

БЪДЕТЕ НАЙ-ДОБРАТА ВЕРСИЯ НА СЕБЕ СИ: КЛЮЧОВИ ПОДХОДИ ЗА ГРИЖА ЗА БЛАГОСЪСТОЯНИЕТО ВИ

Т Е М А

05

ИЗГРАЖДАНЕ НА УСТОЙЧИВОСТ И ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА

Устойчивостта е мощна черта, която се оказва тайната съставка, когато се сблъскваме с предизвикателства и се опитваме да станем по-силни. В тази тема ще разгледаме концепцията за устойчивост, ролята ѝ като защитен фактор срещу стреса и практически стратегии за изграждане на устойчивост с цел преодоляване на предизвикателствата и подобряване на благосъстоянието.



Това съдържание е само за информационни и образователни цели и не представлява медицински съвет, диагноза или лечение. Винаги се консултирайте с квалифициран здравен специалист за всякакви медицински проблеми или решения.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

01

Укрепване на уменията за саморегулиране

Да развиете умения за ефективно управление на емоциите и поведението в отговор на стрес и предизвикателни ситуации, като насърчавате емоционалната стабилност и устойчивост.

02

Как устойчивостта действа като защитен фактор срещу стреса

Да опишете как устойчивостта може да ви помогне да се справите със стреса и прегарянето, свързани с работата.

03

Начини за изграждане на устойчивост

Да идентифицирате на различни начини за изграждане на психологическа устойчивост.

04

Значение на адаптивността

Да разберете как адаптивността играе критична роля за поддържане на устойчивост по време на периоди на големи промени и несигурност на работното място.

УЧЕБНИ ЦЕЛИ

ТАЗИ ТЕМА Е РАЗРАБОТЕНА ОКОЛО СЛЕДНИТЕ
ОСНОВНИ УЧЕБНИ ЦЕЛИ:

05

Междоличностна сензитивност

Повишаване на осведомеността за емоционалните фактори и факторите на околната среда, които оказват влияние върху устойчивостта, и разработване на подходи, основани на емпатия, за насърчаване на устойчивостта както в личните, така и в професионалните взаимоотношения.

06

Разработване на стратегии за управление на енергията

Да научите ефективни техники за управление на личните енергийни нива през целия ден, повишаване на общата продуктивност и намаляване на прегарянето.

КОМПЕТЕНЦИИ

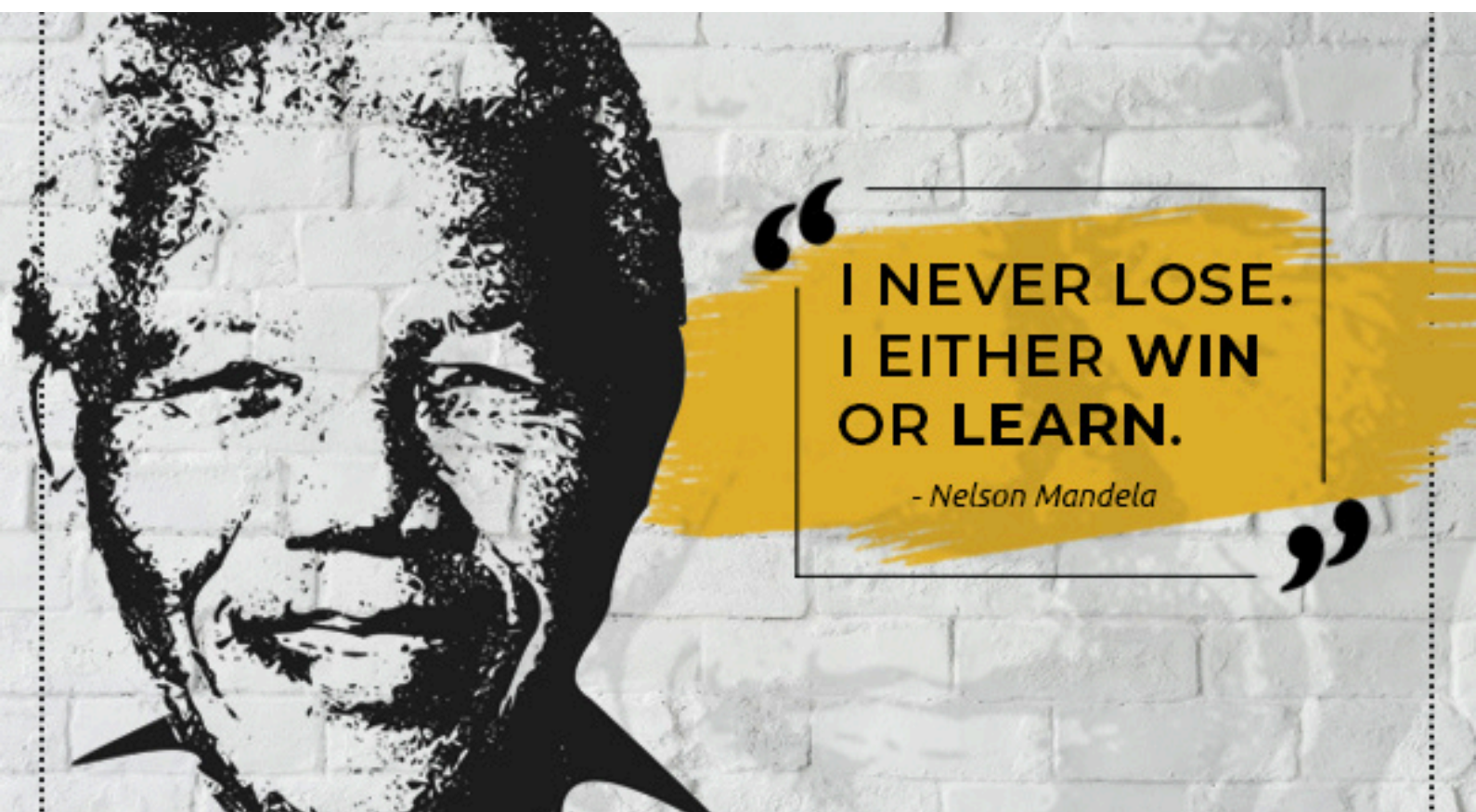
ТОВА УЧЕБНО СЪДЪРЖАНИЕ Е ПРЕДНАЗНАЧЕНО ДА
ВИ ПОМОГНЕ ДА ПРИДОБИЕТЕ СЛЕДНИТЕ
КОМПЕТЕНЦИИ:

- 01 **Адаптивност:** Запазване на ефективността при големи промени в работните задачи или работната среда; ефективно приспособяване към работа в нови работни структури, технологии, процеси, изисквания или култури. Стремез към разбиране на промените. Подходът към промените или новостите е положителен. Бързо промяна на поведението, за по ефективно справяне с промените в работната среда.
- 02 **Междоличностна сензитивност:** Показва, че сте наясно с другия и околната среда, както и влиянието, оказано върху двете страни. Развиване на поведение, което отразява разпознаването на чувствата на другите, показвайки съпричастност към различните ситуации, които могат да възникнат в лични отношения със служители или сътрудници.
- 03 **Управление на енергията:** Способност да подходите към работния си ден с нагласата, че управлявате енергията си, а не само времето си.
- 04 **Устойчивост:** Способност за издържане или бързо възстановяване от трудности, издръжливост.
- 05 **Саморегулация:** Умение да разбирате и управлявате поведението си и реакциите си спрямо чувствата и нещата, случващи се около вас.
- 06 **Толерантност към стреса:** Да продължавате да действате ефективно под натиска на времето, като се справяте с несъгласие, противопоставяне и трудности.

