

T E M A

05

IZGRADNJA OTPORNOSTI I PREVLADAVANJE IZAZOVA

Otpornost je snažna osobina koja se čini tajnim sastojkom kada se suočimo s izazovima i u našem pokušaju da izađemo jači. U ovoj temi istražiti ćemo koncept otpornosti, njezinu ulogu kao zaštitnog čimbenika protiv stresa i praktične strategije za izgradnju otpornosti kako bismo prevladali izazove i poboljšali dobrobit.



Sadržaj ovdje je samo u informativne i obrazovne svrhe i nije namijenjen kao medicinski savjet, dijagnoza ili liječenje. Uvijek se posavjetujte s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom za sve medicinske nedoumice ili odluke.

CILJEVI UČENJA

OVA JE TEMA OSMIŠLJENA OKO SLJEDEĆIH
GLAVNIH CILJEVA UČENJA:

01

Definirajte otpornost

Biti u stanju definirati otpornost.

02

Opišite kako otpornost djeluje kao zaštitni faktor protiv stresa

Opišite kako vam otpornost može pomoći da se nosite sa stresom na poslu i izgaranjem.

03

Identificirajte načine za izgradnju otpornosti

Identificirajte različite načine izgradnje psihološke otpornosti.

04

Prepoznajte važnost prilagodljivosti

Shvatite kako prilagodljivost igra ključnu ulogu u održavanju otpornosti tijekom razdoblja velikih promjena i neizvjesnosti na radnom mjestu.

05

Razviti strategije za upravljanje energijom

Naučite učinkovite tehnike za upravljanje osobnim razinama energije tijekom dana, povećavajući ukupnu produktivnost i smanjujući iscrpljenost.

06

Poboljšajte međuljudsku osjetljivost

Povećati svijest o emocionalnim i okolišnim čimbenicima koji utječu na otpornost i razviti pristupe vođene empatijom za poticanje otpornosti u osobnim i profesionalnim odnosima.

07

Ojačajte vještine samoregulacije

Razvijte sposobnost učinkovitog upravljanja emocijama i ponašanjem kao odgovor na stres i izazovne situacije, promičući emocionalnu stabilnost i otpornost.

KOMPETENCIJE

OVAJ SADRŽAJ OBUKE OSMIŠLJEN JE KAKO BI VAM POMOGAO U STJECANJU SLJEDEĆIH KOMPETENCIJA:

- 01 **Prilagodljivost:** Održavanje učinkovitosti kada doživite velike promjene u radnim zadacima ili radnom okruženju; učinkovito prilagođavanje radu unutar novih radnih struktura, tehnologija, procesa, zahtjeva ili kultura. Pokušava razumjeti promjene. Promjeni ili novosti pristupa pozitivno. Brzo mijenja ponašanje kako bi se učinkovito nosio s promjenama u radnom okruženju.
- 02 **Međuljudska osjetljivost:** Pokažite da ste svjesni drugih i okoline kao i utjecaja koji se vrši na oboje. Razvijte ponašanje koje odražava prepoznavanje osjećaja drugih, pokazujući empatiju u različitim situacijama koje se mogu dogoditi u osobnim odnosima sa zaposlenicima ili suradnicima.
- 03 **Upravljanje energijom:** Sposobnost pristupanja svom radnom danu s načinom razmišljanja da upravljate svojom energijom, a ne samo svojim vremenom.
- 04 **Otpornost:** Sposobnost izdržavanja ili brzog oporavka od poteškoća, žilavost.
- 05 **Samoregulacija:** Sposobnost razumijevanja i upravljanja svojim ponašanjem i reakcijama na osjećaje i stvari koje se događaju oko vas.
- 06 **Tolerancija na stres:** Nastavite učinkovito djelovati pod vremenskim pritiskom, suočavajući se s neslaganjem, protivljenjem i nevoljama.

UVOD U OTPORNOST

Odrastajući u zemlji obilježenoj rasnom segregacijom i ugnjetavanjem, Nelson Mandela je od ranog djetinjstva svjedočio teškim nepravdama. Njegova strast za pravdom i jednakošću dovela ga je do zatočeništva na otoku Robben 27 godina, podnoseći teške uvjete i odvojenost od obitelji. Njegov nevjerojatan put od zatvorenika do predsjednika izvor je inspiracije za pojedince iz svih društvenih slojeva i dokaz izuzetne moći otpornosti. Jednom je rekao: "Ja nikad ne gubim. Ili pobjeđujem ili učim". Ove su riječi obuhvatile samu bit onoga što znači biti otporan.

Otpornost je snažna osobina koja se čini tajnim sastojkom kada se suočimo s izazovima i u našem pokušaju da izađemo jači. Otpornost je opisana kao "sposobnost da ostanemo fleksibilni u svojim mislima, osjećajima i ponašanju kada se suočimo s poremećajima u životu ili duljim razdobljima pritiska, tako da iz poteškoća izađemo jači, mudriji i sposobniji" (Pemberton, 2015., str. 2). Biti otporan ne znači da ne doživljavate stres ili izbjegavati negativne emocije, već raditi na njima i ne dopustiti im da vas definiraju.



Otpornost je poput tampona protiv štetnih učinaka stresa. To je naša sposobnost da se oporavimo ili "oporavimo" od teških situacija, a uključuje vještine kao što su upravljanje emocijama, prilagođavanje promjenama i ostatak pozitivan čak i u teškim vremenima. Razmišljajte o otpornosti kao o skupu alata: daje nam praktične načine da se nosimo sa stresom, kao što je preoblikovanje izazova u prilike za rast, oslanjanje na mreže podrške ili korištenje zdravih navika za smirivanje tijela i uma.

