**Якщо ви не можете вплинути на ситуацію, то змініть своє ставлення до неї…»
Але як це зробити і що це означає?**
Йтиметься про ***резильєнтність***
Це наша здатність впоратися зі складними життєвими подіями та відновитися після труднощів чи стресу.

Метафорично ми можемо це уявити, як щит, який захищає наше ментальне здоров’я від зовнішніх стресогенних чинників.

**Що впливає на резильєнтність?**
– доброзичливе ставлення до себе;
– здатність реалістично планувати;
– розвиток асертивних комунікативних навичок;
– плекання своїх цінностей;
– розвиток власної «системи ресурсу»;
– плекання надії;
– розвиток здатності вирішувати проблеми.

Які інші навички, резильєнтність можна розвивати?

 Ось декілька порад, які зможуть посприяти вашій життєвій стійкості.

**Подивіться на ситуацію під іншим кутом.**
Замість того, щоби вишукувати тільки суцільний негатив у ситуації, яка склалася, спробуйте пошукати способи здорового вирішення ситуації чи принаймні способи підтримати вас.

**Для більш глибокого аналізу можете відповісти на такі запитання:**
Чи мої думки про цю ситуацію допомагають її вирішити?
У моменти, коли я би не переживав/ла цих емоцій, як тоді я дивився/лася на цю ситуацію?
Які є сильні або позитивні сторони в мене або в ситуації, на які я ще не звернув/ла уваги?

Після подолання негараздів більшість людей переоцінюють свої погляди, наважуються на позитивні зміни та починають цінувати прості, радісні моменти і життя загалом.

*Зосередьтеся на тому, що ви можете контролювати або змінити.*Іноді при зіткненні із труднощами нам здається, що ми наче збиваємося з ніг та не можемо за щось вхопитися, щоб втриматися «на плаву». Тим самим «рятувальним кругом» може слугувати повернення відчуття контролю.

Саме для цього знайдіть і зосередьтеся виключно на тих елементах ситуації, на які ви можете вплинути, якими ви здатні керувати. Це може повернути відчуття безпеки або кращої стійкості.

**Складіть «абетку ресурсу».**Потрібно на кожну літеру алфавіту написати своє джерело задоволення. В результаті ви отримуєте список дій, які завжди покращуватимуть емоційний стан. Добре, якщо там будуть справи, які можна зробити одразу, а також більш складні, які потребують планування.

**Ведіть щоденник станів та емоцій.**
Коли змінюється настрій, ставте все на паузу та запитуйте себе: «Яка думка пронеслася в мене в голові?». Спробуйте її сформулювати та проаналізувати.

**Практика «Вдячність».**Можете вести також окремий щоденник, в якому записувати 5-10 речень, за що ви вдячні за день.

Якщо немає можливості бути поряд із близькими, звертайтеся до людей, які мають такий самий досвід, як у вас, або ж до фахівців. Дуже важливо говорити й не залишатися на самоті не переживати свої страхи в собі.

Якщо у вас є запитання або потрібна консультація телефонуйте або пищіть мені.