

CO ZVYŠUJE RESILIENCI?

Resilience je schopnost odolávat psychickým a emocionálním tlakům a přizpůsobovat se nepříznivým okolnostem. I když je do určité míry vrozená (každý z nás se narodí s jinou úrovní psychické otužilosti), je možné ji cíleně rozvíjet a posilovat. Tím můžeme lépe zvládat stresové situace a životní změny.

Níže najdete seznam 10 klíčových faktorů, které významně přispívají k rozvoji osobní psychické odolnosti a které si může každý postupně osvojit. U každého z nich je navíc doporučený odborný zdroj, který nabízí více informací pro hlubší studium:

- **Projevy vděčnosti**
 - Místo hroucení z nepříznivé situace je třeba si uvědomit, kolik pozitivních věcí se v našem životě děje a za co všechno můžeme být vděční. Tato schopnost změnit interpretaci (přerámovat) nepřízně na vděk prokazatelně zvyšuje resilienci.
 - Kniha (EN): Gratitude Works! (Robert A. Emmons)
- **Kultivace optimismu**
 - Optimismus pomáhá jednotlivci vnímat životní výzvy jako příležitosti spíše než hrozby. Schopnost vidět budoucnost v pozitivním světle snižuje úzkost a podporuje přizpůsobivost při řešení náročných situací. Navíc je optimismus spojen s větším množstvím pozitivních emocí, které rovněž budují resilienci.
 - Kniha (CZ): Naučený optimismus (Martin Seligman)
- **Zdravé sebevědomí**
 - Lidé s vyšším sebevědomím věří ve své schopnosti, což zvyšuje jejich odolnost vůči selháním a kritikám. Zdravé sebevědomí je založeno na reálném posouzení vlastních schopností a je odolné vůči externím tlakům, což přispívá k větší stabilitě v krizových situacích.
 - Kniha (CZ): Jak překonat nízké sebevědomí (Melanie Fennell)
- **Stavy flow**
 - Flow je stav hlubokého soustředění, při kterém jedinec plně využívá své schopnosti. Pravidelné zážitky flow posilují sebevědomí a schopnost překonávat výzvy. Flow je také zdrojem pozitivních emocí, které opět přispívají ke zvýšení resilience.
 - Kniha (CZ): Flow (Mihaly Csikszentmihalyi)
- **Trénink vytrvalosti**
 - Systematický a cílený trénink vytrvalosti rozvíjí schopnost udržet si motivaci v těžkých chvílích, zvládat neúspěchy či překážky a nalézt sílu pokračovat, což je nezbytné pro překonávání stresových situací.
 - Kniha (CZ): Houževnatost (Angela Duckworth)
- **Kvalitní vztahy**
 - Silné mezilidské vazby poskytují emocionální podporu v těžkých časech. Lidé, kteří mají pevné vztahy s rodinou nebo přáteli, jsou odolnější, protože se mohou spolehnout na podporu a radu druhých.
 - Kniha (EN): Ageing well (George Vaillant)

- **Rozvoj silných stránek**

- Pokud jedinec zná své silné stránky, může se zaměřit na jejich maximální využití při řešení problémů, což přispívá k lepšímu zvládnání stresových situací a zvyšuje jeho psychickou odolnost i sebevědomí.
- Kniha (EN): *Strengths based therapy* (Elsie Jones-Smith)

- **Smysl života**

- Ti, kteří vnímají svůj život jako smysluplný, jsou odolnější vůči stresu a lépe překonávají obtíže. Vědomí, že život má hlubší význam, posiluje vnitřní motivaci a schopnost čelit náročným situacím.
- Kniha (CZ): *Vůle ke smyslu* (Viktor E. Frankl)

- **Emoční Seberegulace**

- Schopnost ovládat své emoce a zvládat stres rovněž posiluje resilienci. Seberegulace umožňuje jedinci vyhnout se impulzivním reakcím, omezit vliv negativních emocí a lépe ustát náročnou situaci.
- Kniha (EN): *Handbook of Emotion Regulation* (James J. Gross)

- **Meditace**

- Meditace pomáhá trénovat koncentraci a udržování mysli v klidu i v náročných podmínkách. Pravidelná meditace snižuje stres a podporuje lepší zvládnání emocí, což přispívá k vyšší psychické odolnosti a stabilitě.
- Kniha (CZ): *Všímavost: Jak najít klid v uspěchaném světě* (Mark Williams)