Znanstveno gledano, otpornost djeluje tako što pomaže našem mozgu i tijelu da ostanu uravnoteženi tijekom stresnih razdoblja. Kad smo otporni, sposobniji smo držati hormone stresa (poput kortizola) pod kontrolom. Ova nam ravnoteža pomaže da se osjećamo smirenije, jasnije razmišljamo i donosimo zdravije odluke, čak i pod pritiskom.

S vremenom, otpornost ne samo da nas štiti od učinaka stresa, već nas zapravo može učiniti jačima, bolje pripremljenima za buduće izazove i vjerojatnije da ćemo zadržati zdrav, pozitivan stav. Zapravo, otpornost ima zaštitni učinak na mentalno i fizičko zdravlje. Istraživanja pokazuju da ljudi s većom otpornošću imaju niže razine upala i smanjeni su rizik od bolesti povezanih sa stresom, kao što su bolesti srca, visoki krvni tlak i depresija. To je zato što otpornost pomaže modulirati tjelesni stres

odgovor, sprječavajući kroničnu upalu i imunološku supresiju povezanu s produljenom izloženošću stresu



OTPORNOST KAO ZAŠTITNI ČIMBENIK PROTIV STRESA

Htjeli mi to ili ne, stres je dio naših života – međutim, s vremenom može imati štetan utjecaj na naše psihičko, emocionalno i fizičko blagostanje.

Psihološka otpornost može djelovati kao zaštitni čimbenik od učinaka stresa i potaknuti sposobnost pojedinca da ponovno preuzme kontrolu nad svojim životom (Southwick & Charney, 2018.). Konkretno, u istraživanju Garcie i Gambartea (2019.) na uzorku od 334 učitelja, otpornost je djelovala kao zaštitni čimbenik protiv samopercepcije simptoma kroničnog stresa, tipičnog za sindrom izgaranja.

Osim toga, otkriveno je da otpornost djeluje kao zaštitni faktor protiv učinaka depresije i tjeskobe tijekom studije nakon učinaka pandemije COVID-19 (Van Wyk, 2022.).

Mnoge su prednosti povezane s izgradnjom otpornosti, kao što su:

- **Smanjen rizik od fizičkih simptoma** povezanih sa stresom, uz anksioznost i depresiju (Brant, 2024.).
- Doprinijeti **većoj dugovječnosti** (Zeng i Shen, 2010.) – bolje

priprema za životnu nepredvidivost.

- Veći **profesionalni uspjeh** (Arnold, 2024.).
- **Poboljšana sposobnost učenja** smanjivanjem straha od neuspjeha i izlaskom iz zone udobnosti (Brant, 2024.).
- **Jače društvene veze** i odnosi (Brant, 2024.).



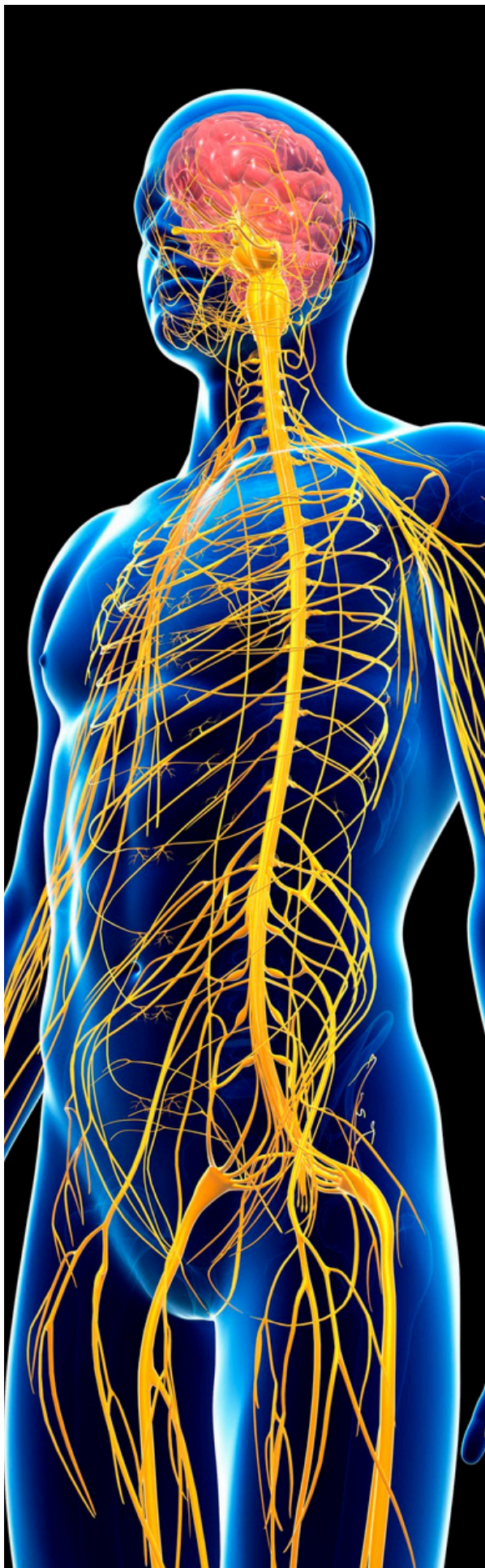
Simpatički živčani sustav

Već smo govorili o činjenici da kada se suočimo sa stresom, naše tijelo aktivira odgovor koji se često naziva "bori se ili bježi", a koji ima veze sa simpatičkim živčanim sustavom. Ovo oslobađa hormone stresa, kao što su kortizol i adrenalin, koji pripremaju tijelo da reagira ubrzanim otkucajima srca, krvnim tlakom i budnošću. Dok nam kratki naleti stresa mogu pomoći da odgovorimo na trenutne izazove, stalni stres predugo drži ove sustave aktivnima, što dovodi do trošenja tijela i uma, utječući na san, raspoloženje, pa čak i na imunološku funkciju.