ВЪВЕДЕНИЕ В УСТОЙЧИВОСТТА

Израснал в страна, белязана от расова сегрегация и потисничество, Нелсън Мандела става свидетел на очевидни несправедливости от ранна детска възраст. Неговата страст към справедливост и равенство води до престой в затвора на остров Робен в продължение на 27 години, понасяйки тежки условия и раздяла със семейството си. Неговият забележителен път от затворник до президент е източник на вдъхновение за хора от всички сфери на живота и свидетелство за изключителна сила и устойчивост. Веднъж той казал: „Никога не губя. Или печеля, или се уча“. Тези думи са уловили самата същност на това какво

означава да си устойчив. Устойчивостта е мощна черта, която изглежда е тайната съставка, когато се сблъскваме с предизвикателства и в опита ни да излезем по-силни. Устойчивостта е описана като „способността да останем гъвкави в нашите мисли, чувства и поведение, когато сме изправени пред трудности в живота или продължителни периоди на натиск, така че да излезем от трудностите по-силни, по-мъдри и по-способни“ (Pemberton, 2015, p. 2). Да бъдеш устойчив не означава да не изпитваш стрес или да избягваш негативните емоции, а да работиш въпреки тях и да не им позволяваш да те определят.



Устойчивостта е като буфер срещу вредните ефекти на стреса. Това е способността ни да се възстановяваме или „отскачаме“ от трудни ситуации и включва умения като управление на емоциите, адаптиране към промяната и оставане позитивно настроен дори в трудни времена. Мислете за устойчивостта като набор от инструменти: тя ни дава практически начини да се справяме със стреса, като преформулиране на предизвикателствата като възможности за растеж, разчитане на мрежи за подкрепа или използване на здравословни навици за успокояване на тялото и ума.

От научна гледна точка устойчивостта работи, като помага на нашия мозък и тяло да останат балансираны по време на стресови моменти. Когато сме устойчиви, ние сме по-способни да поддържаме хормоните на стреса (като кортизол) под контрол. Този баланс ни помага да се чувстваме по-спокойни, да мислим по-ясно и да вземаме по-здравословни решения, дори под напрежение.

С течение на времето устойчивостта не само ни предпазва от ефектите на стреса, но всъщност може да ни направи по-силни и по-добре подготвени за бъдещи предизвикателства.

Устойчивостта има защитен ефект както върху психическото, така и върху физическото здраве. Изследванията показват, че хората с по-висока устойчивост имат по-ниски нива на възпаление и са с намален риск от заболявания, свързани със стреса, като сърдечни заболявания, високо кръвно налягане и депресия. Това е така, защото устойчивостта помага за регулиране на отговора на тялото на стреса, предотвратявайки хроничното възпаление и имунната супресия, свързани с продължително излагане на стрес.



УСТОЙЧИВОСТТА КАТО ЗАЩИТЕН ФАКТОР СРЕЩУ СТРЕСА

Независимо дали ни харесва или не, стресът е част от живота ни – но с течение на времето той може да има вредно въздействие върху нашето психологическо, емоционално и физическо благополучие.

Психологическата устойчивост може да действа като защитен фактор от ефектите на стреса и да повиши способността на хората да възвърнат контрола върху живота си (Southwick & Charney, 2018). По-конкретно, в проучване на García и Gambarte (2019) с извадка от 334 учители, устойчивостта действа като защитен фактор срещу симптоми на хроничен стрес, типичен за синдрома на прегаряне.

Освен това е установено, че устойчивостта действа като защитен фактор срещу ефектите на депресия и тревожност по време на проучване след ефектите от пандемията на COVID-19 (Van Wyk, 2022).

Има много предимства, свързани с изграждането на устойчивост, като например:

- **Намален риск от физически**

- **симптоми, свързани със стреса**, заедно с тревожност и депресия (Brant, 2024).
- Допринася за дълголетието (Zeng and Shen, 2010) – по-добра подготовка за непредсказуемостта на живота.
- По-голям **професионален успех** (Arnold, 2024).
- **Подобрена способност за учене** чрез минимизиране на страха ни от провал и излизане от зоната ни на комфорт (Brant, 2024).
- **По-силни социални връзки** и взаимоотношения (Брант, 2024)



Симпатиковата нервна система

Вече говорихме за факта, че когато се сблъскаме със стрес, тялото ни активира реакция често наричана „бий се или бягай“, която е свързана със симпатиковата нервна система. Това освобождава хормони на стреса, като кортизол и адреналин, които подготвят тялото да реагира чрез увеличаване на сърдечната честота, кръвното налягане и бдителността. Докато кратките изблици на стрес могат да ни помогнат да отговорим на непосредствените предизвикателства, продължаващият стрес държи тези системи активирани твърде дълго, което води до износване на тялото и ума, засягайки съня, настроението и дори имунната функция.

Устойчивостта включва умения и умствени навици, които ни помагат да регулираме тази реакция на стрес по-ефективно. Хората с по-висока устойчивост са склонни по-бързо да се връщат към изходното ниво или това, което учените наричат хомеостаза, след стресиращо събитие. Това означава, че техните хормони на стрес намаляват по-бързо и те се възстановяват по-бързо физически и психически.

