

Як пройти крізь труднощі і зберегти психічне здоров'я



Протягом життя кожен і кожна з нас стикається зі складними ситуаціями – від проблем в особистих стосунках до світових криз. Одна із властивостей, яка допомагає нам їх пережити – це психологічна стійкість або відновлюваність (**RESILIENCE**).

Що таке психологічна стійкість

Психологічна стійкість характеризує нашу здатність справлятися зі скрутою, травмами, трагедіями, загрозами або значними джерелами стресу – такими як проблеми у сім'ї та стосунках, серйозні розлади здоров'я, стреси на роботі або фінансові труднощі. Що більш стійкою є психіка, то краще ми можемо долати ці труднощі, і тим кращі наші шанси відновитися після негараздів і травми.

Важливо розуміти, що стійкість – це не про те, щоби “зберегти обличчя”, замовчувати свої переживання, чи вдавати, що все гаразд, коли вам складно. Це також не про те, щоби “бути сильним” і долати усі проблеми самотужки.

Дуже часто це діє якраз навпаки. Що краще ми усвідомлюємо наші потреби та емоції, що більше дозволяємо собі відчувати їх, а в разі потреби – звертатися по допомогу, тим більш ми є психологічно стійкими. І тим простіше нам буде відновитися після негараздів.

Крім цього, психологічна стійкість – це те, що дозволяє нам особистісно зростати. Вона не є рисою чи властивістю психіки, притаманною окремим людям, а включає особливий спосіб мислення, поведінки та реакцій на події, який можна розвинути.

Американська Психологічна Асоціація *виділяє такі складові* довгострокового розвитку психологічної стійкості:

- Будувати довірливі та стосунки прийняття у родині, з друзями, у громаді та різних групах.
- Ставити перед собою реалістичні цілі та рухатись до них маленькими кроками, бути активними та приймати рішення, хай навіть із невеликих питань.
- Турбуватися про себе, розвивати позитивне сприйняття себе та шукати можливості краще себе пізнати.
- Знаходити позитивні способи долати стрес – фізичні вправи, хобі тощо.
- Працювати над власним мисленням, щоби не сприймати кризу як неподоланну проблему, ставитися до змін як до частини життя, бачити ширший контекст подій та позитивну перспективу.

Що загрожує нашому психічному здоров'ю у час труднощів



Що більше ви працюєте над своєю психологічною стійкістю, то простіше вам буде пережити труднощі та подолати стрес. Проте складні часи не попереджають про своє настання, а труднощі трапляються з нами незалежно від того, чи ми вже встигли підготуватися і розвинути психологічну стійкість. Частіше буває навпаки: ми задумуємось про свою здатність переживати труднощі

і відновлюватись після них вже після того, як зіткнулися із негараздами.

При цьому психіка кожної людини – унікальна, тому для кожної і кожного з нас складними чи травмуючими будуть різні фактори та досвід.

Наприклад, під час економічної кризи для когось найбільшим стресом буде невизначеність, відсутність контролю над ситуацією. Він чи вона відчуватиме надмірний тиск відповідальності – за родину або своїх працівників. Іншу людину у той же період найбільше турбуватиме брак захисту і турботи, страх опинитися у скруті.

Під час хвороби чи карантину нас може травмувати виключеність із суспільства та ізоляція. А для когось, навпаки, більший стрес спричинять сенсорні перевантаження й необхідність постійно бути в оточенні людей. Під час різних подій ми можемо відчувати сум, горе, тривогу за близьких, або порушення наших особистих кордонів, знецінення наших потреб. Ці реакції можуть бути цілком нормальними, але при великій інтенсивності можуть загрожувати нашому психічному здоров'ю.

Головне, що ми маємо усвідомлювати – немає якогось правильного переліку подій, почуттів чи емоцій, які ми маємо переживати, щоби вважати це труднощами.

Важливо – прислухатися до себе й довіряти собі, дозволяти собі відчувати те, що ми відчуваємо.

Якщо ж вам здається, що іншим зараз важче, – це хороший привід подивитися позитивно на своє становище, але не причина знецінювати власний досвід чи вважати свій біль і переживання недостатньо серйозними чи не вартими уваги.

Як допомагати собі у важкі часи



Стійкість можна розвивати протягом усього життя, у тому числі за допомогою різних практик та інструментів. Тому з часом ви можете навчитись легше проходити через труднощі. Є кілька практичних способів підтримати себе та своє психічне здоров'я, коли ви проживаєте важкий період:

- Фокусуйтеся на тому, що можете контролювати. Плануйте повсякденні справи та дотримуйтесь плану, приймайте маленькі рішення.
- Зменшіть потік новин: у час, коли всі переймаються та обговорюють одну тему, вимикайте телевізор та обмежуйте користування соціальними мережами.
- Зробіть свій внесок у хороші справи. Знайдіть спосіб допомогти тим, хто цього потребує. Якщо не маєте ресурсу для великої діяльності – сконцентруйтеся на своєму оточенні. Зробіть комплімент другу або принесіть каву для мами. Це допоможе впоратись із негативом ситуації.
- Підтримуйте зв'язок з іншими людьми у вашій громаді чи родині. Під час значних криз підтримка людей, які проживають ту ж ситуацію, допоможе вам впоратись із труднощами.
- Дозвольте собі відчувати. Це нормально – бути сумним, розчарованим. Якщо вам це потрібно – дозвольте собі поплакати. Вираження, а не консервація, негативних емоцій дозволить вам почуватися краще.
- Облаштуйте комфортне середовище. Оточіть себе речами, які допомагають почуватися добре. Це включає ваші улюблені фільми, смачну їжу чи приємне хобі.

- Зменшуйте напругу в тілі. Коли ми у стресі, це часто передається напругою м'язів. Практикуйте дихальні вправи, медитацію на розслаблення .

Коли треба звернутися до спеціаліста

Пам'ятайте, що ми не завжди здатні прожити критичну ситуацію без сторонньої допомоги. Якщо заходи самопомоги не діють, ви не почуваетесь добре, маєте відчуття, що не можете впоратись із ситуацією – варто подумати про консультацію спеціаліста.

Обов'язково зверніться до психолога чи психотерапевта, якщо ви постійно перебуваєте у пригніченому або тривожному стані, маєте проблеми зі сном і апетитом, не цікавитесь зазвичай приємними вам речами, якщо у вас виникають думки про самогубство.