Otpornost uključuje vještine i mentalne navike koje nam pomažu da učinkovitije reguliramo ovaj odgovor na stres. Ljudi s većom otpornošću imaju tendenciju bržeg povratka na početnu vrijednost, ili ono što znanstvenici nazivaju homeostazom, nakon stresnog događaja. To znači da se njihovi hormoni stresa brže smanjuju i brže se fizički i psihički oporavljaju.

Tehnike povezane s otpornošću, kao što su pozitivno razmišljanje, društvena podrška i emocionalna regulacija, pomažu aktivirati parasimpatički živčani sustav, koji smiruje tijelo i pomaže vratiti razine hormona stresa na zdrave granice. Istražimo dalje kako otpornost pomaže vašem mozgu da se nosi sa stresom.





- Prefrontalni korteks (PFC): Ovaj dio mozga, uključen u donošenje odluka i kontrolu impulsa, igra središnju ulogu u otpornosti. Pogodite koji se dio mozga isključuje u vrijeme stresa? Da, dobro ste pogodili - to je PFC. Sada ima više smisla, zašto ponekad nema smisla način na koji reagiramo na stres? Kada se suoči sa stresom, PFC otporne osobe ostaje aktivniji, dopuštajući joj da jasno razmišlja, planira i rješava probleme, umjesto impulzivnog reagiranja.
- Amigdala: Amigdala, odgovorna za obradu straha i emocionalnih odgovora, vjerojatnije će se pretjerati pod dugotrajnim stresom. Otpornost može pomoći pojedincima da ojačaju veze između PFC-a i amigdale, olakšavajući držanje emocionalnih odgovora pod kontrolom i reagiranje na stres promišljeno, a ne reaktivno.
- Hipokampus: Ovo područje je uključeno u pamćenje i na njega mogu negativno utjecati kronični stres i visoke razine kortizola. Otpornost pomaže u održavanju zdravog hipokampusa, podržava bolje pamćenje i učenje, što nam pomaže da zapamtimo i primijenimo učinkovite strategije suočavanja.

ULOGA SAMOSUOSJEĆANJA U IZGRADNJI OTPORNOSTI

Velike su šanse da ste ovu temu zanemarili previše nego što biste trebali. Ali shvatite ovo: izgradnja otpornosti za upravljanje stresom povezanim s poslom ima veliku korist od samosuosjećanja, što nam omogućuje da radnim zahtjevima i stresorima pristupimo s mjesta ljubaznosti i ravnoteže, a ne samokritike.

Posao često može potaknuti osjećaje nedostatnosti, osobito kada naiđemo na neuspjehe ili kritike. Ponekad perfekcionizam može biti poput nošenja vrlo teškog ruksaka na poslu. Svaka mala greška? Još jedna cigla u paketu! Suosjećanje sa samim sobom uči nas da odbacimo par cigli tako što ćemo se osloboditi tog načina razmišljanja "mora biti savršeno".



Samosuosjećanje nam pomaže prepoznati da su pogreške prirodni dio učenja i rasta i da je u redu ponekad zabrljati - nitko nije savršen! Kad to prihvatimo, prestajemo trošiti toliko energije na pokušaje da sve bude 100% kako treba i možemo se više usredotočiti na učenje, rast i obavljanje stvari bez izgaranja. Istraživanja pokazuju da samosuosjećanje pomaže u smanjenju tjeskobe i straha od neuspjeha, čineći nas spremnijima pokušati, pogriješiti i pokušati ponovno. Stoga sljedeći put kad pogriješite, pokušajte si reći: "Pa, to je bila lekcija!" umjesto: "Grozan sam u ovome".

Sa smanjenim perfekcionizmom manja je vjerojatnost da ćete izgorjeti ili se osjećati paralizirani strahom od neuspjeha. To olakšava nastavak napredovanja, učenje na pogreškama i održavanje razine energije, što je ključno za otpornost.

Upravljanje unutarnjim kritičarom

Je li vam ikada onaj glasić u glavi rekao: "Zašto si to tako učinio?" To je unutarnji kritičar i prirodan je dio svih nas. Ali dopustiti da to vodi predstavu može slomiti otpornost, zbog čega se osjećamo malima i zaglavljenima. Uz samosuosjećanje, možete stišati zvuk tog kritičara i zamijeniti ga

ljubaznijim glasom. Zamislite da kažete: "Hej, imamo ovo" umjesto "Uf, ne opet!" To olakšava oporavak i nastavak kada stvari postanu teške.

Umjesto da sami sebe tučete, naučite razgovarati ljubazno sa samim sobom, gledajući na neuspjehe kao na priliku za poboljšanje, a ne kao na dokaz neadekvatnosti. Ovaj ljubazniji unutarnji dijalog pomaže u prevladavanju tog "unutarnjeg kritičara" koji uveličava svaku malu pogrešku i hrani negativan govor o sebi. Kada govorite ljubazno sami sebi, vaša sposobnost da se oporavite od neuspjeha prirodno će se ubrzati, jer nećete biti opterećeni sramom ili grubim samooptuživanjem. U stresnim radnim situacijama, blaži pogled na sebe pruža mentalnu jasnoću i motivaciju potrebnu da se vratite na pravi put bez nepotrebnog stresa koji sami sebi uzrokuje.

Samosuosjećanje smanjuje samokritičnost i povećava samoprihvatanje, što smanjuje stres. Sljedeći put kad se taj kritičar oglasi, pokušajte odgovoriti poput: "Hvala, ali imam ovo" i nastavite sa svojim danom.

