ЕМОЦІЙНА ВТОМА ВІД ОЧІКУВАННЯ ПЕРЕМОГИ НА ВІЙНІ

Коли ми чогось довго чекаємо, накопичується почуття емоційної втоми, з'являється роздратування, злість і образа на відсутність позитивного результату.

Як знайти стабілізацію, на що «спиратися» в моменти кризи та змін?

Резильєнтність – особливість нашої психіки, що дозволяє впоратися з нестабільними часами, попередити емоційне вигоряння, вийти з переддепресійного стану. Резильєнтність – це відповідь психіки на різні труднощі.

Як розвивати резильєнтність, виховуючи в собі ментальну пружність і зміцнювати стабілізацію в непростий час змін?

1. Почніть із персональних дій!

Харчування + сон + фізична активність.

Наше тіло створено для активності, його потрібно годувати, дати відновлення через сон, активувати роботу лімфи та інших систем організму тренуваннями, пішими прогулянками. У такому разі з'являється тонус, тіло почне шукати способи отримання задоволення та відпочинку після витрачених зусиль.

2. Плануйте! Почніть із невеликих щоденних планів. Усі плани записуйте, щоб не забути.

Щодня додавайте в щоденник плани. І головне – записуйте свої відчуття в тілі, коли плани реалізуються вами! Ловіть почуття задоволення від реалізації досягнутого, хай навіть у дрібницях.

3. Зміцнюйте соціальну активність! Ідіть до спільноти – де є можливість для фізичних зустрічей, діалогу. Людина – стадна істота. Через зустріч із людьми передається чужий досвід проживання труднощів та зміцнюється ваша резильєнтність.

4. Спогади не є небезпечними!

Згадуйте свій пережитий досвід, фіксуйте отримані вами навички в щоденнику думок. Це дозволить вам знаходити нові ефективні стратегії для досягнення необхідного результату.

5. Погляд із боку. Кожна людина має кумира. Це може бути як відома людина, так і авторитетна постать із вашого життєвого досвіду. Напевно, ви вже знаєте історію життя вашого кумира, його непростий життєвий шлях.

6. Зробіть вдих-видих, закрийте очі й уявіть, що ваш кумир опинився у вашій ситуації. Яку б він дав вам життєву пораду? Напишіть рекомендацію.

Тепер уявіть, що ви даєте рекомендацію вашому кумиру у важкій, непростій життєвій ситуації. Запишіть пораду. Подивіться на отримані результати. Вирішіть, що із записаного вам підходить, що подобається. Тепер – напишіть 3 конкретні дії, які ви готові здійснити.

Кожна криза дає можливість знайти в собі приховані ресурси та можливості, про які ви раніше і не здогадувалися. Дійте та зміцнюйте свою внутрішню опору.

*Ольга Котляр, психолог-практик*