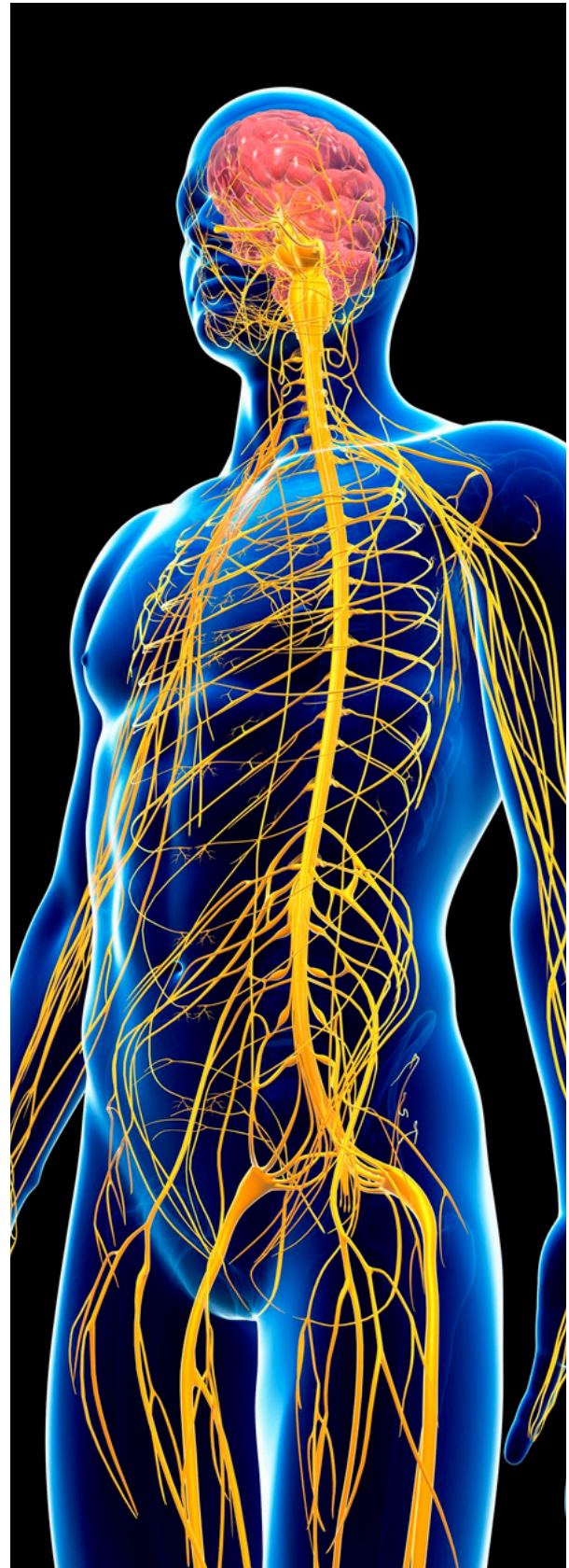
Техники, свързани с устойчивостта, като позитивно мислене, социална

подкрепа и емоционална регулация, помагат за активирането на парасимпатиковата нервна система, която успокоява тялото и помага да се върнат нивата на хормона на стреса обратно до здравословен диапазон. Нека разгледаме как устойчивостта помага на мозъка ви да се справи със стреса.



- **Префронтален кортекс (ПФК):** Тази част от мозъка, участва във вземането на решения и контрола на импулсите, играе централна роля в устойчивостта. Познайте коя част от мозъка се изключва по време на стрес? Да, познахте правилно - това е ПФК. Сега разбирате защо понякога няма логика в начините, по които реагираме на стреса? Когато е изправен пред стрес, ПФК на устойчивият човек остава по-активен, което му позволява да мисли ясно, да планира и да решава проблеми, вместо да реагира импулсивно.
- **Амигдалата:** Амигдалата, отговорна за обработката на страха и емоционалните реакции, е по-вероятно да се преактивира при продължителен стрес. Устойчивостта помага за укрепване на връзките между ПФК и амигдалата, което улеснява поддържането на емоционалните реакции под контрол и реагирането на стрес обмислено, а не реактивно.
- **Хипокампусът:** тази област участва в паметта и може да бъде повлияна отрицателно от хроничен стрес и високи нива на кортизол. Устойчивостта помага за поддържане на

здрав хипокампус, поддържайки по-добра памет и учене, което ни помага да помним и прилагаме ефективни стратегии за справяне.



РОЛЯТА НА СЪПРИЧАСТНОСТТА КЪМ СЕБЕ СИ ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА УСТОЙЧИВОСТ

Изграждането на устойчивост за управление на свързания с работата стрес се подхранва значително от съпричастността към себе си. Това ни позволява да подходим към работните изисквания и причини за стрес от място на доброта и баланс, а не самокритика.

Работата често може да предизвика чувство на неадекватност, особено когато се сблъскаме с неуспехи или критика. Понякога перфекционизмът може да бъде като носенето на много тежка раница на работа. Всяка малка грешка - още една тухла в багажа! Съпричастността към себе си ни учи да се отървем от няколко тухли, като се откажем от мисленето „трябва да е перфектно“.

Съпричастността към себе си ни помага да осъзнаем, че грешките са естествена част от ученето и израстването и че е добре понякога да бъркаме – никой не е съвършен! Когато приемем това, спираме да изразходваме толкова много енергия в опитите си да направим всичко на 100% както

трябва и можем да се съсредоточим повече върху ученето, израстването и свършването на работата, без да прегаряме. Изследванията показват, че състраданието към себе си помага за намаляване на безпокойството и страха от провал, което ни прави по-склонни да опитваме, да се проваляме и да опитваме отново. Така че следващия път, когато направите грешка, опитайте да си кажете: „Е, това беше урок!“ вместо „Ужасен съм в това“.



С намален перфекционизъм е по-малко вероятно да прегорите или да се почувствате парализирани от страх от провал. Това улеснява продължаването на напредъка, ученето от грешките и поддържането на енергийни нива, които са от решаващо значение за устойчивостта.

Управление на вътрешния критик

Някога този тих глас в главата ви казвал ли е: „Защо го направи по този начин?“ Това е вътрешният критик и е естествена част от всички нас. Но да го оставите да води шоуто може да смаже устойчивостта, карайки ви да се чувствате малки и без идеи. Със самосъчувствие можете да изключите този критик и да го замените с по-мил глас. Представете си да кажете: „Хей, виж как стана“ вместо „Уф, не отново!“ Това улеснява възстановяването и продължаването, когато нещата станат трудни.

Вместо да се борите, научете се да говорите любезно със себе си, гледайки на провалите като на възможности за подобряване, а не като доказателство за неадекватност. Този по-мил вътрешен диалог помага да се преодолее онзи „вътрешен критик“, който преувеличава всяка малка грешка и подхранва

негативната саморазправа. Когато говорите любезно със себе си, способността ви да се възстановявате от неуспехите ще се ускори естествено, тъй като няма да бъдете потънали от срам или грубо да се самообвинявате. В стресови работни ситуации по-мекият възглед за себе си осигурява умствената яснота и мотивация, необходими, за да се върнете на правилния път без ненужен самопричинен стрес.

Самосъстраданието намалява самокритичността и увеличава себеприемането, което намалява стреса. Следващия път, когато този критик се появи, опитайте отговор като „Благодаря, вече разбрах“ и продължете с деня си.



Емоционален баланс

Стресът на работното място може да предизвика коктейл от емоции, неудовлетвореност, разочарование, дори гняв. Игнорирането на тези емоции не ги кара да изчезнат; вместо това те са склонни да се натрупват, добавяйки към нашия стрес. Самосъпричастността ни позволява да обработим тези чувства по здравословен и балансиран начин. Когато си спомняме да признаем и приемем тези чувства без осъждане, състраданието към себе си ни позволява да ги преживеем, да ги обработим и след това да ги пуснем. Състраданието към себе си ще ви помогне да регулирате емоциите. Това е така, защото когато се оставим да чувстваме и обработваме емоциите, ние всъщност се възстановяваме по-бързо, намалявайки цялостното въздействие на стреса върху нашето здраве и благополучие. От друга страна, когато се чувствате изолирани или сякаш сте „единственият“, който се бори, напомнете си, че другите вероятно се чувстват по същия начин. Опитайте да се свържете с колега чрез споделяне на опит или просто кажете: „Не съм сам в това“. Може да облекчи товара ви.

