

РЕСУРСУВАННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Ряд методик, що діагностують негативний емоційний стан та тривогу (шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера – Ю.Л.Ханіна, госпітальна шкала тривоги і депресії HADS – A.S.Zigmond і R.P.Snaith, шкала проявів тривоги Тейлор, шкала тривоги Бека, шкала тривоги Гамільтона HAM-A, методика Вілсона та інші), допомагають людині визначити її сьогоdnішній психологічний, ресурсний стан та нагальність психологічної допомоги.

Постійна втома чи напруження, біль у тілі, важкість дихання, проблеми з травленням та сном, дратівливість, агресія, сум, тривога, зловживання нікотинном, кавою чи алкоголем, відсутність мотивації та бажання щось робити сигналізують про переживання психотравмуючих подій – ситуацій, які несуть психоемоційне навантаження і можуть бути небезпечними для здоров'я і життя людини. Подібний негативний вплив мають також кризові ситуації, критичні ситуації, конфлікти, ситуації фізичної небезпеки, ситуації невідомості, афектогенні життєві ситуації, конфліктні ситуації, що призводять до психологічної кризи. Загальними ознаками її є: тривога, стрес, напруженість, емоційний дисбаланс, фрустрація.

Щоб зміцнити та розвинути здатність людини до психологічного опору в умовах стресу, негативних емоцій, труднощів та життєвих випробувань необхідно активізувати її ресурси життєстійкості, що являє собою здатність до адаптації, підвищення рівня витривалості, зменшення відчуття тривоги й підвищення рівня позитивного мислення.

Ця здатність дозволяє людині легше пристосовуватися до нових ситуацій, залишатися стійкою та оптимістичною, навіть у складних ситуаціях, зберігаючи свою психологічну та емоційну стабільність. Основні складові життєстійкості включають у себе такі ресурсні характеристики, як: оптимізм, самоконтроль, емоційну стійкість, здатність до вирішення проблем та підтримку соціальних контактів.

Ці ресурси можуть бути набуті, відновлені за допомогою психологічної підтримки та регулярного практикування.

Прості звички, які допоможуть розвинути ресурси життєстійкості:

- Встановити чіткий режим та баланс відпочинку й роботи.
- Достатньо спати у добре провітреному приміщенні.
- Переглянути свій інформаційний раціон і викинути з нього контент, що не несе користі.
- Збалансувати харчування, уникати переїдання чи заїдання.
- Відмовитись від алкоголю та нікотину.
- Запровадити регулярну фізичну активність (докази у творі Р.Сапольські: «Чому зебри не страждають на виразку?»).

- Регулярно бувати на природі.
- Щоденно використовувати трудотерапію.
- Займатися творчим хобі.
- Спілкуватися з людьми-оптимістами (доведено дію дзеркальних нейронів, Дж. Ріццолатті).
- Регулярно дивитися кінокомедії та слухати анекдоти.
- З'ясувати свій провідний канал сприймання (візуальний, аудіальний, тактильний, нюховий, смаковий) та використовувати його для релаксації.
- Слухати улюблену музику.
- Танцювати, ніби ніхто не бачить.
- Робити масаж тіла (голови, рук).
- Впроваджувати регулярні ритуали дня у ході медитацій чи просто під час чаювання у визначений час, задаючи собі запитання: а) зранку – «Чому я сьогодні можу порадуватись?»; б) ввечері – «Чому я сьогодні молодець?»

Корисними для ресурсування життєстійкості будуть й регулярні вправи, як от, наприклад:

Щоденні ранкові вправи

Щойно прокинувшись, зконцентруйтеся на приємній події майбутнього дня. Лежачи в ліжку, уявіть, що ви знаходитесь в кінозалі й бачите на екрані себе таким, яким хотіли б бути. Почувайтеся щасливим, сповненим сил. Погляньте на майбутній день так, немов у ньому здійснилися ваші мрії. Насолоджуйтеся цими приємними відчуттями. Відчувши протягом дня знесилля або зміну настрою, пригадайте «побачене», це додасть вам енергії.

Дзеркало

Підійдіть до дзеркала і посміхніться своєму відображенню. Зізнайтесь йому у коханні. «21 день накопичення любові й поваги до себе – один із найприємніших подарунків, який ви можете собі зробити», – Луїза Хей.

Присвоєння доброго

Уявіть, що все, чого хочете, ви притягуєте у своє серце, а потім ділитесь ним з іншими (посилаємо у Всесвіт).

Щоденна відпустка

Щодня обирайте собі різну відпустку. Наприклад, піти на прогулянку, побалакати з другом, прийняти гарячу ванну, спостерігати за світанком, попиваючи ароматний чай. Просто оберайте те, що вам подобається робити і насолоджуйтеся процесом.

Прощення

Регулярно практикуйте прощення себе та інших, повторюючи афірмацію: «Я себе прощаю і ви мене простіть!», «Я тебе прощаю і ти мене прости!»

Блокнот подяки

Подяка володіє колосальною силою. Дякуйте абсолютно за все, що є у вашому житті, навіть за труднощі і розчарування, адже вони роблять вас сильнішими, збагачують ваш життєвий досвід.

Подивіться на своє життя з точки зору того, що у вас вже є, а не з точки зору того, що чогось не вистачає. Щодня знаходьте і записуйте у блокнот 5 позитивних моментів свого життя, за які ви відчуваєте вдячність.

Щоб підсилити це вміння записуйте радості та удачі інших знайомих та незнайомих вам людей.

Ресурси.

1. Гаряча лінія психологічної підтримки безкоштовно <https://bit.ly/3S3248E>

2. Луїза Хей Станьте щасливими за 21 день
<https://www.youtube.com/watch?v=wXI5emLkg34&list=PLr9cjPzBaj1vwCxmze9hQWvxSKKcS7xAu>

3. Програма підтримки стресостійкості від організації ВВМ для українців та українських фахівців в сфері охорони фізичного та психічного здоров'я - Д-р Річард П. Браун, д-р Патриція Гербарг і Джойті Джо Мануель
<https://www.youtube.com/watch?v=AtYLhUDWm9Q>

4. Ти як? Онлайн-ресурс із техніками самопомоги <https://howareu.com>

5. Чат-бот кризової психологічної підтримки @faino_psy_bot