«Отряхнулся и пошел…» или как научиться справляться с жизненными трудностями



Не всегда жизнь бывает безоблачной: рано или поздно каждый человек оказывается в сложной ситуации, когда опускаются руки, когда кажется, что все рухнуло и ничего уже не исправить. Жизнь – как зебра: полоса белая, полоса черная… Как преодолеть эту черную полосу, как выйти из тяжелой жизненной ситуации не отчаявшись и не сломавшись?

С точки зрения психологов, в современных реалиях, когда на психику человека воздействует множество как позитивных, так и негативных факторов, показателем успешности личности является способность адаптироваться к происходящим изменениям и преодолевать возникающие трудности с минимальными последствиями для своего психического и физического благополучия. Этот феномен в психологии получил название «психологическая устойчивость» или «жизнестойкость».

Психологическая устойчивость – это набор позитивных психологических характеристик, которые позволяют личности сохранять внутреннее равновесие в ситуациях, связанных с неудачами, потерями, всевозможными стрессами, и преодолевать жизненные трудности. С философской точки зрения психологическая устойчивость или жизнестойкость – это способность действовать вопреки потерям и неблагоприятным обстоятельствам, способность выстоять, сохранив себя и свои жизненные ценности.

Жизнестойкость – не фиксированная черта, которая либо есть, либо ее нет, поясняет главный внештатный специалист по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области Алексей Борисович Покатилов, это определенные навыки, которые можно развивать.

Прежде всего, говорит Алексей Борисович, нужно верить в себя и в свои силы, видеть возможности вместо преград, быть решительным и настойчивым в достижении своей цели. Что бы ни происходило в жизни – осознание того, что можно справиться с любой проблемой, будет придавать силы и мотивировать на борьбу с трудностями.

Позитивный настрой – еще один ключевой момент психологической устойчивости: необходимо фокусироваться на положительных моментах и уметь находить радость и удовольствие даже в незначительных вещах. Умение быть благодарным поможет видеть позитив даже в трудных ситуациях. Нужно стараться заменить негативные мысли на позитивные, избавиться от зависти, настраивать себя на то, что завтрашний день принесет радость от общения с близкими людьми, новые достижения. Не стоит забывать и о чувстве юмора и здоровой самоиронии, они способствуют снижению негативных проявлений в любой стрессовой ситуации. Общение с позитивными, оптимистически настроенными людьми также является мотивацией на позитив.

Еще один полезный ресурс – готовность к возможным изменениям в жизни, продолжает Алексей Борисович. Нужно относиться к любому кризису как к очередному этапу в жизни, который необходимо пережить. «Каждому дается по силам его», значит, можно справиться с любой проблемой, мобилизовав свои силы. Вместо того, чтобы опускать руки из-за неудачи и ждать, пока все само разрешится, нужно извлечь урок и идти дальше, наметив ясные цели и разработав план действий. Жизнь постоянно меняется, поэтому нужно быть готовым изменить свои планы и приспособиться к новым обстоятельствам. Умение взглянуть на проблему с разных точек зрения и вовремя переключиться с одной стратегии выживания на другую – так называемая «когнитивная гибкость» – помогает продуктивно справляться с жизненными трудностями.

Очень важным условием формирования психологической устойчивости является социальная поддержка, говорит Алексей Борисович. Жизнестойкие люди в любых обстоятельствах стараются строить отношения на основе взаимоподдержки и взаимопомощи. Родственники, близкие друзья всегда окажут эмоциональную поддержку и необходимую помощь, что позволит гораздо быстрее справиться с тяжелой ситуацией. Не нужно отказываться и от профессиональной помощи – психологи, врачи, юристы при необходимости помогут найти верное решение. Не стоит забывать, что рядом всегда есть кто-то, кому сейчас еще хуже – стремление оказать помощь другому человеку позволяет обрести уверенность в своих силах.

Залогом успешного противостояния «ударам судьбы» является постоянная забота о себе. Ежедневные физические нагрузки, сбалансированное питание, здоровый сон – основа психологической устойчивости. Нужно найти свои способы снимать напряжение – это могут быть занятия йогой, медитации, прогулки, путешествия, чтение книг, музыка, танцы. Полезно философствовать, что способствует развитию самокритичности, умению ко всему, в том числе и к себе, относится с юмором, мыслить позитивно, ведь, как сказал Вольтер, «Все к лучшему в этом лучшем из миров!».

Жизнестойкость, продолжает Алексей Борисович, это способность справляться с неудачами и восстанавливаться после них. Люди, обладающие этим свойством, встречают жизненные трудности, не впадая в отчаяние и не прячась от проблем. Ведь черная полоса в жизни обязательно сменится белой, а после дождя всегда выглядывает солнце!