

Як захистити своє ментальне здоров'я в умовах постійного стресу

Ми не можемо протистояти стресу але ми можемо навчитись швидше відновлюватись від наслідків його впливу. Особливо важливими такі навички є сьогодні, в умовах постійної тривоги за своє життя та життя своїх рідних.

Порівняно недавно в психології з'явилося поняття «резильєнтність» (резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо), яке характеризує «пружність» нашої психіки, що дозволяє легко відновлюватися після взаємодії зі стресорами.

Резильєнтність – характеристика психіки людини, що визначає здатність чинити опір стресам та виявляти психічну стійкість, дозволяє попереджати психічне та емоційне вигорання, тривожні та депресивні стани та відновлюватись після труднощів та стресу. У широкому розумінні резильєнтність – це здатність людини або соціальної системи вибудовувати нормальне, повноцінне життя в складних умовах (Г.Лазос, 2018). Перевагами дії резильєнтності є висока адаптивність, психологічне благополуччя та успішність у діяльності індивіда.

«Резильєнтність наче парасолька, яка тримає нас більш-менш сухими від дощу, у той час як ми продовжуємо йти вулицею» (Е.Грішин, 2019).

Рівень розвитку резильєнтності у кожного з нас різний, він залежить від багатьох чинників (особливостей нервової системи, особливостей розвитку в дитячому віці, особливостей виховання, типу сформованої емоційної прив'язаності до значущого дорослого та ін.). Проте її можна тренувати, адже, на думку експертів, люди можуть засвоїти та виробити навички, які допоможуть краще справлятися із труднощами.

«Оскільки резилієнс – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше і найцінніше у ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення і поведінку, тому бути більш стійким до труднощів може навчитися кожен».

Вироблення навичок резильєнтності допомагає людині протистояти стресу, так само як організм опирається шкідливим впливам завдяки імунній системі.

11 порад щодо розвитку навичок резильєнтності, які допоможуть захистити ментальне здоров'я та попередити розлади:

- 1. Орієнтуйтеся на власні цінності та плануйте життя згідно з ними.** Цінності вказують нам на те «**Якою людиною (студентом, другом) я хочу бути?**», «**Як я хочу ставитись до себе, до інших і до світу навколо?**». Для розвитку цієї навички нам важливо кожен раз перевіряти Як те що я роблю, як себе поведжу, спілкуюсь з іншими, наближає мене до власних цінностей, до того, якою/яким я хочу бути? Для визначення системи власних цінностей, складіть перелік значущих для вас речей у житті за допомогою дієслів. Наприклад, «**підключатись про себе та інших**», «**бути хорошим другом та прикладом для наслідування своїм близьким**», «**поводити себе так, щоб можна було пишатись собою**» та ін. Цінності визначають націленість нашого життя на певну мету та розвивають почуття узгодженості життя.
- 2. Будьте зосередженими та «включеними» у життя.** Тренуйте свою здатність зосереджувати увагу безпосередньо на тому, що ви робите в даний конкретний момент, не відволікаючись на сторонні думки та дії. Здатність бути «включеним» у діяльність означає приділяти цій діяльності всю свою увагу. Визнайте ситуацію такою, якою вона є в реальності, опишіть її, спробуйте усвідомити своє ставлення та почуття відносно цієї ситуації: «Зараз я дуже хвилююсь через те, що не отримала зворотного зв'язку від своїх рідних. Я чекаю їх відповіді. Мені тривожно та страшно». Усвідомивши власну оцінку ситуації, ми можемо керувати реакцією на неї.
- 3. Визначте межі своєї компетентності (відповідальності VS безпорадності).** Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати, що ви можете зараз змінити, на що конкретно вплинути, що саме від вас залежить. Повернення відчуття контролю є помічним, тому знайдіть і зосередьтеся на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це повертає відчуття безпеки та стійкості, визначає зону вашої ефективності. «**Що конкретно я можу в цій ситуації зробити самостійно?**», «**До кого я можу звернутись по допомогу?**», «**Хто саме мені може допомогти?**», «**Яка саме допомога мені потрібна?**» та ін.

