

REZILIENȚA ... capacitatea de a trece peste momentele grele

"Criza va trece oricum, dar echilibrul emoțional se va reface mai greu." (M. Miclea)

Perioada pe care o traversăm este inedită și provocatoare pentru fiecare dintre noi: copii, adolescenți, adulți. Fiecare se acomodează cu noile reguli, recomandări sau restricții într-un mod subiectiv, mai ușor sau mai greu. Este important să folosim toate resursele de care dispunem pentru a ne păstra echilibrul fizic și emoțional. Când oamenii se recuperează în timpul și după evenimente dureroase, neprevăzute și intense poartă numele de **reziliență**.

În această perioadă nu izolarea în sine e problema, ci modul în care ne raportăm la ea. Cum anume ne gândim referitor la aceste schimbări din viața noastră ne ajută să fim rezilienți, să avem gânduri mai sănătoase, raționale și emoții negative dar funcționale, ori putem avea gânduri nesănătoase, iraționale care sunt asociate cu emoții negative intense, disfuncționale – putem experimenta o neliniște / anxietate puternică, frică accentuată sau panică, furie, unii se pot simți singuri, neajutorați, triști sau chiar disperați în anumite momente. Ceea ce se întâmplă în jurul nostru nu depinde de noi, n-avem cum să schimbăm, dar avem puterea de a influența gândurile, emoțiile noastre legat de ce ni se întâmplă.

„**Reziliența psihologică** se referă la capacitatea de a trece peste momentele grele din viața noastră, peste suferințe, traume, tragedii sau accidente. Se referă la un anumit tip de rezistență (tărie) psihică și anume acea putere de a înfrunța sentimentele și gândurile asociate cu situațiile dificile prin care trecem. Reziliența psihologică nu presupune să nu trăiești momentele grele, ci că nu rămâi neputincios în fața tuturor acestor greutăți. Poți simți furie, dezamăgire, tristețe, însă nu lași aceste sentimente să te oprească în loc .

Reziliența te poate feri de o serie de dificultăți psihologice precum depresia sau anxietatea.

Nu este o trăsătură pe care oamenii îl au sau nu, nu este o trăsătură de personalitate înnăscută, este o abilitate care se dezvoltă pe parcursul vieții. Presupune o serie de tipare de gândire și comportament care se pot învăța și antrena. Reziliența nu presupune a îndura singur greutățile. Oamenii care au capacitatea de a cere ajutorul celorlalți sunt mai rezilienți decât cei care ezită să facă acest lucru.

Esențial este atitudinea pe care o ai în fața problemelor și semnificația pe care o atribui evenimentelor. Nu poți controla de multe ori ceea ce se petrece în viața ta, dar poți controla care este atitudinea cu care privești acele evenimente.

Pentru a-ți crește reziliența:

- Acceptă că în afară de propria atitudine, nu poți controla nimic în viață – nici evenimente, nici pe alți oameni.
- Caută sprijin la ceilalți: relațiile cu ceilalți constituie o rețea de sprijin și ajutor reciproc care este utilă atât în momente bune, cât și în momente grele.
- Caută soluții, nu motive să te plângi chiar dacă ai avea tot dreptul, soluțiile te ajută să vezi ce e de făcut, să faci un plan de bătaie și să îl pui în practică.
- Ai grijă de tine: controlează-ți dieta și viciile (dacă le ai), fă și lucruri care îți fac plăcere nu doar lucruri care trebuie făcute.
- Nu dispera, ai auzit vreodată că cel mai întuneric este chiar înainte să răsară soarele? Gândește-te la asta atunci când nu mai vezi ieșirea din situația în care te afli.

Dacă nimic din aceste lucruri nu merge, gândește-te să apelezi la consiliere, psihoterapie, specialiști – psihologi, psihoterapeuți, psihiatru – care te pot ajuta ca împreună să stabiliți noi strategii de abordare a dificultăților, vei învăța să pui în valoare punctele tale tari, să poți pune în aplicare un plan de redresare.” (articol preluat de la psih. Claudiu Manea, <https://cabinetclaudiuanea.ro/reziliencia-psihologica/>)

Mai jos sunt câteva link-uri de unde te poți documenta, îți oferă informații, sprijin în această perioadă.

- <https://cabinetclaudiuanea.ro/reziliencia-psihologica/>
- <https://www.paxonline.net/sustinem-comunitatea-ajutor-psihologic-online-gratuit/>
- <http://clinicadepsihologie.psiedu.ubbcluj.ro/>
- suport psihologic telefonic gratuit - tel : +40748 483 256, zilnic 10 – 16
- <https://www.edupedu.ro/mircea-miclea-arta-de-a-trai-in-vremuri-de-criza/>
- <https://danieldavidubb.wordpress.com/2020/03/28/despre-schimbarea-stilului-de-viata-in-perioada-epidemieii-un-ghid-practic/>
- <https://danieldavidubb.wordpress.com/2020/03/21/stai-acasa-despre-epidemia-cu-covid19-si-sarutul-mortal-al-generatiilor-x-y-z-si-alpha-pentru-generatia-baby-boomers-si-generatia-tacuta/>
- <https://danieldavidubb.wordpress.com/2020/03/12/psihologia-sfaturi-psihologice-in-lupta-impotriva-epidemieii-de-coronavirius-covid-19/>
- <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19?fbclid=IwAR0I30rS27K-SzYftLgsVOUJwSZEVOZPL6m2mmSbrMQB1EFathHMCK8OW8>