Emocionalna ravnoteža

Stres na poslu može izazvati koktel emocija — frustraciju, razočaranje, čak i ljutnju. Ignoriranje ovih emocija ne čini da nestanu; umjesto toga, imaju tendenciju nakupljanja, povećavajući naš stres. Samosuosjećanje nam omogućuje da te osjećaje obradimo na zdrav, uravnotežen način

način. Kada se sjetimo priznati i prihvatiti te osjećaje bez prosuđivanja, samosuosjećanje nam omogućuje da ih iskusimo, obradimo i zatim otpustimo. To je poput emocionalnog vođenja kućanstva - redovito oslobađanje od stresa kako nam ne bi zatrpao um i iscrpio našu otpornost. Samosuosjećanje će vam pomoći u reguliranju emocija i spriječiti stres da izmakne kontroli. To je zato što kada se prepustimo osjećaju i procesuiranju emocija, zapravo se brže oporavljamo, smanjujući ukupni utjecaj stresa na naše zdravlje i dobrobit.

S druge strane, kada se osjećate izolirano ili kao da ste "jedin" koji se bori, podsjetite se da se i drugi vjerojatno osjećaju na isti način. Pokušajte se povezati s kolegom preko zajedničkih iskustava ili jednostavno recite: "Nisam sam u ovome". Može vam olakšati teret.



Stres na poslu ne živi samo u umu; pojavljuje se i u našim tijelima. Kronični stres može povisiti razinu kortizola, poremetiti san i oslabiti imunološki sustav. Često se opterećujemo na poslu, misleći: "Ako samo malo više radim, mogu napredovati." Ovakav način razmišljanja može lako dovesti do sagorijevanja, osobito kada zanemarimo svoje granice. Samosuosjećanje pomaže u suzbijanju ovih učinaka aktiviranjem prirodne reakcije tijela na opuštanje i potičući uravnoteženiji, održiviji pogled. Samosuosjećanje nas uči poštovati vlastite granice. U redu je uzeti pauze, reći "ne" dodatnom poslu ili zatražiti pomoć. Ovi izbori nisu znakovi slabosti; oni su znakovi otpornosti jer nam omogućuju da tijekom vremena ostanemo mentalno i fizički zdravi. Ovo je jednostavno korak bliže ljubaznom postupanju prema sebi i pomoći će



smirujete svoj odgovor na stres, dopuštajući tijelu da se opusti. Zapravo, time ćete sniziti razinu kortizola i smanjiti fizički učinak stresa, stvarajući temelje za veću otpornost.

S druge strane, motivacija na poslu često se može činiti kao da je pokreće strah - strah od pogrešaka, strah od iznevjeravanja drugih, strah od neuspjeha. Ali motivacija temeljena na strahu je iscrpljujuća i nije održiva. Samosuosjećanje nudi nježniji i održiviji način da ostanete motivirani: umjesto da se tjerate da izbjegnute pogreške, vodi vas želja za rastom, poboljšanjem i uživanjem u svom poslu. Upravlajte stresnim situacijama na poslu sa suosjećanjem, ne dopuštajući osjećaje poput frustracije ili razočaranja; napuniti u bocu. Umjesto toga, priznajte ih i pustite ih da prođu. Ponašajte se prema svojim emocijama kao prema posjetitelju - dopustite im da dođu, dajte im čaj, a zatim ih pristojno ispratite. To sprječava gomilanje stresa. Obrada emocija sa suosjećanjem prema sebi doista može smanjiti razinu stresa. Dakle, sljedeći put kad se osjećate frustrirano, dajte si dopuštenje da to osjetite. Zatim, nakon trenutka, pustite. Shvatite to kao iznošenje emocionalnog smeća.

Veća je vjerojatnost da će samoosjećajni ljudi ustrajati u izazovima. Sljedeći put kad se suočite s velikim projektom, pokušajte reći: "Da vidimo što mogu naučiti iz ovoga", umjesto da se opterećujete ishodom. Zapamtite: budite dobri prema sebi!

JESTE LI ZNALI



SAMOPRIHVAĆA NJE MOŽE SMANJITI STRES

Studija koju su proveli istraživači sa Sveučilišta u Teksasu pokazala je da su se sudionici s višom razinom samoprihvaćanja 41% brže oporavljali od stresa od onih s nižom razinom samoprihvaćanja. Također su pokazali 25% smanjenje fizioloških markera stresa (poput razine kortizola) kada su prakticirali tehnike samoprihvaćanja tijekom situacija visokog pritiska.

**ZAMIJENITE SAMOKRITIKU
SAMOPRIHVAĆANJEM**

Note to self:

Don't just be good to others.
Be good to yourself too.



7 C OTPORNOSTI

7 Cs otpornosti nudi put do razumijevanja i razvoja otpornosti objašnjavajući kvalitete i karakteristike otpornosti. Ovdje ćemo detaljno istražiti svaki od 7 Cs, otkrivajući ključeve za svladavanje otpornosti:

KONTROLIRATI

Prihvatanje onoga na što možete utjecati. To je sposobnost prepoznavanja elemenata koji su pod našom kontrolom, ali i otpuštanja onih na koje ne možemo utjecati ili ih promijeniti. Ključno je razumjeti da neki vanjski događaji mogu biti izvan vaše kontrole, ali kontroliranjem svojih reakcija na nepovoljnu situaciju, vraćate osjećaj slobode djelovanja i osnaženja.

KOMPETENCIJA

Učenje je putovanje bez kraja! Izgradnja otpornosti kontinuirani je proces učenja, u kojem pojedinac nastoji rasti i proširiti svoje sposobnosti uključivanjem u aktivnosti koje pomiču njegove granice, koriste svoje vještine rješavanja problema i prevladavaju izazove kako bi postigli svoje ciljeve.

