

VULCAN

RAZEM DLA LEPSZEJ OŚWIATY

V Kongres Księgowych Oświaty

Zakopane, 30-31 maja 2019 r.



RAZEM DLA LEPSZEJ OŚWIATY

Odporność psychiczna – czyli jak budować swoją wewnętrzną siłę?

Dawid Bachryj
Zakopane 2019.



ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA

- ❖ Z ang. *resillience* – elastyczność, sprężystość, żywotność.
- ❖ **Rezyliencja** to wewnętrzne przymioty umysłu i charakteru – zarówno wrodzone, jak nabyte – umożliwiające człowiekowi odpowiednie reagowanie na przeciwności, w tym zdolność do:
 - **Zapobiegania** zaburzeniom powiązanych ze stresem (depresja, lęk)
 - Szybszego i pełniejszego **dochodzenia do siebie** po doświadczeniu stresu i zależnych od niego zaburzeń
 - **Poprawy** funkcjonowania w różnych obszarach życia.

Rezyliencja to nasze „standardowe wyposażenie” tzn., że wspomniane przymioty umysłu i charakteru posiadamy już w życiu płodowym – są one niczym **ziarna gotowe**, by wykiełkować.

Złota zasada rezyliencji

AKCEPTUJ TO, CO JEST POZA
TWOJĄ KONTROLĄ I ANGAŻUJ
SIĘ W DZIAŁANIA, KTÓRE
WZBOGACAJĄ TWOJE ŻYCIE

Człowiek odporny
psychicznie

vs ?????

Człowiek odporny psychicznie

VS

człowiek wrażliwy psychicznie

REGULACJA POBUDZENIA

Większość technik psychologicznych skupia się w kierunku góra – dół. Zatem język i logika wykorzystywane są do uspokojenia ciała. Kiedy jednak zostajemy wytrąceni ze strefy rezyliencji, często skuteczniejsze okazuje się oddziaływanie z dołu do góry – najpierw uspokajamy ciało i niższe obszary mózgu, odpowiedzialne za mobilizację w obliczu stresu. Dzięki temu zyskujemy opanowanie, czujemy się bezpieczniej i pewniej. Gdy pobudzenie spada do poziomu rezyliencji ponownie „włączają się” obszary mózgu odpowiedzialne za logikę i język.

REGULACJA POBUDZENIA

TRENING ODDECHOWY:

1. Rozluźnij barki i górną część ciała
2. Wdychaj powietrze nosem, licząc do czterech.
3. Wstrzymaj oddech, licząc do czterech.
4. Wypuść powietrze wypowiadając słowo „spokój” lub ulga, przez cztery sekundy.
5. Powtórz kroki od 2 do 4 kilka razy. Zauważ, co dzieje się w Twoim ciele.

USPOKAJANIE MYŚLI

Zniekształcenia poznawcze to nasze błędy w myśleniu. Zazwyczaj wywołują lub podtrzymują objawy stresu.

Jeśli nauczysz się **szybko rozpoznawać** własne zniekształcenia, kwestionować je i zastępować spokojniejszymi myślami, zyskasz znacznie większą **kontrolę** nad swoimi emocjami. A to ułatwi regulowanie pobudzenia.

Trójkąt dramatyczny pokazuje relacje międzyludzkie przez pryzmat gier psychologicznych



Gramy po to, żeby osiągać swój cel i zaspokajać swoje potrzeby. Ta gra nie prowadzi nas do realnych rozwiązań, do zaspokajania naszych prawdziwych potrzeb. To jest uproszczony, toksyczny schemat relacji. Trójkąt dramatyczny wzmacnia nasze zniekształcenia poznawcze. Czasami w jednej rozmowie mogę przyjąć wszystkie trzy role.

Użalanie się vs współczucie

Współczucie dla samego siebie

- 1. Wybierz umiarkowanie trudną sytuację z przeszłości, która wywołała u Ciebie przykre odczucia** (smutek, gniew, wstyd, frustracja, samokrytyka, poczucie odrzucenia itp.).
- 2. Pozwól sobie dopuścić do pełnej świadomości wszystkie trudne emocje i doznania.** Nie opieraj się przed nimi, nie próbuj ich odsuwać. Wpuść je do środka. „Cokolwiek to jest, pozwalam sobie to poczuć”. Z serdecznością połóż dłonie na tej części ciała, w której skupia się ból. Wyobraź sobie, że współczucie wpływa do Twojego ciała.

Współczucie dla samego siebie

3. Z łagodnym i życzliwym wyrazem twarzy, niczym kochający rodzic, powoli i wyraźnie powtórz poniższe zdania:

- To jest chwila cierpienia.
- Cierpienie jest częścią życia.
- W tej chwili chcę być dla siebie życzliwy.
- Chcę okazać sobie współczucie, którego potrzebuję.

Współczucie dla samego siebie

4. Powtórz te cztery zdania jeszcze kilka razy. Poczuj jak łagodne zrozumienie i życzliwość wypełniają Twoje serce i ciało z każdym wdechem.

5. Kiedy skończysz sprawdź czy w tej chwili odczuwasz nieco mniejszą przykrość niż chwilę wcześniej. Paradoksalnie tak właśnie się dzieje, gdy o to nie zabiegamy.

BRANIE ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA SWÓJ LOS

Nie oddaję kontroli innym. Jestem kowalem własnego losu. Mam wiarę, że mogę coś zrobić, to rodzi poczucie sprawstwa.

ZAANGAŻOWANIE

Osoby odporne psychicznie angażują się nawet jeśli sytuacje nie są pożądane. Tacy ludzie nie boją się zmian. Uznają, że zmiany są nieodłączną częścią życia.

Jeśli się nie poddaję biernie losowi rozglądam się za zmianą.
Wtedy to jest ELASTYCZNOŚĆ czyli REZYLIENCJA.

Jeśli nie unikam zmiany wzmacniam i rozwijam swoją rezyliencję.

AKCEPTACJA

Osoby odporne psychicznie skupiają się tylko na tym, co można zmienić. Nie zajmuję się tym, co poza moim zasięgiem.

LITERATURA

1. R. Hanson, F.Hanson, „Rezyliencja. Jak ukształtować fundament spokoju, siły i szczęścia”, GWP, Sopot 2018.
2. M. Rampe, „Odporność Psychiczna, siedem filarów”, Studio Emka, Warszawa 2014.
3. D. Strycharczyk, P., Clough, „Odporność Psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju”, GWP, Sopot 2018.
4. G. R. Schiraldi, „Siła Rezyliencji”, GWP, Sopot 2019.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.