

# Как развить психологическую устойчивость

Почему одни люди стойко встречают трудности и становятся еще сильнее, а другие ломаются и даже спустя годы не могут до конца восстановиться? Как научиться «держаться удар»? Психотерапевт Рейчел Финци предлагает 15 лайфхаков, которые помогут развить психологическую устойчивость.

Многие люди, сталкиваясь с тяжелыми испытаниями, считают себя недостаточно сильными, чтобы с ними справиться. От них часто можно услышать: «Конечно, она это преодолела, она сильная, а я так не могу». На самом деле убежденность в том, что кому-то высокая психологическая устойчивость дана от рождения, неверна. Люди, которые уверенно справляются с провалами, болезненными расставаниями и другими ударами судьбы, не родились с нескгибаемым характером и стальной волей — они такими стали. И это под силу каждому из нас.

Психологи определяют психологическую устойчивость как способность восстанавливаться после неудач и легко приспосабливаться к изменениям. Это качество можно и нужно развивать, и помогут вам в этом 15 шагов.

## 1. Поддерживайте здоровые отношения

Не так важно, кто это будет — члены семьи, друзья или знакомые из группы поддержки, в которую вы обратились со своей проблемой. Важно, чтобы общение строилось на взаимном доверии, заботе и желании помогать друг другу. Обсуждение проблем помогает понять, что мы не останемся наедине с трудностями и что другие люди тоже переживали или переживают прямо сейчас нечто подобное.

Когда мы знаем, что можем опереться на близких, это создает ощущение безопасности, и уровень психологической устойчивости повышается.

## 2. Встречайте жизненные трудности лицом к лицу

Не отрицайте происходящее. День за днем, шаг за шагом делайте то, что в ваших силах, чтобы справиться с трудностями.

## 3. Верьте, что проблему можно решить

Мы не можем контролировать все, но точно способны контролировать свои реакции. Хвалите себя за шаги, которые предпринимаете для преодоления трудностей или кризисной ситуации. Верьте, что можете справиться с проблемой. Напоминайте себе о прошлых победах — наверняка в жизни уже происходило что-то неприятное, с чем вы смогли справиться.

Воспринимайте себя как человека, который способен решать проблемы. Пусть сложные времена станут возможностью доказать это себе.

## 4. Развивайте навыки решения проблем и идите к цели

Не позволяйте проблемам, которые на первый взгляд кажутся неразрешимыми, помешать вам двигаться дальше. Подумайте, что можете сделать прямо сейчас, чтобы начать

разбираться с ситуацией. Составьте список вариантов действий, но не пытайтесь найти идеальное решение, которое удовлетворит всем критериям, просто генерируйте идеи.

Когда завершите список, распишите каждый пункт чуть подробнее: что именно будете делать в этом случае, с чего начнете, какие последствия возможны. Выберите наиболее реальный вариант и начинайте работать над ним. Если он не сработает, выберите другой. Возможно, такой подход кажется банальным, но эффективность вас удивит.

## **5. Действуйте**

Вместо того чтобы замирать в нерешительности или прокрастинировать, сделайте шаг вперед. Разделите план на небольшие этапы, чтобы он не казался сложным и невыполнимым. Начните с малого. Не заикливайтесь на переживаниях о завтрашнем дне, живите сейчас. Воспринимайте себя не как жертву, а как борца — стойкого и негибаемого.

## **6. Примите изменения как часть жизни**

С течением времени некоторые мечты и планы, которые мы лелеяли, могут стать невыполнимыми. Признать это больно. Но вместо того, чтобы сожалеть о несбывшемся, лучше направить энергию на то, что еще можно сделать сейчас или в будущем.

«Когда одна дверь закрывается, открывается другая. Но мы так долго и с таким сожалением смотрим на закрывшуюся дверь, что не замечаем ту, что открылась», — эти слова Александра Грэма Белла как нельзя лучше подходят к этой ситуации. Тренируйте гибкость и умение видеть события в новом свете.