COMPORTAMENTE DE RISC	COMPORTAMENTE ADAPTATIVE
<ul style="list-style-type: none"> Majoritatea timpului petrecem în fața televizorului / telefonului – ne uităm la știri, Tv, internet, rețele de socializare – ex. facebook 	<ul style="list-style-type: none"> !! Surse credibile de informare, informații corecte - Minteă umană este predispusă la contaminare psihologică (fake news), informația negativă este stocată mult mai repede decât cea pozitivă,, astfel acumulăm mai mult stres. În același timp se poate observa o contagiune emoțională, emoțiile celorlalți ne contaminatează și pe noi, cu ajutorul rețelelor sociale se răspândește foarte ușor. !! Să ne uităm o dată sau de două ori pe zi la știri, să accesăm rețelele sociale, majoritatea timpului alocăm altor activități.
<ul style="list-style-type: none"> Trăim ziua după stări sau după ce știri avem – trăim conjunctural – Amân ce aș avea de făcut motivând cu situația din prezent, fapt care deteriorează major echilibrul emoțional. 	<ul style="list-style-type: none"> Am planurile mele personale pentru perioada aceasta. - Stabilirea unor scopuri clare, program zilnic pentru perioada de izolare. – "Vreau să fiu un râu sau o baltă în perioada aceasta?" Un râu are o albie, curge, merge într-o direcție, balta stă într-un loc, e bătută de vânt într-o direcție, apoi într-o altă direcție. – Izolarea / criza poate deveni o oportunitate de a ne dezvolta, pot considera ca un antrenament pentru a dezvolta răbdarea, controlul emoțiilor, curajul, perseverența, solidaritatea (ajutând pe cei din jur). Astfel am șansa să ies din criză mai puternic.
	<ul style="list-style-type: none"> !! Ne ocupăm de lucruri importante pentru noi, de care până acum nu am avut timp. Stabilind obiective concrete, avem o viață mai organizată, suntem mai puțin expuși, mai puțin vulnerabili în fața emoțiilor negative. Ex. pot exersa o limbă străină, citesc o carte pe care n-am putut până acum, fac curățenie, lucrez în grădină...
<ul style="list-style-type: none"> Dezordinea din jurul meu devine dezordine a minții mele 	<ul style="list-style-type: none"> !! Disciplină în realizarea obiectivelor propuse, ne ținem de agenda noastră personală – astfel chiar dacă aud știri negative simt că eu dețin controlul în viața mea, nu conjunctura în care trăiesc, regulile reduc anxietatea, ne dă un sentiment de control și eficiență personală.
<ul style="list-style-type: none"> Raportare irațională, negativă gândire rigidă catastrofare intoleranță la frustrare evaluări globale 	<ul style="list-style-type: none"> !! Raportare rațională, pozitivă flexibilitate cognitivă noncatastrofare toleranță la frustrare evaluare nuanțată

- riscul de îmbolnăvire
- îmbolnăvirea celor dragi
- pierderi
- deces
- crize de încredere
- crize economice
- suprareactivitate – permanent în alertă

ÎN VREMEA CORONAVIRUSULUI...

CONTEAZĂ ATITUDINEA TA !

CUM INTERPRETEZI SITUAȚIA?

RESPONSABILITATEA NOASTRĂ PERSONALĂ: gândurile, emoțiile -DEPINDE DOAR DE TINE

Gânduri nesănătoase

- nu trebuia să mi se întâmple
- nu pot accepta ...
- este o catastrofă, cel mai rău lucru care se întâmplă
- nu pot suporta această situație
- viața / epidemia e nedreaptă
- oamenii sunt periculoși

Gânduri sănătoase

- aș fi vrut să nu se întâmple, dar fac tot ce pot pentru a reduce impactul
- e foarte rău ce se întâmplă, dar nu o catastrofă
- virusul este foarte contagios, dar rata de mortalitate nu este excesivă, mai ales la tineri
- majoritatea celor infectați au simptome moderate și se vindecă
- deși e greu, pot suporta
- deși viața nu e ușoară, pot influența viața din anumite privințe
- nimeni nu e perfect, încerc să accentuez punctele bune la mine și ceilalți

Emoții disfuncționale - de evitat – generează stres, reduce capacitatea de apărare a sistemului imunitar

- anxietate / panică
- depresie
- furie
- vinovăție
- disperare

Emoții funcționale / sănătoase

- neliniște, îngrijorare
- tristețe
- nemulțumire
- părere de rău
- descurajare