

Жизнестойкость. Управление внутренними ресурсами



Появившееся в научном обиходе в 1936 году слово «стресс» в переводе с английского означает «напряжение». Это напряжение – ответ организма на воздействие внешних факторов (стрессоров). Стрессовое состояние вызывает выброс адреналина, и наш организм мгновенно мобилизуется для борьбы или бегства. Это заложенный природой механизм выживания вида. В современном обществе угроз, с которыми необходимо справляться с помощью физической силы или бегства, становится все меньше. Несмотря на это уровень напряжения растет, потому что самая прокачанная «мышца» нашего организма – мозг – способна превратить факт

нашей жизни в событие, наделив реальную ситуацию оценочными нагрузками, интерпретациями, домыслами и иррациональными прогнозами. Поэтому напряжение вызывает не фактическая ситуация, а то, что думает о ней сам человек: воспринимает ее как неразрешимую проблему (тогда реакцией будет бегство, отказ от поиска выхода); как то, на что пока можно «забить» (реакцией будет прокрастинация); как задачу (и тогда человек будет выдвигать гипотезы, генерировать варианты решений, проверять их, находить адекватный способ, осознавать пройденный путь и нарабатывать стратегии для использования их в дальнейшем). Любой из этих процессов происходит в когнитивной (познавательной) сфере. А в это время по крови «бродят» не нашедшие применения гормоны, усиливая напряжение нервной системы.

Избежать стресса невозможно Стрессоры в сегодняшнем VUCA-мире (нестабильном, неопределенном, сложном и неоднозначном) будут только увеличиваться, поэтому полезно развивать гибкость и упругость, чтобы не просто преодолевать сложности, а встречать вызовы и испытывать удовлетворение от поиска ответов.

Как?

1. Научиться работе со своими деструктивными убеждениями («гигиене мысли»)
2. Освоить спектр подходящих для себя практик и техник саморегуляции, т. е. научиться управлять своими внутренними ресурсами.

Что такое жизнестойкость?

У каждого из нас есть внутренние возможности для преодоления сложных ситуаций и способности к развитию в трудных жизненных обстоятельствах. Специалисты, изучающие эти психологические процессы и свойства, используют такие понятия, как ресурсы, адаптация, психологическая устойчивость, стойкость, жизнеспособность, резилентность, личностный потенциал.

Жизнестойкость – убеждения человека, которые позволяют ему оставаться проактивным и препятствуют разрушающим переживаниям. Жизнестойкие убеждения соответствуют реальности (в отличие от оптимизма). Поэтому сформулированы в условной форме:

«ЕСЛИ Я..., ТО Я СМОГУ...»

«Жизнестойкость формирует мужество признавать (а не отрицать) стресс и мужество пытаться превратить его в преимущество»

Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – возможность увидеть смысл в деятельности, способность не потерять его, найти новый смысл, умение нестандартно реагировать на стандартные ситуации. Основу для этого дает приверженность тем или иным ценностям, значимость деятельности. Благодаря этой способности человек выдерживает стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.



С. Мадди выделил три сравнительно автономных компонента.

Вовлеченность (commitment) – включенность личности в события своей жизни и свою деятельность, получение удовольствия от этого. Быть среди событий всегда выигрышнее, чем наблюдать их со стороны. Выгодно именно с точки зрения сопротивляемости стрессам. Вовлеченность развивает инициативность, стремление справляться с задачами на грани своих возможностей

Контроль (control) мотивирует на поиск путей и средств влияния и воздействия на ситуацию, это убежденность, что есть причинно-следственная связь между действиями, поступками, усилиями и результатами, отношениями, событиями. Отказываясь от попыток контролировать что бы то ни было, мы отдаем себя во власть «выученной беспомощности» – полного разрыва между действиями

человека и тем, что с ним происходит. Контроль развивает богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Принятие риска («challenge») – готовность действовать без гарантий успеха, понимание неизбежности риска, способность быть открытым миру, принимать происходящее как эксперимент, позволяющий приобрести новый опыт и извлечь из него уроки. Понимать, что ошибки – самый эффективный способ научиться чему-либо. Принятие риска развивает принятие, поддержка и одобрение

Вовлеченность связана с удовлетворенностью жизнью; социальной поддержкой и эмоциональным копингом, включенностью в учебную / профессиональную деятельность и ее успешностью.

