**Якщо ти не можеш вплинути на ситуацію, то зміни своє ставлення до неї… Але як це зробити і що це означає?**

Йтиметься про резильєнтність. Це наша здатність впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу.

Метафорично ми можемо це уявити, як щит, який захищає наше ментальне здоров’я від зовнішніх стресогенних чинників.

 **Що впливає на резильєнтність?**

– доброзичливе ставлення до себе;

– здатність реалістично планувати;

– розвиток асертивних комунікативних навичок;

– плекання своїх цінностей;

– розвиток власної «системи ресурсу»;

– плекання надії;

– розвиток здатності вирішувати проблеми.

 Як і інші навички, резильєнтність можна розвивати. Ось декілька порад, які зможуть посприяти вашій життєвій стійкості.

* **Подивіться на ситуацію під іншим кутом.**

Замість того, щоби вишукувати тільки суцільний негатив у ситуації, яка склалася, спробуйте пошукати способи здорового вирішення ситуації чи принаймні способи підтримати вас.

Для більш глибокого аналізу можете відповісти на такі запитання:

🤔Чи мої думки про цю ситуацію допомагають її вирішити?

🤔У моменти, коли я би не переживав/ла цих емоцій, як тоді я дивився/лася на цю ситуацію?

🤔Які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/ла уваги?

Після подолання негараздів більшість людей переоцінюють свої погляди, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти і життя загалом.

🔹Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати або змінити.

Іноді при зіткненні із труднощами нам здається, що ми наче збиваємося з ніг та не можемо за щось вхопитися, щоб втриматися «на плаву». Тим самим «рятувальним кругом» може слугувати повернення відчуття контролю.

Саме для цього знайдіть і зосередьтеся виключно на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це може повернути відчуття безпеки або кращої стійкості.

* **Складіть «абетку ресурсу»**

Потрібно на кожну літеру алфавіту написати своє джерело задоволення. В результаті ви отримуєте список дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан. Добре, якщо там будуть справи, які можна зробити одразу, а також більш складні, які потребують планування.

* **Ведіть щоденник станів та емоцій**

Коли змінюється настрій, ставте все на паузу та запитуйте себе: «Яка думка пронеслася в мене в голові?». Спробуйте її сформулювати та проаналізувати.

* **Практика «Вдячність»**

Можете вести також окремий щоденник, в якому записувати 5-10 речень, за що ви вдячні за день.

***Галина Волошина, психологиня***