

DESATERO K BUDOVÁNÍ RESILIENCE

Americká psychologická asociace (APA) uvádí **10 způsobů**, kterými je možné **vybudovat vyšší resilienci**:

1) Navazování spojení a budování sítě sociální podpory aneb

Pěstujte blízké vztahy!

Vztahy s lidmi jsou podstatnou součástí posilování resilience, například prostřednictvím přijetí (či poskytnutí) pomoci a podpory od blízkých.

2) Vyhýbání se tendenci pohlížet na krize jako na nepřekonatelné výzvy aneb

Vnímejte všechny krize jako překonatelné!

Způsob, jakým nazíráme na stresující situace, je možné měnit, a proto je žádoucí zaměřit svoji pozornost na záblesky pozitivních okamžiků či situací.

3) Přijmout, že změna je přirozenou a nevyhnutelnou součástí života aneb

Změna je součástí života!

Nepříznivé okolnosti, se kterými nemůžeme nic dělat, je důležité přijmout, zbytečně s nimi nebojovat. Je vhodnější zaměřit se na to, s čím je možné něco udělat.

4) Směřování k vašim (realistickým) cílům.

Vyjděte vstříc svým cílům!

Je důležité vytyčit si realistické cíle a pravidelně se jim věnovat.

5) Podnikání rozhodných kroků, které vám pomohou čelit vašim výzvám aneb

Konejte!

V nepříznivé situaci neupadejme do nečinnosti, propadání se do stresu, do pouhého čekání, až vše pomine, není funkční.

6) Hledání příležitostí k sebeobjevování aneb

Vyhledávejte příležitosti k pochopení sebe sama!

V průběhu řešení různorodých problémů poznává každý sám sebe, překonávání překážek vede k osobnímu růstu.

7) Vychovávat pozitivní pohled na sebe a své schopnosti aneb

Udržujte si o sobě pozitivní mínění!

Resilience je propojena i se sebevědomím. Zdravé sebevědomí, vědomí vlastní hodnoty, vědomí kvalit a schopností – to vše podporuje psychickou odolnost.

8) Udržování věcí v perspektivě a souvislostech aneb

Neztráťte širší perspektivu!

Udržování dlouhodobé perspektivy, náhled na těžkou situaci v širším kontextu je další cestou.

9) Udržování nadějného pohledu na život aneb

Bud'te optimisté a neztrácejte naději!

10) A starat se o sebe aneb

Dobře se o sebe starajte!

Je nezbytné věnovat pozornost svým potřebám a pocitům, relaxovat.

„Starání se o své tělo a duši napomůže sebedásce, díky čemuž budete ve stresových situacích odolnější.“