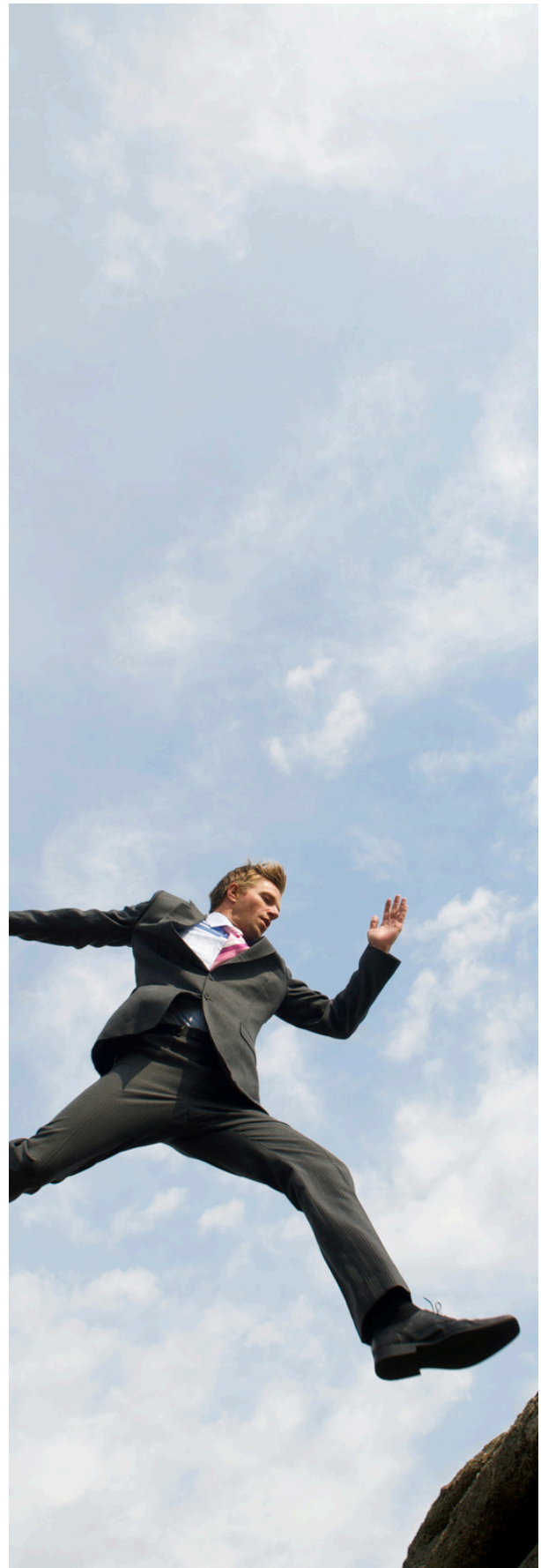
Работният стрес не живее само в ума; той се проявява и в телата ни. Хроничният стрес може да повиши нивата на кортизола, да наруши съня и да отслаби имунната система. Често се натоварваме на работа, като си мислим: „Ако работя малко повече, мога да напредна.“ Този начин на мислене може лесно да доведе до прегаряне, особено когато пренебрегваме границите си. Самосъчувствието помага да се противодейства на тези ефекти, като активира естествената реакция на тялото за релаксация и насърчава по-балансиран, устойчив възглед. Самосъстраданието учи да уважавате собствените си граници. Добре е да правите почивки, да кажете „не“ на допълнителната работа или да поискате помощ. Това не е признак на слабост; признак е на устойчивост, тъй като ни позволява да останем психически и физически здрави с течение на времето. Това ще понижи нивата на кортизола и ще намали физическия стрес, създавайки основа за по-силна устойчивост.

Мотивацията на работното място, от друга страна, често може да изглежда така, сякаш се захранва от страх – страх от грешки, страх от разочарование на другите, страх от провал.

Но мотивацията, основана на страх, е изтощителна и не е устойчива. Самосъстраданието предлага по-нежен и по-устойчив начин да останете мотивирани: вместо да си налагате да избягвате грешки, вие сте водени от желание да растете, да се подобрявате и да се наслаждавате на работата си. Управлявайте стресовите ситуации на работното място със състрадание към себе си, като не позволявате да изпитвате чувства като неудовлетвореност или разочарование. Вместо това ги признайте и ги оставете да отминат. Отнасяйте се към емоциите си като към посетител – оставете ги да дойдат, дайте им чай и след това учтиво ги изпратете. Това предотвратява натрупването на стрес. Обработката на емоциите със самосъчувствие наистина може да намали нивата на стрес. Така че следващия път, когато се почувствате разочаровани, дайте си разрешение да го почувствате. След това, след малко, го пуснете. Мислете за това като за изхвърляне на емоционалния боклук.

Самосъстрадателните хора са по-склонни да устоят на предизвикателствата. Следващия път, когато се сблъскате с голям проект, си кажете: „Да видим какво мога да науча“, вместо да се стресирате за

резултата. Запомнете: бъдете добри към себе си!



ЗНАЕХТЕ ЛИ, ЧЕ?

СЕБЕПРИЕМАНЕТО МОЖЕ ДА НАМАЛИ СТРЕСА

Проучване, проведено от изследователи от Тексаския университет, установи, че участниците с по-високи нива на себеприемане са имали 41% по-бързо възстановяване от стрес, отколкото тези с по-ниски нива на себеприемане. Те също така показали 25% намаление на физиологичните маркери на стрес (като нива на кортизол) при практикуване на техники за себеприемане по време на ситуации на високо напрежение.

**ЗАМЕНЕТЕ САМОКРИТИКАТА СЪС
СЕБЕПРИЕМАНЕ**

БЕЛЕЖКА КЪМ МЕН:

Не бъди добър само към
околните. Бъди добър и към
себе си.



7-ТЕ “С” НА УСТОЙЧИВОСТТА

7-те “С” на устойчивостта предлагат начин за разбиране и развитие на устойчивостта, като обясняват нейните качества и характеристики. Тук ще разгледаме всяко от 7-те “С” в дълбочина, разкривайки ключа към овладяване на устойчивостта:

КОНТРОЛ (CONTROL)

Прегърнете това, на което можете да повлияете. Това е способността да разпознаваме елементите под наш контрол, но също така и да пуснем тези, на които не можем да повлияем или променим. От ключово значение е да разберете, че някои външни събития може да са извън вашия контрол, но като контролирате реакциите си към неблагоприятна ситуация, вие възвръщате чувството за свобода на избор и овластяване.

КОМПЕТЕНТНОСТ (COMPETENCE)

Ученето е безкрайно пътуване! Изграждането на устойчивост е непрекъснат процес на учене, при който индивидът се стреми да расте и разширява своите способности чрез ангажиране в дейности, които разширяват границите му, използват своите умения за решаване на проблеми и преодоляват предизвикателствата, за да постигнат целите си.

СПРАВЯНЕ (COPING)

Здравословни стратегии за справяне с предизвикателствата! Справянето включва ефективно управление на стреса и трудностите по здравословен и адаптивен начин. Стратегиите за справяне са основни инструменти в ръцете на стабилния човек, за да устои по-добре на натиска на живота и да стане по-силен.