4. **Навчіться техніки «заземлення»** – це вміння допомагати собі у ситуації «емоційного спалаху», стан в якому вас охоплюють неймовірно важкі думки та почуття, ви відчуваєте паніку або тривогу, пригнічені або переживаєте панічні атаки, маєте флешбеки або нав'язливі спогади. У такому стані корисними є використання певних технік (вправ), які допоможуть «заземлитись», скерувати свою увагу на навколишнє середовище, зосередитись на тому, де саме зараз ви знаходитесь, в якому місці, що саме робите в цей момент часу, що відчуваєте тощо. До таких технік належить вправа «5-4-3-2-1»: «Що я бачу? Назвіть 5 речей, які ви можете побачити. До чого я торкаюсь? Назвіть 4 речі, які ви можете відчути тілом («мої ноги на підлозі»). Які звуки я чую?» Назвіть 3 речі, які ви можете почути («рух на вулиці», «спів птахів»). Які запахи відчуваю? Назвіть 2 речі, які ви відчуваєте. Який смак я зараз відчуваю? Назвіть 1 річ, яку ви можете скуштувати». Для заспокоєння корисними є також дихальні практики (вправа «Квітка-свічка» та ін.). Для цього потрібно звернути увагу на своє дихання: вдихайте через ніс (ніби аромат улюбленої квітки) і повільно видихайте через рот (задувайте свічку). Покладіть руки на живіт. Спостерігайте, як ваші руки рухаються вгору і вниз, коли ви дихаєте.

5. **Вирішуйте проблеми, а не уникайте їх.** Розвиток здатності вирішувати проблеми є навичкою здорової особистості, що дозволяє попередити емоційне вигорання, і як наслідок, депресії. Чим більше ви будете намагатись відгородитися від проблем, тим складніше їх подолати, коли зрештою доведеться з ними зустрітись. «Замість того, щоб тримати проблеми за зачиненими дверима, їх треба випустити, вишикувати в чергу та поступово розв'язувати», – радять психологи. У цьому вам допоможуть такі запитання: ***«Що би сказала про цю ситуацію моя близька людина?»***,

«Що би я порадив/ порадила своєму другу чи подрузі в подібній ситуації?», ***«Чи те що роблю/думаю про цю ситуації допомагає мені її вирішити?»*** ***«Якщо би я не переживав/не переживала цих емоцій, як тоді я дивився/дивилась на цю ситуацію?»***,

«Яких навичок, знань або умінь мені ще не вистачає, щоби краще зрозуміти цю ситуацію?» та ін. Часто після подолання негараздів, люди переоцінюють свої погляди, створюють міцніші стосунки, наважуються

на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти життя.

- 6. Використовуйте правило «маленьких кроків».** Будь-яку справу чи вирішення проблемної ситуації починайте з маленьких кроків (нехай крок за кроком, у своєму темпі, проте не уникаючи і не накопичуючи їх). Приймайте невеличкі рішення та вживайте можливі заходи, які хоч трохи допоможуть вам впоратися з труднощами або покращити якість вашого життя.

Корисними можуть бути такі запитання собі: «Що я можу зробити саме зараз для того, щоб хоч якось вирішити цю ситуацію (допомогти собі чи іншим)?», «З чого я можу почати?», «Як я можу подати про себе саме зараз?». Або інші запитання, які налаштовуватимуть вас почати щось робити у напрямку вирішення ситуації. Керуйтеся правилом: «Якщо не можеш зараз щось зробити у напрямку вирішення проблеми, ляж і лежи у цьому напрямку!».

- 7. Плануйте життя на майбутнє.** Можливість складати плани на майбутнє (коротко чи довгострокові), здатність робити реалістичні плани та втілювати їх – також є характеристикою здорової особистості. Деякі цілі, які ми ставили перед собою, зараз можуть бути недосяжними, або просто втратили свою актуальність. Плануйте щось приємне в межах сьогоденної реальності. Подумайте про улюблену справу, яка вас потішить в найближчому майбутньому – наприклад, кава з друзями, смачний обід, ванна з піною, читання цікавої книги чи дрімання під улюбленою ковдрою.

