Як захистити ментальне здоров’я?

10 порад від психолога, які допоможуть натренувати навичку резильєнтності

Так само, як імунітет допомагає організму опиратися захворюванням, є особливості психіки, які допомагають людині протистояти дії стресу. Порівняно недавно в психологічній термінології з‘явилося поняття «резильєнтність». Його можна перекласти приблизно як «пружність». Резильєнтність – характеристика психіки, що дає змогу попередити вигорання, тривожні та депресивні стани.

Якщо впустити на підлогу металеву кульку, з нею нічого не буде. Якщо впустити яйце, воно розіб‘ється. А якщо впаде тенісний м’яч, від удару об підлогу він змінить форму, потім відновить її й відстрибне. Це і є резильєнтність

- ✓ Навчіться змінювати власну оцінку ситуацій. На нас впливають не події, а значення, яке ми їм надаємо. В когнітивно-поведінковій терапії існує модель ABC, у якій A – це вихідна подія, а C – реакція. Революція поведінкової психології відбулася, коли знайшли на перший погляд неочевидну складову B. Вона відповідає за власну оцінку.
- ✓ Дійте. Резильєнтно-формуюча поведінка спирається на турботу про себе та задоволення потреб у русі, сні та здоровому харчуванні. Психолог та творець однієї з гілок когнітивно-поведінкової терапії Стівен Гейз не починає роботу з пацієнтами, допоки не налаштує їхні сон, активність та харчування. Прожити день без руху – це як отримати ін’єкцію депресанта, а депривація сну аналогічна добровільній евтаназії.
- ✓ Складіть «абетку ресурсу». Це гра, у якій на кожну літеру алфавіту треба написати джерело задоволення. В результаті ви отримуєте список 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.
- ✓ Зміцнюйте соціальні зв‘язки. Люди – зграйні істоти. Безпека, яку ми відчуваємо від спілкування з собі подібними, позитивно впливає на роботу головного мозку. Особливо терапевтичним є персональне спілкування – воно суттєво більш корисне, аніж контакт у месенджерах.
- ✓ Розв’язуйте проблеми, а не уникайте їх. Виклики та завдання – невід‘ємна частина життя. Що більше ми намагаємося від них відгородитися, то складніше їх подолати, коли ми зрештою з ними стикаємося. Замість того, щоб тримати проблеми за зачиненими дверима, їх треба випустити, вишикувати в чергу та поступово розв’язувати.
- ✓ Практикуйте майндфулнес та медитацію. Це як спортзал для префронтальної кори мозку, яка тримає під контролем швидкість емоційних реакцій. Практики усвідомленості допомагають втримувати цей контроль. Це відбувається завдяки вмінню зосереджуватися на відчуттях тіла, диханні та потоці думок без того, щоб у них занурюватися.
- ✓ Визначте власні цінності. Уявіть, що пливете на кораблі без інструментів та карт і не можете визначити напрямок руху. Але над вами – небо та зорі, за якими можна зрозуміти, куди прокладати шлях. У житті цими зорями слугують ваші цінності. Складіть список цінностей, сформульованих за допомогою дієслів, це зробить їх більш досяжними та конкретними.

- ✓ Заведіть щоденник станів та емоцій. Коли у вас змінюється настрій, ставте все на паузу та запитуйте себе: яка думка пронеслася в мене в голові? Спробуйте її сформулювати та проаналізувати. Це допоможе раціоналізувати відчуття та вплинути на складову В із моделі АВС.
- ✓ Аналізуйте 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.
- ✓ Уявіть, що спілкуєтеся з 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, аніж коли даємо слово внутрішньому критику.

За матеріалами інтерв'ю з президенткою Української асоціації когнітивно-поведінкової терапії Валентиною Паробій