

Co możemy jeszcze zrobić?

Nasza „Wewnętrzna siła „ - zasoby, które budujemy sami

Nasza odporność psychiczna zależy od wielu czynników:

- typu układu nerwowego
- osobowości
- sposobu radzenia sobie z trudnościami
- umiejętności komunikowania się
- kontaktów z innymi.

Najbardziej korzystna jest sytuacja, gdy jesteśmy obdarzeni silnym systemem nerwowym, z równowagą procesów pobudzania i hamowania. Ten czynnik jest bowiem najmniej podatny na zmiany z zewnątrz. Będąc osobami: towarzyskimi, aktywnymi, sprawnymi i elastycznymi, łatwo nam o poczucie wewnętrznej siły. Takie osoby na ogół w starciu z problemami są nastawione na ich rozwiązanie- samodzielnie lub szukając potrzebnego wsparcia czy pomocy w otoczeniu. Nie zawsze jednak tak się dzieje i odporność psychiczna w wielu przypadkach wymaga wzmacniania. Jest to bardzo ważne, gdyż niskiej odporności psychicznej towarzyszy brak równowagi emocjonalnej i lęk. Dzieci z zaspokojonymi potrzebami psychicznymi (bezpieczeństwa, miłości, przynależności, akceptacji, poszanowania i rozwoju ukierunkowanego na samorealizację) mają szansę na większą odporność niż te, których potrzeby nie są w pełni zaspokojone. Wysoka odporność psychiczna sprzyja adekwatnej i wysokiej samoocenie. Poprzez: realizowanie potrzeby osiągnięć, wytrwałość, zadaniowe podejście do problemów, przewidywanie pozytywnych rezultatów swoich działań wzmacniamy samych siebie. W jej efekcie budowane są: poczucie sensu, poczucie spójności oraz poczucie zaufania do siebie - tworzące naszą tożsamość.

Pozytywna samoocena bazuje na 2 rodzajach doświadczeń: sytuacjach bycia akceptowanym oraz akceptacji samego siebie.

Aby zwiększyć odporność psychiczną ważne są: docenienie (uznanie wartości inaczej: afirmowanie) fizyczne i słowne, rozwijanie zainteresowań oraz bliskość z innymi. Afirmacja czyli wzmocnienie pozytywne czy to naszej fizyczności czy w formie pozytywnych myśli o nas (naszych możliwościach i prawach), świecie, przyszłości odpowiednio ukierunkowuje na akceptację siebie i zadań jakie przed nami stoją. Można je opanować tak, jak każdą inną wiedzę. Wymagają one dokładnego nazwania (i wzmacniania poprzez wielokrotne powtarzanie) pozytywów. Dobrym sposobem jest tworzenie zdań oznajmujących w pierwszej osobie z użyciem zwrotów: „podoba mi się”... „lubię swoje...”, „cenię...”... „potrafię...” „mogę...” „mam prawo...” „wybieram...” W ten sposób pozytywnie wpływamy na nasze myśli i uczucia, tworzymy korzystne przekonania i nastawienia, wzmacniamy naszą wiarę w siebie i odporność na stres. Pracę tę możemy wykonywać sami w oparciu o literaturę lub pod kierunkiem psychologa – indywidualnie lub w grupie.

Oprac.: Jadwiga Litwin