​​**Психологічний опір: як відпустити важкі спогади і продовжити жити**

Резистентність – психологічний термін, який Зигмунд Фрейд первісно використовував, щоб позначити блокування пацієнтом спогадів із свідомої пам'яті, та виділяв п'ять форм. Пізніше цей термін перейшов до більш сучасного трактування – психологічний опір. Такий феномен характерний, коли людина пережила якісь певні травмуючі події.

***Для чого нам це?***

Так ми нібито самі себе оберігаємо від ситуації, що пов'язана з неминучістю болючих переживань, адже не хочемо повторно відчувати це.

Слід зазначити, що коли людина звертається до психолога/психотерапевта для пропрацювання своєї травми, то таке явище може стати на перешкоді.

Адже в ході роботи, коли особа наближається до своєї травми, її захисні механізми починають відводити у протилежну сторону, аби не відкривати проблему і проживати знову біль.

***Як не піддаватися такому стану та продовжувати жити?***

1. Зрозумійте самі себе, а для цього спробуйте знайти відповідь на запитання «Для чого я опираюся?».

2. Дайте собі час, непотрібно очікувати, що все можна отримати одразу. Масштабні проєкти завжди починаються з маленьких кроків.

3. Ставте перед собою досяжні цілі. Плануйте.

4. Давайте собі час для відпочинку. Це надважливо в сучасних реаліях. Пам’ятайте: часто опір організму виникає внаслідок перевтоми.

5. Прислуховуйтеся до себе та свого організму.

*Галина Волошина, психологиня*