

Пам'ятка:

«Все в твоїх руках: розвиток стресостійкості»

Резилієнс — це здатність

відновлюватися після психологічних проблем, повертатися до початкової форми після всіх челенджів життя. Цю якість можна розвивати так само, як ми вчимо мову чи опановуємо спорт.

Як розвивати свій резилієнс?

1. Вчіться розуміти себе та свої емоції

Для цього потрібно звернути увагу на те, як ми думаємо. Зазвичай на певну подію ми реагуємо так: *ситуація* — *емоція* — *поведінка*. Тобто ми з початку емоційно реагуємо, а потім швидко діємо. Так швидко, що забуваємо проаналізувати ситуацію. Більшість думок у такі моменти не є правдивими та продуктивними.

Наприклад, вам запропонували підвищення. Перша реакція – страх, адже вам здається, що ви не впораєтесь, ви недостатньо компетентні.

Але якщо не панікувати, а трохи подумати, виявиться, що зі схожими задачами ви вже стикалися. Отже, заниження власних здібностей не є правдивим. Вам потрібно налякатися, а радіти, що є нагода проявити свої здібності, розвинути навички.

Головне, чому вам потрібно навчитися — додати в ланцюжок реагування на подію обмірковування.

Ваша реакція повинна виглядати приблизно так:
ситуація — думка — емоція — поведінка.

2. Вчіться надавати підтримку, проявляти емпатію, встановлювати контакт.

Людина стає сильнішою, допомагаючи іншим. Це може бути будь-яка волонтерська робота.

3. Вчіться дивитися на подію цілісно

Та завжди питайте себе, як ви можете вплинути на ситуацію.

4. Зрозумійте, що зміни — природна річ

Фокусуйтеся на тому, що можете змінити, а не на тому, що не можете. . Будь-які зміни є частиною життя, немає нічого жахливого у тому, щоб змінювати свої цілі, адаптувати їх до нових обставин. Зосередьтеся на речах, які ви можете контролювати і змінювати

Важкі часи — це періоди, коли людина дізнається про себе найбільше. Але коли ви добре знаєте себе і знаєте, що вам допомагає відновитися, кризові моменти можуть проходити швидше та легше. Навіть коли обставини складаються не найкращим чином. Рано чи пізно будь-які чорні смуги закінчуються. Шукайте можливості для вивчення себе. Нагадуйте собі про те, як раніше вибиралися з поганих обставин і скільки хорошого траплялося потім.

Стрес — це неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідна реакція нервової системи.

Різноманіття стресу:

Стрес буває **гострий** - на нас ледь не наїхало авто.

Буває **середньотривалий** - наприклад, атестація педагога. А буває **хронічний**.

Це війна, життя в небезпечних умовах чи робота із великою відповідальністю і низькою підтримкою.

Вирізняють **еустрес** - нашу спробу пристосуватись до складних, але позитивних змін в житті: нової цікавої роботи чи сумісного життя. Ми встигаємо призвичаїтись до змін, хоча спершу нам тривожно.

Буває **дистрес** - реакція на неприємні, сумні і загрозливі зміни в житті. Наприклад, насильство в сім'ї, розрив стосунків чи війна.

Найбільшої шкоди нашому добробуту завдають **хронічний дистрес** - він виснажує, та епізодичний гострий стрес - він щоразу стається зненацька.

Це може прозвучати дивно, але **стрес — не завжди такий поганий**, як його малюють.

Він допомагає нам залишатися зосередженими, енергійними і здатними впоратися з новими викликами. Тримає у тонусі під час публічного виступу або вирішення кризової ситуації.



Як підвищити власну стресостійкість та психологічну відновлюваність?

1. Поговоріть із кимось.

Поговоріть із кимось, кому довіряєте. Підтримка і співчуття можуть допомогти зняти напругу та відновити почуття спокою. Майте на увазі: інша людина не повинна вирішувати ваші проблеми, їй просто потрібно побути хорошим слухачем.



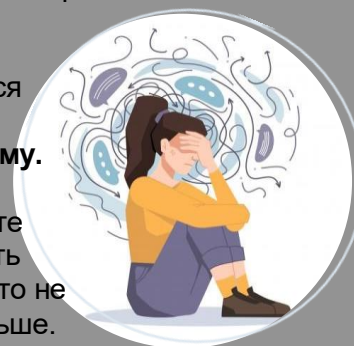
2. Піклуйтеся про себе. Якщо ви надто зосереджені на роботі, легко нехтувати своїм фізичним здоров'ям. Але саме тоді, коли ви підтримуєте своє здоров'я збалансованим харчуванням і фізичними вправами, ви стаєте сильнішими і більш стійкими до стресу. Коли стрес на роботі підсилюється, спробуйте зробити швидку перерву і прогулятися за межами робочого місця, якщо це можливо. Фізичний рух допоможе вам відновити баланс.

3. Позбудьтеся шкідливих звичок, які продукують робочий стрес

Багато хто посилює свій стрес негативними думками та поведінкою. Коли ви зміните цю звичку, то побачите, що справлятися зі стресом стане легше.

Опирайтеся на перфекціонізм.

Коли ви ставите собі нереалістичні цілі, ви налаштовуєте себе на відставання. Прагніть зробити все можливе — ніхто не може попросити вас про більше.



3. Не жертвуйте сном

Часто ми намагаємося зробити більше справ за рахунок часу на сон. Такий підхід насправді тільки шкодить вашій продуктивності. Вимикайте гаджети за годину до сну або використовуйте нічний режим.



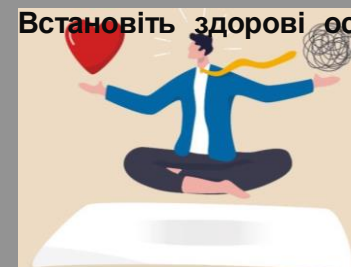
4. Визначте пріоритети та організуйте робочий час Намагайтеся знайти баланс між роботою та сімейним життям, соціальною діяльністю, щоденними обов'язками та часом для себе.

Плануйте регулярні перерви.

Переконайтеся, що протягом дня у вас є час для короткого відпочинку. Також спробуйте виходити за межі свого робочого місця на обід.

Встановіть здорові особисті межі.

Багато хто відчуває себе зобов'язаним бути доступним 24 години на добу і перевіряти все, пов'язане з роботою.



Але дуже важливо мати періоди, коли ви зовсім не працюєте й не думаєте про роботу.

І пам'ятайте: піклуватися про себе не означає повністю змінювати спосіб життя. Навіть дрібниці можуть підняти вам настрій, додати енергії і дозволити вам відчути, що ви знову