Контроль связан с активным копингом (приближение / избегание), эустрессом и конструктивными конфликтами.

Принятие риска – с отсутствием конфликта ролей.

В деятельности и результативности любой **команды** важна вовлеченность (work engagement) – состояние, характеризующееся **энергичностью** – высокой психологической устойчивостью и настойчивостью даже в условиях трудностей; **преданностью** (самоотверженностью) – энтузиазмом, чувством значимости, вдохновения, гордости и вызова; **поглощенностью** – полной сосредоточенностью и погруженностью в работу, когда время проходит быстро и человеку трудно отсоединиться от задачи.

Как развивать жизнестойкость?

1. Тренировать стратегии совладания с ситуацией (копинг-стратегии).

- Планирование решения проблемы (анализ возможных вариантов поведения).
- Конфронтация (агрессивная стратегия для изменения ситуации, готовность к риску, разрядка эмоционального напряжения).
- Принятие ответственности (осознание личной роли в возникших трудностях).
- Положительная переоценка (включение в широкий контекст работы над саморазвитием)
- Дистанцирование (снижение субъективной значимости за счет рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора).
- Избегание (пассивность, отрицание, фантазирование, отвлечение).
- Управление эмоциями (знание эмоциогенных импульсивных триггеров и уменьшение их присутствия в своей жизни).
- Поиск социальной поддержки (привлечение внешних ресурсов).



**ВСПОМНИТЕ СИТУАЦИИ, В КОТОРЫХ ВАМ
УДАЛОСЬ ПРИМЕНИТЬ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ
КОПИНГ-СТРАТЕГИИ. ЗАПИШИТЕ ЭТИ
ПРИМЕРЫ. КАКИЕ КОПИНГИ ОТСУТСТВУЮТ И
ПОЧЕМУ?**

2. Укреплять круг социальной поддержки

Окружите себя людьми, которые способны:

- проявлять поддержку эмоционально (забота, утешение, привязанность, сочувствие, любовь);
- вселять в вас мужество, надежду, веру в успех (похвала, комплименты);
- советовать (давать полезную информацию для решения проблем, учитывая воспринимаемую вами степень доступности необходимой информации и знаний);
- уделять время на дружеское общение с вами (чтобы вы не чувствовали себя одиноким);
- оказывать практическую помощь, предлагать повседневные практические ресурсы (деньги или помощь в рутинных делах).

Парадокс оказанной поддержки

Позитивное влияние на снижение степени стресса оказывает "воспринимаемая поддержка", т. е. уверенность человека в доступности для него поддержки со стороны значимых людей. Реально оказанные помогающие действия либо не сказываются на самочувствии, либо даже ухудшают его.

3. Соблюдать «гигиену мысли»

Обнаруживать разрушающие деструктивные убеждения, чтобы сознательно переформулировать их, исключать из своей речи слова, запускающие такого рода конструкции:

Полярное мышление в стиле "все или ничего" – отказ от континуума (Если я не добьюсь успеха во всем, то я неудачник).

"Катастрофизация" (негативные предсказания): прогнозирование событий будущего исключительно негативно, без учета других, более вероятных исходов.

Обесценивание (не придается значения ни решенной задаче, ни сделанному шагу, ни возникшему инсайту, ни позитивному опыту, поступкам).

Эмоциональное обоснование (по сути, вера) в нечто настолько сильно, что игнорируется или обесценивается доказательства обратного («Я одинок», – говорит человек, которого окружают любящие его люди, друзья, благодарные знакомые).

Наделение безусловными, глобальными характеристиками (**ярлыками**) себя / окружающих, без учета того, что объективный взгляд на факты приводит к менее негативным выводам (Я скучная. Он сложный человек).

Оценивание себя, окружающих или ситуации с **преувеличением** негативного и/или **преуменьшением** позитивного (Мне совсем не нравится учиться. Он такой зануда, хотя и неплохо объясняет).