- 8. Турбуйтеся про своє фізичне здоров'я та міцний сон.** Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня гормонів стресу та стимулює вироблення ендорфінів. Здорова поведінка спирається на турботу про себе та задоволення потреб у русі, регулярному та достатньому сні (відпочинку) та здоровому харчуванні, навичках особистої гігієни. Психолог з когнітивної психології Паробій зазначає: «...прожити день без руху – це як отримати ін'єкцію депресанта, а депривація сну аналогічна добровільній евтаназії. ... Ми жертвуємо сном та проводимо дні за комп'ютером, і в результаті крапля дощу або косий погляд викликають у нас стрес».

- 9. Практикуйте майндфулнес та інші методи зниження стресу.** Навички використання технік усвідомлення (майндфулнес) та релаксації

(наприклад, читання, прослуховування музики, медитація, аутогенне тренування), дають можливість справлятися зі складними емоціями, ефективно вирішувати конфлікти та відновлювати стосунки. Це відбувається завдяки вмінню зосереджуватися на відчуттях тіла, диханні та потоці думок без того, щоб у них занурюватися.

10. **Плекайте добрі і змістовні стосунки з іншими людьми та шукайте соціальну підтримку.** Підтримуйте добрі та близькі взаємини у своїй родині чи поза нею. Дбайте про те, щоб укріплювати свою «систему підтримки» – людей, з якими ви можете відчувати довіру, взаєморозуміння, повагу і підтримку, поділяти цінності чи захоплення. Розвивайте свої комунікативні навички, зокрема асертивність (це вміння у ввічливий та доброзичливий спосіб відстояти себе, виразити свої почуття та думки, не ображаючи і не порушуючи гідності інших людей). Розвитку цієї навички сприяють вміння до відкритої розмови про емоції з близькими людьми та спроможність звертатись за підтримкою до інших. Поділіться своїми переживаннями зі своїми рідними чи друзями, з якими ви маєте добрі та довірливі стосунки. Запитайте в них, що їм допомагає впоратись у подібних ситуаціях. Це допоможе вам отримати розуміння або нові ідеї, які можуть бути помічними, щоби впоратися з проблемами. Якщо у вас немає таких людей поруч або ви відчуваєте себе знесиленими, це може стати нагодою, щоб звернутися до фахівця-психолога/психотерапевта. Адже це також може стати вашим безпечним і ресурсним простором.
11. **Доброзичливо ставтеся до себе та своїх здібностей.** Будьте добрими до себе, спілкуйтесь із собою з позиції подруги чи друга. Що б ви сказали близькій людині, якби вона думала те, що ви зараз? Коли ми міняємо позицію на дружню, стаємо значно більш співчутливими, ніж коли даємо слово внутрішньому критику. Підтримуйте себе: «Я сильна/ий», «Я справлявся/-лася з цим раніше», «Це пройде», «Зараз я в безпеці». Підбадьорюйте себе, і не сваріть за помилки, часто повторюйте собі: «Я маю значення», «Мені важко, але я переживу це», «Я дуже стараюся і виходить дуже добре». Аналізуйте свої думки з огляду на те, чи корисні вони для вас. Замисліться, чи корисно так думати та чи наближає це вас до ваших головних цінностей. Припустіть, що буде, якщо ви думатимете інакше, та виходьте з того, що буде кориснішим для вас. Подумайте про речі, які є для вас підтримуючими (ресурсними) у складні моменти життя. Складіть свою «валізу ресурсів»: згадайте і

запишіть, що допомагає/ло вам у складні періоди життя, і що є джерелом вашого задоволення. Ви отримуєте перелік справ/дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан. Добре, якщо там будуть справи, які можна зробити одразу, наприклад, увімкнути улюблену музику, а також більш складні, які потребують планування.

Незалежно від того, чи ви переживаєте складний період у житті, чи хочете бути більш готовими до нових викликів, ці поради допоможуть «наростити» резильєнтність та посприяти вашій стійкості.

*Підготувала: **Любов Любіна** – дитяча та сімейна психологиня, старша викладачка кафедри психології та філософії, практична психологиня медико-психологічного центру БДМУ.*