby i uczucia. Bierz udział w zajęciach, które lubisz. Ćwicz regularnie. Spotykaj się, medytuj, maluj. Rób wszystko co sprawi Ci przyjemność.