Мысленный фильтр (избирательность) – учет только неудач, поражений, лишений вместо полной картины всех событий и фактов (Я ничего не достиг).

Долженствование (мышление в стиле "я должен"): если ожидания о том, как должны вести себя другие люди или каким должно быть собственное поведение, не оправдываются, человек воспринимает это как неудачу (Меня не хотят понять).

Туннельное мышление: фокусировка на определенных (часто негативных) аспектах ситуации (Да, у меня это получилось, но сколько времени и сил я на это потратил!).



**НАЙДИТЕ СРЕДИ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ
ДЕСТРУКТИВНЫХ УБЕЖДЕНИЙ СВОЙСТВЕННЫЕ
ВАМ. ПЕРЕФОРМУЛИРУЙТЕ ИХ.**

4. Строить и совершенствовать систему управления внутренними ресурсами

Дэвид Льюис (Университет Сассекса) подвергал добровольцев упражнениям и тестам, вызывающим стресс, а затем предлагал различные методы регуляции состояния. Оказалось, что прослушивание функциональной музыки снижает уровень стресса на 61%, чашка чая или кофе – на 54%, прогулка – на 42%, видеоигры – только на 21%. Но лучше всего снижает уровень стресса чтение – на 68%, причем для нормализации пульса и расслабления мышц достаточно было молча почитать в течение всего 6 минут! Важно полностью погрузиться в текст, «исследуя сферу авторского воображения», сопереживая чужим проблемам и, тем самым, отвлекаясь от своих.

Управление ресурсами – воздействие на собственный организм внешними средствами (функциональная музыка, цвето- , свето- и аромо- воздействия, питание и фармакотерапия, физическая

активность, библиотерапия, рефлексотерапия, коммуникативные воздействия) и способами внутренней оптимизации состояний.

Саморегуляция – умение «вводить» в сознание нужные в данный момент мысли, представления, впечатления и «блокировать» или ограничивать с их помощью отрицательные воздействия и переживания.

Техники саморегуляции, при освоении которых необходимо учитывать особенности ведущего канала взаимодействия с миром (кинестетический, сенсорный):

- **Дыхание** – сознательный контроль за частотой, глубиной, ритмом вдоха, выдоха и задержек дыхания фиксированной продолжительности.
- **Нервно-мышечная релаксация** – произвольное расслабление различных групп поперечно-полосатых мышц.
- **Идеомотрная тренировка** – мысленное воспроизведение движения, сенсорная репродукция образов.
- **Аутогенная тренировка** – формирование устойчивых связей между словесными формулировками и возникновением определенных состояний в различных психофизиологических системах.

5. Выбатывать стиль питания, дающий организму энергию. Часто человек отдает предпочтение пище, которая продуцирует высокий воспалительный статус в кишечнике и организму приходится тратить дополнительную энергию на выведение токсинов.

Критерии правильного здорового питания: метаболический баланс между израсходованной и поступившей энергией; многообразие натуральных веществ; оптимальный режим питания, исходя из особенностей деятельности и состояния функциональных систем.

6. Соблюдать гигиену сна – температурный режим, исключение светового и шумового загрязнения, учет циркадных ритмов, ритуал засыпания, умение спать 15-20 минут, если в этом есть необходимость.

Почему важен мелатонин?

Когда мелатонина много, максимально эффективно происходит синхронизация всех циркадных биологических ритмов. За открытие молекулярных механизмов, контролирующих циркадные ритмы, в 2017 году [вручили](#) Нобелевскую премию по физиологии и медицине. Циркадные ритмы или биологические часы есть в каждой клетке организма, вне зависимости от того, какая это ткань (например, в клетках [кишечника](#), [кожи](#) и [печени](#)).

Изучение влияния неправильного сна (выборка более 90 тысяч человек, проводилось в течение нескольких лет) показало, что сбитый ритм, то есть одинаковый уровень активности в ночное и дневное время, коррелирует с развитием психических расстройств: большого депрессивного расстройства, биполярного расстройства, неврозов.