SVLADAVANJE

Zdrave strategije za svladavanje izazova! Suočavanje uključuje učinkovito upravljanje stresom i nedaćama na zdrav i prilagodljiv način. Strategije suočavanja ključni su alati u rukama otporne osobe kako bi bolje izdržala pritiske života i postala jača, neki primjeri mogu uključivati vježbu, svjesnost itd.

POVJERENJE

Vjeruj u sebe! Osoba s povjerenjem vjeruje svojoj sposobnosti da prevlada svaki izazov s kojim se suoči, a također posjeduje snagu da ustraje. Samopouzdanje se ogleda u njihovoj sposobnosti da prepoznaju svoje snage i slabosti i da preoblikuju neuspjehe kao naučene lekcije.

VEZA

·Zajedno smo jači! 'Sami možemo učiniti tako malo, zajedno možemo učiniti tako puno!' Otporni pojedinci ne boje se zatražiti pomoć i osloniti se na svoje mreže podrške u teškim vremenima, crpeći snagu i ohrabrenje, ali i izlažući ih različitim perspektivama o datoj situaciji.

KARAKTER

·Prihvatanje vrijednosti i integriteta! Tijekom izazovnih vremena naše su vrijednosti na kušnji – karakter predstavlja naš moralni kompas koji vodi naše odluke i postupke. Ostajući vjerni svojim načelima i etici, pojedinci njeguju unutarnju snagu i otpornost koja može izdržati testove vremena.

DOPRINOS

Pronađite svoju svrhu! Uključivanje u aktivnosti koje pridonose većoj svrsi, daje osjećaj usmjerenja i motivacije tijekom izazovnih vremena. Usredotočujući se na pozitivan utjecaj na svijet, njeguje otpornost za prevladavanje svih prepreka na vašem putu.



KAKO IZGRADITI SVOJU OTPORNOST

Važno je napomenuti da se ljudi ne rađaju otporni, već je to vještina koju možete razvijati i rasti tijekom vremena. Prema pristupu 7 Cs, izgradnja otpornosti podrazumijeva njegovanje određenih osobina i atributa, a ove se strategije mogu pokazati korisnima na putu izgradnje vaše otpornosti:

KONTROLA

Vježbajte svjesnost i samosvijest kako biste prepoznali aspekte situacija koji su pod vašom kontrolom. Korisna metodologija koju možemo koristiti da to postignemo je krug kontrole. Stoički filozofi Seneka, Epiktet i Marko Aurelije naširoko su razmišljali o krugu kontrole.

Naučite više o Krugu utjecaja i kontrole i kako ga koristiti u svojim svakodnevnim refleksivnim praksama od samog Stephena Coveya u videu u nastavku.

POGLEDAJTE VIDEO

KOMPETENTNOST

Identificirajte svoje snage, slabosti i talente i tražite prilike da ih dalje razvijate i usavršavate kroz formalno obrazovanje, radionice i inicijative za samostalno učenje.

Koristan model za prepoznavanje vašeg

snaga i slabosti je **SWOT analiza**, koja je podijeljena na:

- **Snage i slabosti.** Usredotočuju se na unutarnje čimbenike, kao što su već postojeće kompetencije ili vještine koje još ne posjedujemo.
- **Mogućnosti i prijetnje.** Usredotočuju se na čimbenike u našem okruženju koji mogu olakšati našu sposobnost da koristimo ili dalje razvijamo svoje snage ili prijetnje razotkrivanjem naših slabosti.

Radni list za osobnu SWOT analizu koji je osmislio MINDTOOLS u nastavku može vam pomoći u vježbanju ove aktivnosti upoznavanja samog sebe.

PREUZMITE RADNI LIST

SNALAŽENJE

Ne postoji jedinstvena primjenjiva tehnika suočavanja, pa je to razlog zašto trebate izgraditi skup alata zdravih strategija suočavanja koje vama osobno odgovaraju. Mogu uključivati stvari poput dubokog disanja, vježbe, meditacije itd.

Saznajte više o tome kako pronaći svoj mehanizam za suočavanje u ovom kratkom videu u nastavku.

POGLEDAJTE VIDEO

POVEZIVANJE

Njeguajte svoje odnose s prijateljima, obitelji i svojom zajednicom dajući prioritet kvalitetnom vremenu i smislenim interakcijama.

U videu u nastavku pronaći ćete više praktičnih savjeta o tome kako izgraditi veze i održati dobre odnose.

POGLEDAJTE VIDEO

POVJERENJE

Izazovite negativan govor o sebi i postavite se za uspjeh postavljanjem ostvarivih ciljeva i slavljenjem napretka na putu.

U sljedećem videu pronaći ćete potpuni vodič za postavljanje ciljeva koji će vam pomoći da započnete:

POGLEDAJTE VIDEO

KARAKTER

Ne postoji jedinstvena primjenjiva tehnika suočavanja, pa je to razlog zašto trebate izgraditi skup alata zdravih strategija suočavanja koje vama osobno odgovaraju. Mogu uključivati stvari poput dubokog disanja, vježbe, meditacije itd.

Saznajte više o tome kako pronaći svoj mehanizam za suočavanje u ovom kratkom videu u nastavku.

POGLEDAJTE VIDEO

DOPRINOS

Volontirajte, podržite cilj koji vam odgovara – pridonoseći nečem većem, njegujete osjećaj svrhe i smisla.

U videu u nastavku saznajte više o izgradnji otpornosti slobodom da učinite nešto važno kroz volontiranje.

POGLEDAJTE VIDEO



CITAT



VAŠA REAKCIJA NA NEVOLJE,
A NE NEVOLJE SAME,
ODREĐUJU KAKO ĆE SE
RAZVIJATI VAŠA ŽIVOTNA
PRIČA.

