Z przyjemnością dzielę się tłumaczeniem oryginalnego artykułu pochodzącego z Centrum Pomocy Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego – Building your resilience (2020).

WSTĘP

Wszyscy mamy do czynienia z traumą, mierzymy się z przeciwnościami i innymi stresami. Oto plan działania, który ułatwi dostosowanie się do zmieniających okoliczności i wyjście z nich jeszcze silniejszymi.

Wyobraź sobie, że wybierasz się tratwą w dół rzeki. Twoja mapa pokazuje, że pomiędzy spokojnymi wodami i płyciznami napotkasz nieuniknione wzburzenia i zakręty. Jak upewnisz się, że możesz bezpiecznie pokonywać wzburzone wody i radzić sobie z nieoczekiwanymi problemami wynikającymi z wyzwania?

Być może skorzystasz z pomocy bardziej doświadczonych flisaków, planując trasę lub polegając na towarzystwie zaufanych przyjaciół po drodze. Może spakujesz dodatkową kamizelkę ratunkową lub zastanowisz się nad użyciem silniejszej tratwy. Przy odpowiednich narzędziach i wsparciu jedno jest pewne: nie tylko poradzisz sobie z wyzwaniami jakie napotkasz podczas przygody na rzece. Zyskasz także pewność i odwagę.

CZYM JEST ODPORNOŚĆ?

Życie może nie mieć mapy, ale każdy doświadcza zwrotów akcji, od codziennych wyzwań po traumatyczne wydarzenia o bardziej trwałym wpływie, takie jak śmierć ukochanej osoby, wypadek zmieniający życie lub poważna choroba. Każda zmiana inaczej wpływa na różne osoby, przynosząc niepowtarzalny natłok myśli, oraz przypływ silnych emocji i niepewności. Jednak ludzie na ogół dobrze dostosowują się z czasem do zmieniających życie sytuacji i stresujących sytuacji – częściowo dzięki odporności.

Psychologowie definiują odporność (ang. resilience) jako proces dobrego przystosowywania się w obliczu przeciwności losu, traumy, tragedii, zagrożeń lub znaczących źródeł stresu – takich jak problemy rodzinne i związane z relacjami, poważne problemy zdrowotne, stres w miejscu pracy i czynniki finansowe. O ile odporność umożliwia „odbicie się” od tych trudnych doświadczeń, może również obejmować głęboki rozwój osobisty.

Chociaż te niepożądane zdarzenia, podobnie jak wzburzone wody rzeczne, są z pewnością bolesne i trudne, nie muszą one decydować o wyniku twojego życia. Istnieje wiele aspektów życia, które możesz kontrolować, modyfikować i rozwijać. To jest rola odporności. Stawanie się bardziej odpornym nie tylko pomaga przetrwać trudne okoliczności, ale także umożliwia ci rozwój, a nawet poprawę swojego życia po drodze.

CZYM ODPORNOŚĆ NIE JEST?

Bycie odpornym nie oznacza, że dana osoba nie doświadcza trudności ani stresu. Ludzie, którzy doświadczyli w swoim życiu poważnych przeciwności losu lub traumy, często odczuwają emocjonalny ból. W rzeczywistości droga do odporności prawdopodobnie pociągnie za sobą znaczny stres.

Chociaż niektóre czynniki mogą sprawiać, że pewne osoby są bardziej odporne niż inne, to sama odporność nie jest cechą osobowości, którą posiadają tylko nieliczni. Przeciwnie, odporność obejmuje zachowania, myśli i działania, których każdy może się uczyć i rozwijać. Możliwość uczenia się odporności, którą potwierdzają badania, sprawia, że staje się ona zwyczajną umiejętnością, a nie nadzwyczajnym darem. Przykładami są tu reakcje wielu osób, na dramatyczne wydarzenia zewnętrzne (np. ataki terrorystyczne) i ich wysiłki zmierzające do odbudowy życia po tragedii.

Podobnie jak budowanie mięśni, zwiększanie odporności wymaga czasu i celowego działania. Skoncentrowanie się na czterech podstawowych elementach – sieć relacji, dbałość o ciało, zdrowe myślenie i poczucie sensu – może pomóc ci przetrwać trudne i traumatyczne doświadczenia oraz uczyć się z nich. Skorzystaj z poniższych strategii, aby zwiększyć swoją odporność na czynniki zewnętrzne i wzrastać.