УВЕРЕНОСТ (CONFIDENCE)

Вярвайте в себе си! Човек с увереност се доверява на способността си да преодолее всяко предизвикателство, пред което е изправен, и също така

притежава силата да устои. Самоувереността се отразява в способността ви да разпознавате своите силни и слаби страни и да преосмисляте неуспехите като научени уроци.

ВРЪЗКА (CONNECTION)

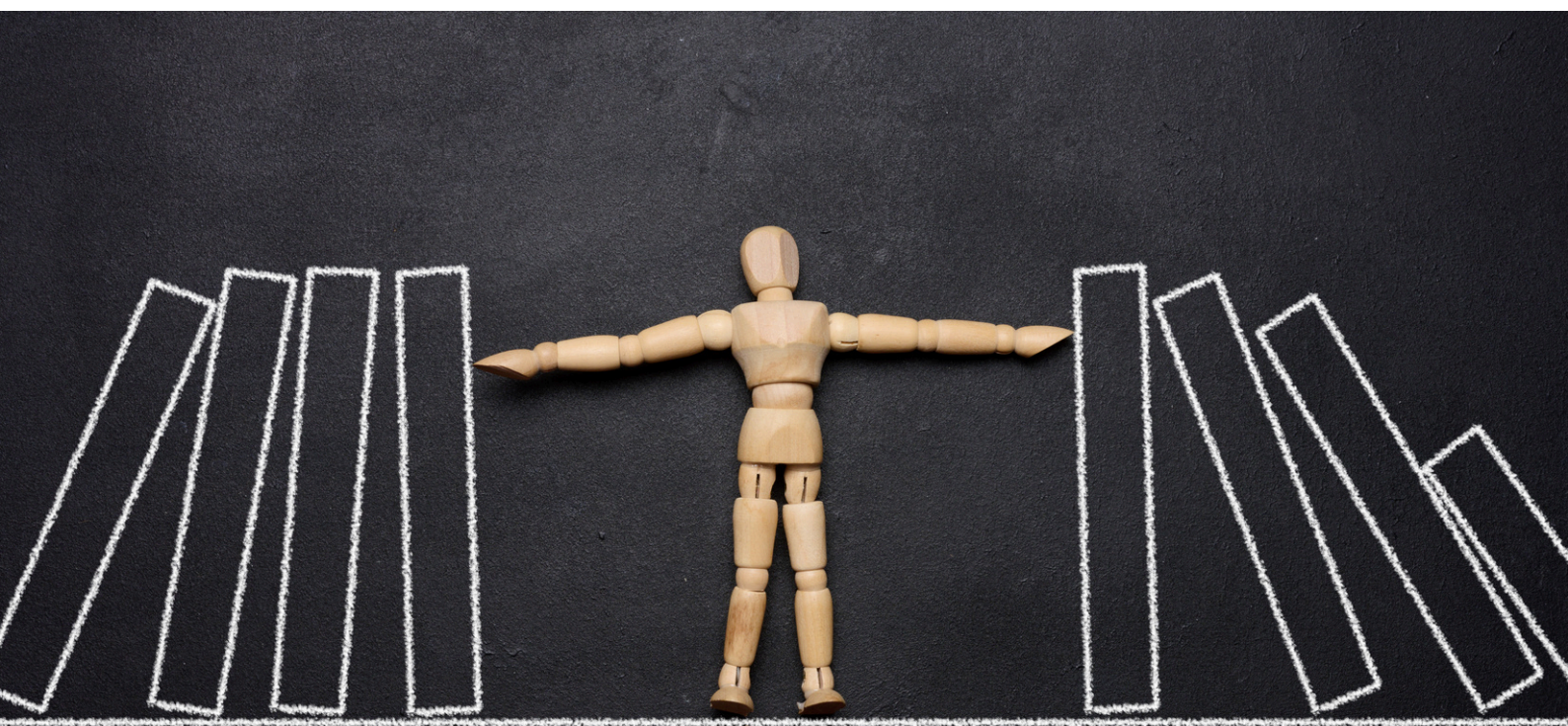
Заедно сме по-силни! „Сами можем да направим толкова малко, заедно можем да направим толкова много!“. Устойчивите хора не се страхуват да помолят за помощ и да разчитат на мрежите си за подкрепа в трудни моменти, като черпят сила и насърчение и също така приемат различни гледни точки за дадена ситуация.

ХАРАКТЕР (CHARACTER)

Прегърнете ценностите и почтеността! В трудни времена нашите ценности са подложени на изпитание – характерът представлява нашия морален компас, който ръководи нашите решения и действия. Като остават верни на своите принципи и етика, хората култивират вътрешна сила и устойчивост, които могат да издържат на изпитанията на времето.

ПРИНОС (CONTRIBUTION)

Намерете своята мисия! Ангажирането в дейности, които допринасят за по-висша цел, осигурява усещане за посока и мотивация в предизвикателни времена. Като се фокусирате върху оказването на положително въздействие върху света, подхранвате устойчивостта си за преодоляване на всякакви препятствия по пътя.



КАК ДА ИЗГРАДИТЕ СВОЯТА УСТОЙЧИВОСТ

Важно е да се отбележи, че хората не се раждат устойчиви, но това е умение, което можете да развиете с времето. Съгласно подхода на 7-те "С", изграждането на устойчивост включва подхранване на определени черти и атрибути и тези стратегии могат да се окажат полезни в пътуването за изграждане на вашата устойчивост:

КОНТРОЛ

Практикувайте осъзнатост и самоосъзнатост, за да разпознавате аспектите на ситуацията, които са под ваш контрол. Полезна методология, която можете да използвате, за да постигнете това, е кръгът на контрол. Стоическите философи Сенека, Епиктет и Марк Аврелий разсъждават широко върху кръга на контрола.

Научете повече за Кръга на влияние и контрол и как да го използвате в ежедневните си рефлексивни практики от самия Стивън Кови във видеото по-долу.

ГЛЕДАЙТЕ ВИДЕОТО

КОМПЕТЕНТНОСТ

Идентифицирайте вашите силни, слаби страни и таланти и потърсете възможности да ги развиете и усъвършенствате допълнително чрез формално образование, семинари и

обучителни инициативи. Полезен модел за идентифициране на вашите силни и слаби страни е **SWOT анализът**, който е разделен на:

- **Силни и слаби страни.** Те се фокусират върху вътрешни фактори, като например съществуващи компетенции или умения, които все още не притежаваме.
- **Възможности и заплахи.** Те се фокусират върху фактори в нашата среда, които могат да улеснят способността ни да използваме или да развием допълнително нашите силни страни или заплашват да разкрият нашите слабости.

Персоналният работен лист за **SWOT анализ**, проектиран от **MINTOOLS** по-долу, може да ви помогне при това упражнение за опознаване на себе си.

ИЗТЕГЛЕТЕ РАБОТНИЯ ЛИСТ

СПРАВЯНЕ

Няма универсална приложима техника за справяне, така че трябва да изградите инструментариум от здравословни стратегии за справяне, които работят лично за вас. Те могат да включват неща като дълбоко дишане, упражнения, медитация и т.н.