Dieter F. Uchtdorf

ZAVRŠNE MISLI

Otpornost je svjetlo koje nam pokazuje put do naše unutarnje snage i blagostanja u svijetu punom stresa i neizvjesnosti. Ljudi mogu koristiti otpornost kako bi se zaštitili od negativnih učinaka stresa i kroz primjenu proaktivnih tehnika upravljanja stresom. Dopustite otpornosti da bude vaš saveznik u svladavanju životnih prepreka, omogućujući vam da napredujete u najtežim uvjetima.

Zapamtite, izgradnja otpornosti je cjeloživotno putovanje koje zahtijeva stalnu praksu, samorefleksiju i predanost osobnom rastu.



PRAKTIČNA AKTIVNOST



Izgradite svoj plan otpornosti

Ova vježba će vam pomoći da iskoristite svoje resurse otpornosti da biste izradili osobni plan otpornosti, koji možete koristiti kao pomoć pri suočavanju s budućim izazovima.

POKUŠAJTE OVO:

Korak 1 - Razmišljanje - Prisjetite se nedavnog primjera u kojem ste pokazali otpornost - razmislite o nedavnom trenutku kada ste svladali izazov ili se vratili na posao ili u svoj život općenito.

Korak 2 - Identificirajte ljude koji vam pružaju podršku - Koji su vas 'ljudi koji vam pružaju podršku' u vašem životu održali da stojite kada bi bilo lakše pasti?

Korak 3 - Odredite strategije suočavanja - Koje ste 'strategije' koristili da biste si pomogli da se nosite sa svim negativnim mislima i osjećajima koji su se pojavili kao odgovor na poteškoće?

Korak 4 - Prepoznajte svoju mudrost - Koja vam je "mudrost" pomogla da se oporavite od ove poteškoće? Mudrost je mudrost i uvid kojih se držite.

Korak 5 - Identificirajte ponašanje traženja rješenja - Koje ponašanje traženja rješenja ste iskazali da vam pomogne da se aktivno nosite s problemom?

PRIMJER PLANA OTPORNOSTI

Vrijeme je da izgradite vlastiti plan otpornosti. Ali ne brinite, zvuči kompliciranije nego što jest. Kombinirajte gore navedene elemente kako biste osigurali holistički pristup, omogućujući vam izradu robusnog plana koji ne samo da vas priprema za potencijalne izazove, već također poboljšava vašu sposobnost oporavka i rasta od njih. Koje specifične aspekte razmatrate za svoj plan otpornosti? Evo dobrog primjera kako bi vaš odraz mogao izgledati:



PRAKTIČNA AKTIVNOST



Ostanite povezani sa svojim vrijednostima

Može biti izazovno zadržati svoj moralni kompas u stresnim životnim situacijama. Međutim, vrijednosti također mogu biti svjetlo u sjeni teških okolnosti, podsjećajući nas na razloge zbog kojih je vrijedno ustrajati, zalagati se za ono što je ispravno i prihvatiti odgovornost. Stvaranje vizualnog podsjetnika na vaše ideale glavni je cilj ove vježbe.

POČNITE:

1. KORAK:

Odaberite prazan komad papira kojim ćete vizualno izraziti svoje vrijednosti. To može biti jedan list papira ili vizualni prikaz pomoću softvera kao što je Canva ili Power Point. Možete odabrati korištenje riječi, slika ili ilustracija (ili njihove kombinacije). Slobodno se izražavajte kreativno sve dok vam način na koji odlučite izraziti svoja načela govori na osobnoj razini.

2. KORAK:

Nakon što vaš podsjetnik na vizualne vrijednosti bude gotov, možete ga postaviti na vidljivo mjesto gdje ćete ga vidjeti svaki dan, na primjer na radnom stolu ili na hladnjaku. To bi vam moglo pomoći da zadržite perspektivu o razlozima zbog kojih je vaša borba vrijedna truda.

ISKUSTVENA AKTIVNOST #1

ZATVORENA I OTVORENA VRATA

“Jedina stvar koja je stalna je promjena”. Ova vježba ima za cilj osvijestiti da je kraj nečega ujedno i početak nečeg novog.

Razmislite o trenutku u svom životu kada vas je netko odbio ili ste propustili nešto važno, kada je veliki plan propao. To bi bile točke u vašem životu u kojima su se vrata zatvorila. Sada razmislite o tome što se dogodilo poslije: koja su se vrata otvorila poslije? Što se nikada ne bi dogodilo da se prva vrata nisu zatvorila? Zapišite ta iskustva u donja mjesta (napišite što više iskustava koja vam padaju na pamet).



POČNITE OD:

PITANJA ZA RAZMIŠLJANJE:

- Što je dovelo do zatvaranja vrata? Što vam je pomoglo otvoriti nova vrata?
- Koliko vam je trebalo da shvatite da su nova vrata otvorena?
- Je li vam bilo lako ili teško shvatiti da su vam otvorena nova vrata?

SADA NAVEDITE SVOJE ODGOVORE:

- **Vrata koja su mi se zatvorila bila su:**
- **Nova vrata koja su mi se otvorila bila su:**

ISKUSTVENA AKTIVNOST #2

NAPIŠITE SI LJUBAZNO PISMO

Biti dobar prema sebi ključan je u izgradnji osobne otpornosti. Ipak, često to ostavljamo po strani i zanemarujemo njegovu dodanu vrijednost. Vrijeme je da to promijenite i počnete biti ljubazni prema sebi.

Cilj ove aktivnosti je vježbati samoosjećanje i ljubaznost pisanjem pisma sebi. Ova vam vježba pomaže da se ponovno povežete sa svojim jakim stranama, oprostite sebi pogreške i ponudite ohrabrenje tijekom izazovnih trenutaka.