ZBUDUJ SWOJE POŁĄCZENIA

Priorytetyzuj relacje. Kontaktowanie się z empatycznymi i wyrozumiałymi ludźmi może uzmysławiać ci, że w obliczu trudności nie jesteś sam. Skoncentruj się na znalezieniu godnych zaufania i współczujących osób, które uznają twoje uczucia za istotne.

Przyjmuj wsparcie. Ból związany z traumatycznymi wydarzeniami może zachęcać cię do tego, aby się izolować, ale ważne jest, aby przyjąć pomoc i wsparcie od osób, które się o ciebie troszczą. Niezależnie od tego, czy wybierasz się na cotygodniową randkę z małżonkiem, czy planujesz lunch z przyjacielem, postaraj się ustalić, które osoby z twojego otoczenia autentycznie troszczą się o ciebie.

Dołącz do grupy. Aktywność w grupach obywatelskich, społecznościach religijnych lub innych lokalnych organizacjach samopomocowych może ci pomóc odzyskać nadzieję. Grupy z twojej bezpośredniej okolicy mogą zaoferować ci społeczne wsparcie, wnieść poczucie sensu lub radości, gdy jej potrzebujesz.

WSPIERAJ CIAŁO

Zajmij się swoim ciałem. Dbałość o siebie może być popularnym hasłem, ale jest także uzasadnioną praktyką dla zdrowia psychicznego i budowania odporności. To dlatego, że stres jest zarówno fizyczny, jak i emocjonalny. Wspieraj pozytywne elementy stylu życia, takich jak prawidłowe odżywianie, higiena snu, nawodnienie i regularne ćwiczenia. Pomogą wzmocnić twoje ciało, aby poradzić sobie ze stresem i zmniejszyć liczbę trudnych przeżyć, takich jak lęk lub depresja.

Ćwicz uważność. Pisanie dziennika, praktykowanie jogi, modlitwy lub medytacji, może pomóc w budowaniu poczucia duchowej jedności i przywracaniu nadziei. To może zachęcać cię do podejmowania wyzwania i radzenia sobie z wymagającymi sytuacjami. Kiedy piszesz w dzienniku, medytujesz lub modlisz się, zastanawiasz się nad pozytywnymi aspektami swojego życia i przywołujesz rzeczy, za które jesteś wdzięczny, nawet jeśli mierzysz się z osobistymi trudnościami.

Unikaj używek. Maskowanie bólu alkoholem, narkotykami lub innymi substancjami może być kuszące, ale to jak przyklejanie plastra na głęboką ranę. Skoncentruj się na zapewnieniu ciału zasobów do poradzenia sobie ze stresem, zamiast na całkowitym wyłączeniu uczucia stresu.

ZNAJDŹ CEL

Pomagaj innym. Niezależnie od tego, czy zgłosisz się na ochotnika do miejscowego schroniska dla bezdomnych, czy po prostu wesprzesz przyjaciela w potrzebie, możesz dostrzec sens, zwiększyć poczucie własnej wartości, nawiązać kontakt z innymi ludźmi i namacalnie pomóc innym. Wszystko to może dodać ci sił wzmacniających odporność.

Bądź proaktywny. Zauważaj i akceptuj emocje, które pojawiają się w trudnych momentach, ale nie poprzestawaj na tym. Wzmacniaj samopoznanie zadając sobie pytanie: „Co mogę zrobić z tym problemem w moim życiu?” Jeśli problemy wydają się zbyt duże, aby je rozwiązać, podziel je na łatwe do opanowania części.

Na przykład, jeśli dostałeś wypowiedzenie z pracy, możesz nie mieć siły, aby przekonać swojego szefa, że pozwolenie ci na odejście jest błędem. Możesz za to, każdego dnia poświęcić godzinę, aby rozwijać swoje mocne strony albo pracować nad swoim CV. Podjęcie działania przypomni Ci o tym, że możesz się zmotywować i mieć cel nawet w ciężkich momentach swojego życia, zwiększając tym samym prawdopodobieństwo, że utrzymasz się w trudnych czasach.