Научете повече за това как да намерите своя механизъм за справяне в това кратко видео.

ГЛЕДАЙТЕ ВИДЕОТО

ВРЪЗКА

Подхранвайте отношенията си с приятели, семейство и вашата общност, като давате приоритет на качествено време и смислени взаимодействия.

Във видеото по-долу ще намерите още практични съвети как да изграждате връзки и да поддържате добри отношения.

ГЛЕДАЙТЕ ВИДЕОТО

УВЕРЕНОСТ

Предизвикайте негативния вътрешен диалог и се подгответе за успех, като си поставите постижими цели и празнувате напредъка по пътя.

В следващия видеоклип ще намерите пълно ръководство за поставяне на цели, което да ви помогне да започнете:

ГЛЕДАЙТЕ ВИДЕОТО

ХАРАКТЕР

Няма универсална приложима техника за справяне, така че трябва да изградите инструментариум от здравословни стратегии за справяне, които работят лично за вас. Те могат да включват неща като дълбоко дишане, упражнения, медитация и т.н.

Научете повече за това как да намерите своя механизъм за справяне в това кратко видео по-долу.

ГЛЕДАЙТЕ ВИДЕОТО

ПРИНОС

Станете доброволец, подкрепете кауза, която има значение за вас – като допринасяте за нещо по-голямо, вие култивирате чувство за цел и смисъл.

Научете повече за изграждането на устойчивост чрез свободата да правите нещо важно чрез доброволчество във видеото по-долу.

ГЛЕДАЙТЕ ВИДЕОТО



ВАШАТА РЕАКЦИЯ НА
ИЗПИТАНИЯТА, А НЕ
САМОТО ИЗПИТАНИЕ
ОПРЕДЕЛЯ КАК ЩЕ СЕ
РАЗВИЕ ИСТОРИЯТА НА
ЖИВОТА ВИ.

Дитер Ф. Ухтдорф

ФИНАЛНИ МИСЛИ

Устойчивостта е светлина, която ни показва пътя към нашата вътрешна сила и благополучие в свят, пълен със стрес и несигурност. Можете да използвате устойчивостта, за да се предпазите от негативните ефекти на стреса и чрез прилагане на проактивни техники за управление на стреса. Позволете на устойчивостта да бъде ваш съюзник в преодоляването на житейските препятствия, позволявайки ви да просперира при най-тежките условия.

Не забравяйте, че изграждането на устойчивост е пътуване през целия живот, което изисква непрекъсната практика, самоанализ и ангажираност към личностно израстване.



ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



Изградете своя план за устойчивост

Това упражнение ще ви помогне да черпите от ресурсите си за устойчивост, за да изградите личен план за устойчивост, който можете да използвате, за да ви помогне да се справите с всякакви бъдещи предизвикателства.

ОПИТАЙТЕ ТОВА:

Стъпка 1 – Самоанализ – Припомнете си скорошен пример, в който сте проявили устойчивост - спомнете си за момент, в който наскоро сте преодолели предизвикателство в работата или в живота ви като цяло.

Стъпка 2 – Идентифицирайте подкрепящите хора – Кои „подкрепящи хора“ в живота ви са ви държали изправен, когато е било по-лесно да паднете?

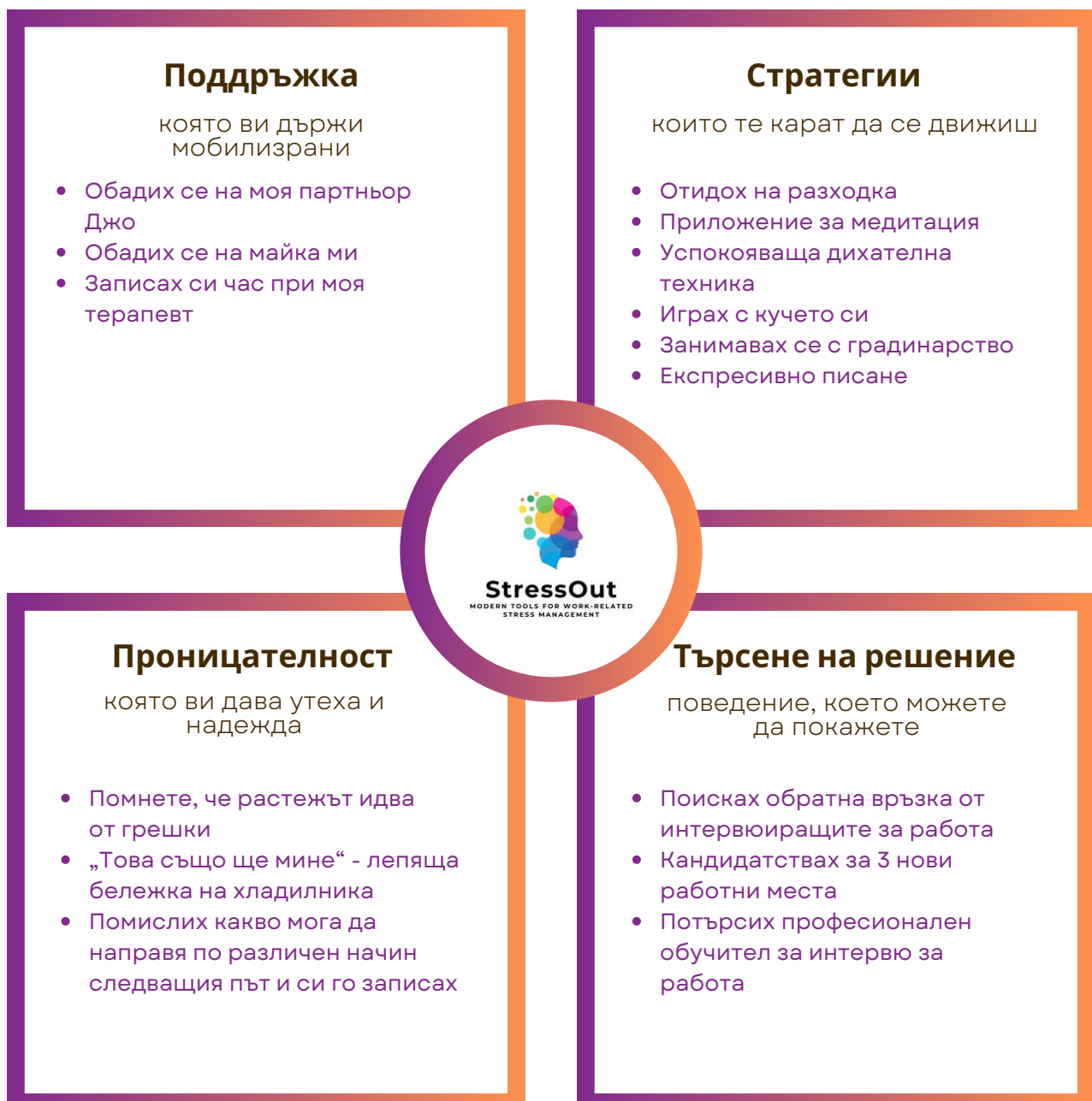
Стъпка 3 – Определете стратегиите за справяне – Какви „стратегии“ сте използвали, за да си помогнете да се справите с всякакви негативни мисли и чувства, които се появиха в отговор на трудностите?