POČNITE OD:

1. Pronađite miran prostor gdje možete razmišljati nekoliko minuta. Uzmite olovku i papir ili otvorite dokument na računalu.
2. Zamislite da pišete pismo bliskom prijatelju koji prolazi kroz teško razdoblje. Razmislite koje biste im riječi ohrabrenja i ljubaznosti uputili.
3. Sada se fokusirajte na sebe i napišite pismo sebi. Budite nježni, ljubazni i puni razumijevanja kao što biste bili prema prijatelju. U svom pismu uključite sljedeće:
 - Priznajte svoje probleme: Nježno prepoznajte kroz što prolazite, bez prosuđivanja. Na primjer: "Znam da su stvari na poslu bile teške u posljednje vrijeme i da se osjećaš preopterećeno".
 - Ponudite suosjećanje i razumijevanje: podsjetite se da je u redu boriti se i da se svi suočavaju s poteškoćama. Na primjer: "To je

potpuno u redu nemati sve odgovore upravo sada. Daješ sve od sebe i to je dovoljno”.

- *Slavite svoje snage i napredak: razmislite o svojoj otpornosti, sposobnostima i malim pobjedama. Na primjer: “Tako sam ponosan na to kako si se nosio s ovim izazovima do sada. Pokazao si toliko odlučnosti, čak i kad stvari nisu bile lake.”*
- *Ohrabrite se za budućnost: Ponudite riječi ohrabrenja koje će vam pomoći da ostanete pozitivni i motivirani. Na primjer: “Zapamtite da ste sposobni prevladati svaki izazov koji vam se nađe na putu. Krenite korak po korak”.*

4. Pročitajte pismo naglas ako možete. Dopustite sebi da istinski upijete lijepe riječi koje ste napisali.

5. Odraz:

- *Nakon što napišete pismo, odvojite trenutak za razmišljanje. Kakav je osjećaj biti ljubazan i nježan prema sebi?*
- *Primjećujete li promjenu u načinu na koji gledate na svoju trenutnu situaciju ili sebe?*

Čuvajte ovo pismo na sigurnom mjestu i ponovno ga posjetite kad god trebate podsjetnik da budete ljubazni prema sebi. Možete si čak napisati novo pismo svaki tjedan, slaveći svoj rast i nudeći kontinuirano ohrabrenje.

dRAGi Ja

dragi ja,

Znam da su stvari u zadnje vrijeme bile neodoljive i vjerojatno se osjećate kao da žonglirate s previše toga odjednom. U redu je tako se osjećati – život ima svoje uspone i padove i nije uvijek lako držati korak. Ali želim da znaš nešto važno: radiš najbolje što možeš, i to je više nego dovoljno.

Vidim koliko se trudiš, čak i kad se čini da to nitko ne primjećuje. S tolikim ste se izazovima nosili s ljupkošću, čak i kad ste htjeli odustati. Lako je zaboraviti, ali već ste prošli kroz teške dane, a uspjeh ćete i kroz ovaj. Činjenica da nastavljate, čak i u danima kada se čini nemogućim, govori o vašoj snazi i otpornosti.

Ne trebate biti savršeni. Ne morate imati sve odgovore i ne morate biti posvuda odjednom. U redu je uzeti dah, odmaknuti se i zatražiti pomoć kada vam je potrebna. Vrijedni ste brige, ljubaznosti i vremena za sebe, baš kao i svi drugi.

Zapamtite, već ste postigli toliko toga, čak i ako vam se trenutno ne čini tako. Proslavite te male pobjede. Svaki korak koji napravite je napredak i trebali biste biti ponosni na to koliko ste daleko stigli.

Sposobni ste se suočiti sa svime što vam se nade na putu. Život vam može postaviti izazove, ali vi ste dovoljno jaki da ih nosite. Budite strpljivi sami sa sobom i znajte da vam je dopušteno odmoriti se, zastati i usput biti ljubazni prema sebi. vjerujem u tebe. Imate ovo.

S dobrotom i ljubavlju,

JA

PROCJENA

01.

Što je otpornost u kontekstu psihologije?

- ☐ A- Sposobnost predviđanja stresnih događaja
- ☐ B- Sposobnost potpunog izbjegavanja stresa
- ☐ C- Sposobnost brzog oporavka od poteškoća

02.

Kakvu ulogu igraju društvene veze u otpornosti?

- ☐ A- Jačaju otpornost pružajući podršku
- ☐ B- Oni slabe otpornost čineći ljude ovisnima
- ☐ C- Nemaju utjecaja na otpornost

03.

Otporni pojedinci imaju veću vjerojatnost da će:

- ☐ A- Izbjegavajte donošenje odluka
- ☐ B- Krivite druge za svoje probleme
- ☐ C- Ostanite fleksibilni u svojim mislima, osjećajima i ponašanju

04.

Što od sljedećeg NIJE jedno od 7 C otpornosti?

- ☐ A- Kompetencija
- ☐ B- Natjecanje
- ☐ C- Veza

PROCJENA

05.

U kontekstu 7 Cs otpornosti, što je "karakter"?

- ☐ A- Osjećaj osobe za ispravno i pogrešno
- ☐ B- Sposobnost osobe da upravlja stresom
- ☐ C- Natjecateljska priroda osobe

06.

Što potiče "Doprinos" u modelu 7 Cs?

- ☐ A- Uzvratanje drugima i zajednici
- ☐ B- Primanje pomoći od drugih
- ☐ C- Poznavanje vlastitih snaga i sposobnosti

ODGOVORI

1-C

2-A

3-C

4-B

5-A

6-A

KLJUČNI PODACI

01

Otpornost je snažna osobina koja se čini tajnim sastojkom kada se suočimo s izazovima i u našem pokušaju da izađemo jači.

