



Jak wzmacniać odporność na stres?

Obecna sytuacja epidemiczna w Polsce i na świecie wiąże się niewątpliwie z przeżywaniem wielu nieprzyjemnych emocji. Zaobserwować można, że niektórzy ludzie reagują dość spokojnie i stosunkowo dobrze adaptują się do zmiennych okoliczności, wykorzystując przy tym dostępne zasoby – umysłowe, duchowe, emocjonalne, fizyczne, finansowe i społeczne. Część osób natomiast silnie odczuwa stres związany z niepewnością, trudno im się zorganizować, cierpią na liczne dolegliwości somatyczne. Wyjaśnienie dlaczego tak się dzieje podsuwa psychologiczne rozumienie pojęcia **rezyliencji**, czyli odporności na stres. Badania pokazują, że rezyliencję wzmacniają następujące czynniki:

- Poczucie autonomii
- Spokój w obliczu presji, opanowanie i umiejętność regulowania poziomu stresu
- Racjonalne myślenie
- Optymizm
- Poczucie własnej wartości
- Inteligencja emocjonalna
- Poczucie sensu i celu
- Poczucie humoru
- Uczynność, miłość i współczucie
- Towarzystwość i kompetencje społeczne
- Zdolność adaptacji
- Zdrowe nawyki

Każdy jest **do pewnego stopnia rezylienny**, ale nikt nie jest doskonale rezylienny ani rezylienny we wszystkich okolicznościach. Jak pisze Glenn Shiraldi:

„(...) rezyliencja nie oznacza całkowitej niepodatności na zranienie, gdyż wszyscy czasami, kiedy sytuacja jest trudna, możemy zostać przytłoczeni. Jest to raczej ogólna zdolność do pracy, zabawy, miłości i patrzenia z optymizmem w przyszłość oraz funkcjonowania na najwyższym możliwym poziomie w każdej sytuacji.”

Cecha rezyliencji rozciąga się na kontinuum od całkowitej bezradności i podatności na zranienie, poprzez tzw. „przetrwanie”, do rezyliencji- czyli optymalnego radzenia sobie z przeciwnościami.

Ważne jest to, że każdy człowiek, bez względu na wiek, może nauczyć się, jak być rezyliennym. Na początek spróbuj ocenić swoje mocne strony w byciu rezyliennym. Poniżej znajduje się test, w którym każdy punkt wskazuje na jakąś kompetencję, a tym samym na ewentualny cel, który możesz sobie wyznaczyć.

Instrukcja: Oceń poniższe twierdzenia na skali od 0 do 10, gdzie 0 oznacza, że twierdzenie jest w twoim przypadku zupełnie nieprawdziwe, a 10- że jest całkowicie zgodne z prawdą.

Twierdzenie	Ocena
1. Ogólnie czuję się osobą silną i zdolną przezwyciężać problemy	
2. Po doświadczeniu stresu dość szybko wracam do równowagi	
3. Na ogół dobrze funkcjonuję w różnych obszarach życia: w pracy lub w szkole, w relacjach międzyludzkich, w sferze towarzyskiej	
4. Gdy sytuacja się komplikuje, zazwyczaj zachowuję spokój i równowagę	
5. Ogólnie jestem osobą elastyczną, co oznacza, że gdy mój zwykły sposób działania się nie sprawdza, bez wahania próbuję czegoś innego	
6. Zazwyczaj mam dobry nastrój	
7. Dobrze myślę o sobie i lubię siebie	
8. Trudności zewnętrzne nie zmieniają mojego nastawienia do samego/samej siebie	
9. Wierzę, że o ile staram się jak najlepiej, sprawy zazwyczaj toczą się w dobrą stronę	
10. Dobrze radzę sobie z wychodzeniem do ludzi i nawiązywaniem kontaktów	
11. Zwykle staram się rozwiązywać swoje problemy, ale wiem, kiedy się ugiąć, gdy coś jest poza moją kontrolą	
12. Potrafię przewidywać trudności, planować i realizować swoje plany	
13. Czerpię radość z życia i satysfakcję z tego, co ofiaruję światu	
14. Dobrze radzę sobie z silnymi negatywnymi emocjami	
15. Potrafię separować się od ludzi, którzy działają na mnie przygnębiająco lub mnie denerwują	
16. Stawiam sobie cele i optymistycznie patrzę w przyszłość	
17. Angażuję się w różne działania, które sprawiają mi radość	
18. Nie mam autodestrukcyjnych nawyków	
19. Jestem pogodzony/pogodzona z sobą i ze swoją przeszłością. Moje przeżycia uczyniły mnie silniejszym człowiekiem	
20. Nie zadręczam się, jeśli moje najlepsze starania nie przynoszą efektu	
21. Wiem, kiedy poprosić o pomoc i gdzie jej szukać	
22. W obliczu presji zachowuję koncentrację i jasność myślenia. Jestem osobą wytrwałą, zdeterminowaną i stanowczą.	
Wynik ogółem (dodaj oceny z punktów od 1 do 22)	

Teraz możesz ocenić swoją ogólną rezyliencję na podstawie tego, jak odporny zazwyczaj się czujesz. Skala rozciąga się od 1 do 220 punktów. Kolejny krok to wypisanie swoich mocnych stron, czyli umiejętności, w których przyznaliśmy sobie najwięcej punktów. To są nasze zasoby, o których warto pamiętać i z nich korzystać. Pozostałe pozycje w teście – czyli te w których przyznaliśmy sobie mało punktów, wskazują nam kierunki naszej pracy nad sobą.

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie Marylandu pokazały, że ćwiczenie umiejętności związanych z rezyliencją prowadzi do ich poprawy, a tym samym do wzrostu poczucia zadowolenia, optymizmu, poczucia własnej wartości oraz do znacznej redukcji objawów depresji, lęku i gniewu.

Opracowanie: mgr Barbara Rozmus.

Na podstawie: Shiraldi G.R. (2019) „Siła rezyliencji”, GWP.