Стъпка 4 – Идентифицирайте своята проницателност - Каква „пронциателност“ ви е помогнала да се възстановите след тази трудност? Пронциателността е мъдростта и прозрението, които съхранявате.

Стъпка 5 – Идентифицирайте поведението на търсене на решение – Какво поведение на търсене на решение показахте, за да ви помогне активно да се справите с проблема?

ПРИМЕРЕН ПЛАН ЗА УСТОЙЧИВОСТ

Време е да изградите свой собствен план за устойчивост. Но не се притеснявайте, звучи по-сложно, отколкото е. Комбинирайте елементите по-горе, за да осигурите холистичен подход, който ви позволява да изградите стабилен план, който не само ви подготвя за потенциални предизвикателства, но също така подобрява способността ви да се възстановявате и да растете от тях. Какви конкретни аспекти обмисляте за вашия план за устойчивост? Ето добър пример за това как може да изглежда вашата самоанализ:



ПРАКТИЧЕСКО УПРАЖНЕНИЕ



Останете свързани със своите ценности

Може да е трудно да поддържаме своя морален компас в лицето на стресови житейски ситуации. Но ценностите могат да бъдат и светлина в сянката на трудни обстоятелства, напомняйки ни за причините, поради които си струва да упорстваме, да отстояваме това, което е правилно, и да поемаме отговорност. Създаването на визуално напомняне за вашите идеали е основната цел на това упражнение.

ЗАПОЧНЕТЕ:

СТЪПКА 1:

Вземете празен лист, който да използвате, за да изразите визуално вашите ценности. Това може да бъде хартия или визуално представяне с помощта на софтуер като Canva или Power Point. Можете да изберете да използвате думи, изображения или илюстрации (или комбинация от тях). Чувствайте се свободни да изразите себе си творчески, стига начинът, по който решите да изразите принципите си, да ви говори на лично ниво.

СТЪПКА 2:

След като завършите работата си, можете да я поставите на видимо място, където ще я виждате всеки ден, например на бюрото си на работа или на хладилника. Това ще ви помогне да запазите визията си относно причините, поради които вашата борба си струва.

УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ #1

ЗАТВОРЕНИ И ОТВОРЕНИ ВРАТИ

„Единственото постоянно нещо е промяната“. Това упражнение има за цел да ви накара да осъзнаете, че края на нещо е и началото на нещо ново. Помислете за момент в живота си, когато някой ви е отхвърлил или сте пропуснали нещо важно, когато голям план се е провалил. Това биха били моменти от живота ви, където една врата се затваря. Сега помислете какво се случи след това: какви врати се отвориха след това? Какво никога нямаше да се случи, ако първата врата не се беше затворила? Запишете тези преживявания в полетата по-долу (напишете възможно най-много преживявания, които ви идват на ум).



ЗАПОЧНЕТЕ ОТ:

Въпроси за размисъл:

- *Какво доведе до затварянето на вратата? Какво ви помогна да отворите новата врата?*
- *Колко време ви отне да разберете, че е отворена нова врата?*
- *Лесно или трудно ви беше да осъзнаете, че е отворена нова врата?*

УПРАЖНЕНИЕ ЗА САМОУСЪВЪРШЕНСТВАНЕ #2

НАПИШЕТЕ МИЛО ПИСМО ДО СЕБЕ СИ

Да бъдеш мил към себе си е от ключово значение за изграждането на лична устойчивост. И все пак често загърбваме това и пренебрегваме неговата добавена стойност. Време е да промените това и да започнете да бъдете добри към себе си.

Целта на това упражнение е да практикувате състрадание и доброта към себе си, като напишете писмо до себе си. Това упражнение ви помага да се свържете отново със силните си страни, да си простите грешките и може да ви предложи насърчение в трудни моменти.



ЗАПОЧНЕТЕ ОТ:

1. Намерете тихо място, където можете да размишлявате за няколко минути. Вземете химикал и хартия или отворете документ на компютъра си.
2. Представете си, че пишете писмо до близък приятел, който преминава през труден момент. Помислете какви думи на насърчение и доброта бихте му предложили.
3. Сега обърнете фокуса върху себе си и напишете писмото **до себе си**. Бъдете нежни, мили и разбиращи, както бихте направили с приятел. В писмото си включете следното:

- *Признайте трудностите си: Внимателно разпознайте през какво преминавате, без да осъждате. Например: „Знам, че напоследък нещата в работата са трудни и се чувстваш претоварен“.*
- *Предложете състрадание и разбиране: Напомнете си, че е добре да се борите и че всеки се сблъсква с трудности. Например: „Съвсем нормално е да нямаш всички отговори точно сега. Даваш всичко от себе си и това е достатъчно“.*
- *Празнувайте своите силни страни и напредък: Самоанализирайте своята устойчивост, способности и малки победи. Например: „Толкова съм горд от това как се справи с тези предизвикателства досега. Ти показва толкова много решителност, дори когато нещата не бяха никак лесни.“*
- *Насърчавайте се за бъдещето: Предлагайте насърчителни думи, които да ви помогнат да останете позитивни и мотивирани. Например: „Помни, че си способен да преодолеш всяко предизвикателство, което ти се изпречи. Прави нещата стъпка по стъпка“.*

4. Прочетете писмото на глас, ако можете. Позволете си наистина да попиете милите думи, които сте написали.

5. Самоанализ:

- *След като напишете писмото, отделете малко време за размисъл. Какво е чувството да си мил и нежен със себе си?*
- *Забелязвате ли някаква промяна в начина, по който виждате текущата си ситуация или себе си?*

Пазете това писмо на сигурно място и го преглеждайте отново, когато имате нужда от напомняне да бъдете добри към себе си. Можете дори да си пишете ново писмо всяка седмица, като празнувате растежа си и предлагате непрекъснато насърчение.

Скъпо Аз

Скъпо Аз,

Знам, че напоследък нещата са малко непосилни и вероятно се чувстваш така, сякаш жонглираш с твърде много предмети наведнъж. Нормално е да се чувстваш така – животът има своите възходи и падения и не винаги е лесно да стоиш изправен. Но искам да знаеш нещо важно: Ти правиш най-доброто, което можеш, и това е повече от достатъчно.

Виждам колко усърдно работиш, дори когато имаш чувството, че никои не забелязва. Справи се с толкова много предизвикателства с благодарност, дори когато ти се искаше да се откажеш. Лесно е да забравиш, но ти си преминавало през трудни дни преди, ще успееш и сега. Фактът, че продължаваш, дори в дните, когато това изглежда невъзможно, говори за твоята сила и устойчивост.

Не е нужно да си перфектно. Не е необходимо да имаш всички отговори и не е нужно да си навсякъде едновременно. Добре е да си поемеш въздух, да се отдръпнеш и да поискаш помощ, когато имаш нужда от нея. Ти си достойно за грижа, доброта и време за себе си, както всеки друг.