02

Psihološka otpornost može djelovati kao zaštitni čimbenik od učinaka stresa i potaknuti sposobnost pojedinca da ponovno preuzme kontrolu nad svojim životom.

03

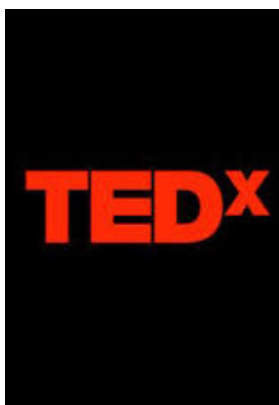
7 Cs otpornosti nudi okvir za razumijevanje i razvoj otpornosti, pružajući dragocjene uvide u potrebne kvalitete i karakteristike.

04

Ljudi se ne rađaju otporni, ali to je vještina koju možete razviti i rasti tijekom vremena.

KNJIŽNICA IZVORA

Istražite vrijedne uvide i resurse o izgradnji otpornosti kroz stres, uključujući stručne razgovore, istraživanja i praktične strategije za prevladavanje prepreka, suočavanje s traumama i njegovanje otpornijeg i smislenijeg života.



OD STRESA DO OTPORNOSTI

Suočavanje sa stresom u našim životima sastavni je dio otpornosti, kaže Raphael Rose. U svom istraživanju za NASA-u otkriva da nam prihvaćanje, pa čak i prihvaćanje stresa pomaže da postanemo otporniji, što dovodi do smislenijeg, radosnijeg i društveno povezanijeg života.

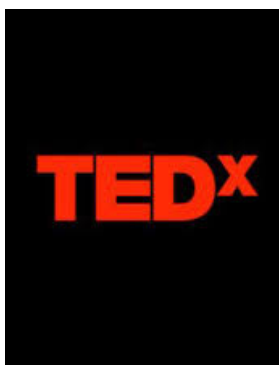
[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)



SRANJE SE DOGAĐA. 8 LEKCIJA O OTPORNOSTI

Život nikad nije gladak. Sranje se događa. Dakle, što može pomoći? Fiona Starr i Mike Solomon klinički su psiholozi koji su doživjeli traumu u svom privatnom životu. Oni govore o onome što su naučili o otpornosti, suočavanju i napredovanju u teškim vremenima.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)



KULTIVIRANJE OTPORNOSTI

Sreća, uspjeh, zdravlje – svi mi težimo životu punom smisla. Ali kada se suočimo s preprekama, kako ćemo ići naprijed? Dr. Greg Eells opisuje točno što znači izgraditi otpornost u našim životima.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)

KNJIŽNICA IZVORA

Istražite vrijedne uvide i resurse o izgradnji otpornosti kroz stres, uključujući stručne razgovore, istraživanja i praktične strategije za prevladavanje prepreka, suočavanje s traumama i njegovanje otpornijeg i smislenijeg života.



STRUČNJAK ZA STRES S HARVARDA O TOME KAKO BITI OTPORNIJI

U ovom dragocjenom videu, liječnica s Harvarda Aditi Nerukar objašnjava kako preusmjeriti reakciju vašeg mozga na stres kako biste živjeli otpornijim životom.

[GLEDAJ NA YOUTUBE](#)



RISE OTPORNOST

Program RISE Sveučilišta Pepperdine nastoji izgraditi fizičku, društvenu, kognitivnu, duhovnu, uslužnu otpornost i otpornost na životne vještine pružajući građevne elemente koji se mogu koristiti za prevladavanje životnih poteškoća.

[PRISTUPITE PROGRAMU](#)

REFERENCE

Arnold, J. (2023.) 10 prednosti otpornosti na radnom mjestu, Signali rasta. Preuzeto s: <https://growthsignals.co/10-benefits-of-resilience-in-the-workplace/> (Pristupljeno: 19. ožujka 2024.).

Brant, A. (2024.) 11 razloga za razvoj veće emocionalne otpornosti, BetterHelp. Preuzeto s: <https://www.betterhelp.com/advice/resilience/12-reasons-for-developing-greater-emotional-resilience/> (Pristupljeno: 19. ožujka 2024.).

de Vera García, M.I. i Gambarte, M.I. (2019.) „Otpornost kao zaštitni čimbenik kroničnog stresa kod nastavnika”, *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 9(3), str. 159–175. doi:10.30552/ejihpe.v9i3.332.

Kilroy, D.S. i sur. (2024) Što je otpornost? vaš vodič za suočavanje sa životnim izazovima, nedaćama i krizama, EverydayHealth.com. Preuzeto s: <https://www.everydayhealth.com/wellness/resilience/> (Pristupljeno: 19. ožujka 2024.).

Pemberton, C. (2015.) Otpornost: praktični vodič za trenere. Maidenhead: Open University Press.

Sutton, J. (2019.) Što je otpornost i zašto je važno oporaviti se?, PositivePsychology.com. Preuzeto s: <https://positivepsychology.com/what-is-resilience/> (Pristupljeno: 19. ožujka 2024.).

Wyk, M. van (2022.) Nova otkrića: Otpornost kao zaštitni faktor protiv pogoršavajućih učinaka anksioznosti na simptome depresije. Preuzeto s: <https://www.linkedin.com/pulse/new-findings-resilience-protective-factor-against-effects-van-wyk/> (Pristupljeno: 19. ožujka 2024.).

Zeng, Y. i Shen, K. (2010.) "Otpornost značajno pridonosi iznimnoj dugovječnosti", *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2010., str. 1-9. doi:10.1155/2010/525693.