Przejdź do swoich celów. Opracuj realistyczne cele i rób coś regularnie – nawet jeśli wydaje się to niewielkim osiągnięciem – co pozwoli ci zbliżać się do tego, co chcesz osiągnąć. Zamiast skupiać się na zadaniach, które wydają się nieosiągalne, zadaj sobie pytanie: „Co wiem, co mogę dziś osiągnąć, a co pomaga mi poruszać się w kierunku, w którym chcę iść?” Na przykład, jeśli zmagasz się z utratą ukochanej osoby i chcesz iść naprzód, możesz dołączyć do lokalnej grupy wsparcia.

Szukaj okazji do uczenia się o sobie. Ludzie często stwierdzają, że w pewien sposób rozwinęli się w wyniku walki. Na przykład, po trudnych relacjach lub tragediach, ludzie mówią, że mają lepsze relacje i większe poczucie siły, nawet gdy czują się wrażliwi. To może zwiększać ich poczucie własnej wartości i szacunek dla życia.

UTRZYMUJ ZDROWE MYŚLI

Myśl realistycznie. To, jak myślisz, może odegrać znaczącą rolę w tym, jak się czujesz – i jak bardzo pozostajesz odporny na przeszkody. Spróbuj namierzyć irracjonalne myśli, takie jak przewidywanie katastroficznych trudności, założenia na temat tego, że świat cię dopadnie. Zastosuj bardziej zbalansowany i realistyczny sposób myślenia. Na przykład, jeśli czujesz przytłoczenie wyzwaniem, przypomnij sobie, że to, co się stało, nie jest wskaźnikiem tego, jak potoczy się twoja przyszłość, i że nie pozostajesz bezradnym. Być może nie jesteś w stanie zmienić stresującego wydarzenia, ale możesz zmienić sposób w jaki o nim myślisz i jak na nie reagujesz.

Zaakceptuj zmianę. Uznaj, że zmiana jest częścią życia. Pewne cele lub ideały mogą by nieosiągalne w wyniku niekorzystnych zdarzeń w twoim życiu. Zaakceptowanie okoliczności, których nie można zmienić, może pomóc skupić się na tym, co można zmienić.

Utrzymuj pozytywne nastawienie. Trudno pozostawać optymistycznym, kiedy życie nie idzie po twojej myśli. Pozytywne nastawienie pozwala oczekiwać, że przydarzą się dobre rzeczy. Spróbuj wyobrazić sobie to, czego chcesz, zamiast martwić się o to, czego się boisz. Po drodze zwróć uwagę na wszelkie subtelne sygnały wskazujące na to, że czujesz się lepiej, kiedy radzisz sobie z trudnymi sytuacjami.

Ucz się z przeszłości. Patrząc wstecz na to, kto lub co było pomocne w poprzednich trudnych sytuacjach, możesz odkryć, jak skutecznie reagować na nowe trudności. Przypomnij sobie, gdzie odnalazłeś siłę i zadaj sobie pytanie, czego nauczyłeś się z tych doświadczeń.

POSZUKUJ PROFESJONALNEJ POMOCY

Uzyskiwanie pomocy w razie potrzeby ma kluczowe znaczenie w budowaniu odporności. Wielu osobom, dla budowania ich odporności, wystarczy korzystanie z własnych zasobów oraz inspiracji ze strategii wymienionych powyżej. Ale czasami można utknąć.

Licencjonowany psychoterapeuta, specjalista ds. zdrowia psychicznego, dyplomowany psycholog, mogą pomóc w opracowaniu odpowiedniej strategii rozwoju. Ważne jest, aby uzyskać profesjonalną pomoc, jeśli w wyniku traumatycznych lub innych stresujących doświadczeń życiowych masz trudność codziennym funkcjonowaniem, albo czujesz, że nie jesteś w stanie funkcjonować tak dobrze, jak tego pragniesz. Pamiętaj, że różne osoby różnią się tym, w jakiego rodzaju stylu kontaktu czują się swobodnie. Aby jak najlepiej wykorzystać relacje terapeutyczne, powinieneś czuć się komfortowo w grupie wsparcia lub ze specjalistą, który ci pomaga. Ważne jest, aby pamiętać, że nie jesteś sam w tej podróży. Chociaż możesz nie być w stanie kontrolować wszystkich pojawiających się okoliczności, to możesz się rozwijać, koncentrując się na aspektach życiowych wyzwań, którymi możesz zarządzać przy wsparciu bliskich i zaufanych specjalistów.