Не забравяй, че вече си постигнало толкова много, дори и да не ти се струва така в момента. Празнувай тези малки победи. Всяка стъпка, която предприемаш, е напредък и трябва да се гордееш с това докъде си стигнало.

Ти си способно да се изправиш срещу всичко, което се изпречи на пътя ти. Животът може да постави предизвикателства, но ти си достатъчно силно, за да се справиш с тях. Бъди търпеливо със себе си и знай, че ти е позволено да си починеш, да направиш пауза и да бъдеш мило към себе си по пътя. Вярвам в теб!

С доброта и любов,

Аз

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

01.

Какво е устойчивост в контекста на психологията?

- ☐ А- Способност за прогнозиране на стресови събития
- ☐ Б- Способността да се избягва напълно стреса
- ☐ В- Способността за бързо възстановяване от трудности

02.

Каква роля играят социалните връзки за устойчивостта?

- ☐ А- Те укрепват устойчивостта, като осигуряват подкрепа
- ☐ Б- Те отслабват устойчивостта, като правят хората зависими
- ☐ В- Те не оказват влияние върху устойчивостта

03.

Устойчивите хора са по-склонни да:

- ☐ А- Избягват да вземат решения
- ☐ Б- Обвиняват другите за проблемите си
- ☐ В- Остават гъвкави в своите мисли, чувства и поведение

04.

Кое от следните НЕ е едно от 7-те "С" на устойчивостта?

- ☐ А- Компетентност
- ☐ Б- Конкуренция
- ☐ В- Връзка

ВЪПРОСИ ЗА ПРОВЕРКА

05.

В контекста на 7-те "С" на устойчивостта, какво е „Характер“?

- ☐ А- Чувството на човек за правилно и грешно
- ☐ Б- Способността на човек да управлява стреса
- ☐ В- Състезателната природа на човека

06.

Какво насърчава „Приносът“ в модела 7-те "С"?

- ☐ А- Връщане на другите и общността
- ☐ Б- Получаване на помощ от другите
- ☐ В- Познаването на собствените сили и способности

ОТГОВОРЫ

1-В

2-А

3-В

4-Б

5-А

6-А

КЛЮЧОВИ ИЗВОДИ

01

Устойчивостта е мощна черта, която изглежда е тайната съставка, когато се сблъскваме с предизвикателства и в опита ни да излезем по-силни.

02

Психологическата устойчивост може да действа като защитен фактор от ефектите на стреса и да повиши способността на човека да възвърне контрола над живота си.

03

7-те “С” на устойчивостта предлагат рамка за нейното разбиране и развитие, предоставяйки ценна представа за необходимите качества и характеристики.

04

Хората не се раждат устойчиви, но това е умение, което може да бъде развието с времето.

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Разгледайте ценни прозрения и ресурси за изграждане на устойчивост, включително експертни разговори, изследвания и практически стратегии за преодоляване на препятствия, справяне с травма и култивиране на по-устойчив и смислен живот.



ОТ СТРЕС КЪМ УСТОЙЧИВОСТ

Изправянето пред стреса в живота ни е неразделна част от това да бъдем по-устойчиви, казва Рафаел Роуз. В своето изследване за НАСА той открива, че приемането на стреса ни помага да станем по-устойчиви, което води до по-смислен, радостен и социално свързан живот.

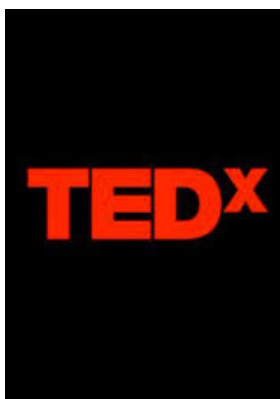
[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)



8 УРОКА ПО УСТОЙЧИВОСТ

Животът никога не е гладък. И така, какво може да помогне? Фиона Стар и Майк Соломон са клинични психолози, всеки от които е преживял травма в личния си живот. Те разказват за това, което са научили как да бъдат издръжливи, да се справят и да процъфтяват, когато времената са трудни.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)



КУЛТИВИРАНЕ НА УСТОЙЧИВОСТ

Щастие, успех, здраве - всички ние се стремим към живот, изпълнен със смисъл. Но когато се изправим пред препятствия, как да продължим напред? Д-р Грег Ийлс очертава какво точно означава да изградим устойчивост в живота си.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)

БИБЛИОТЕКА С РЕСУРСИ

Разгледайте ценни прозрения и ресурси за изграждане на устойчивост, включително експертни разговори, изследвания и практически стратегии за преодоляване на препятствия, справяне с травма и култивиране на по-устойчив и смислен живот.



ЕКСПЕРТ ПО СТРЕСА ОТ ХАРВАРД ЗА ТОВА КАК ДА БЪДЕМ ПО-УСТОЙЧИВИ

В това ценно видео лекарят от Харвард Адити Нерукар обяснява как да пренастроите реакцията на стреса на мозъка си, за да живеете по-устойчив живот.

[ГЛЕДАЙТЕ В YOUTUBE](#)



ПОВИШАВАНЕ НА УСТОЙЧИВОСТТА

Програмата RISE на университета Pepperdine се стреми да изгради устойчивост на физически, социални, когнитивни, духовни, служебни и жизнени умения, като предоставя градивни елементи, които могат да се използват за справяне с трудностите в живота.

[ДОСТЪП ДО ПРОГРАМАТА](#)

БИБЛИОГРАФИЯ

Arnold, J. (2023) 10 benefits of resilience in the Workplace, Growth Signals. Retrieved from: <https://growthsignals.co/10-benefits-of-resilience-in-the-workplace/> (Accessed: 19 March 2024).

Brant, A. (2024) 11 reasons for developing greater emotional resilience, BetterHelp. Retrieved from: <https://www.betterhelp.com/advice/resilience/12-reasons-for-developing-greater-emotional-resilience/> (Accessed: 19 March 2024).

de Vera García, M.I. and Gambarte, M.I. (2019) 'Resilience as a protective factor of chronic stress in teachers', European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 9(3), pp. 159–175. doi:10.30552/ejihpe.v9i3.332.

Kilroy, D.S. et al. (2024) What is resilience? your guide to facing life's challenges, adversities, and crises, EverydayHealth.com. Retrieved from: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> (Accessed: 19 March 2024).

Pemberton, C. (2015) Resilience: A practical guide for coaches. Maidenhead: Open University Press.

Sutton, J. (2019) What is resilience and why is it important to bounce back?, PositivePsychology.com. Retrieved from: <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/> (Accessed: 19 March 2024).

Wyk, M. van (2022) New findings: Resilience as a protective factor against the exacerbating effects of anxiety on depressive symptoms. Retrieved from: <https://www.linkedin.com/pulse/new-findings-resilience-protective-factor-against-effects-van-wyk/> (Accessed: 19 March 2024).

Zeng, Y. and Shen, K. (2010) 'Resilience significantly contributes to exceptional longevity', Current Gerontology and Geriatrics Research, 2010, pp. 1–9. doi:10.1155/2010/525693.