

РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ ДЛЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И КАК ЕЕ РАЗВИТЬ

Автор и ведущая, Д-р (Ph. D),
Натупорат Юлия Резников



Ментальное здоровье





Резильентность

Стадии болезни Альцгеймера

Способность к восстановлению,
устойчивость к изменениям.

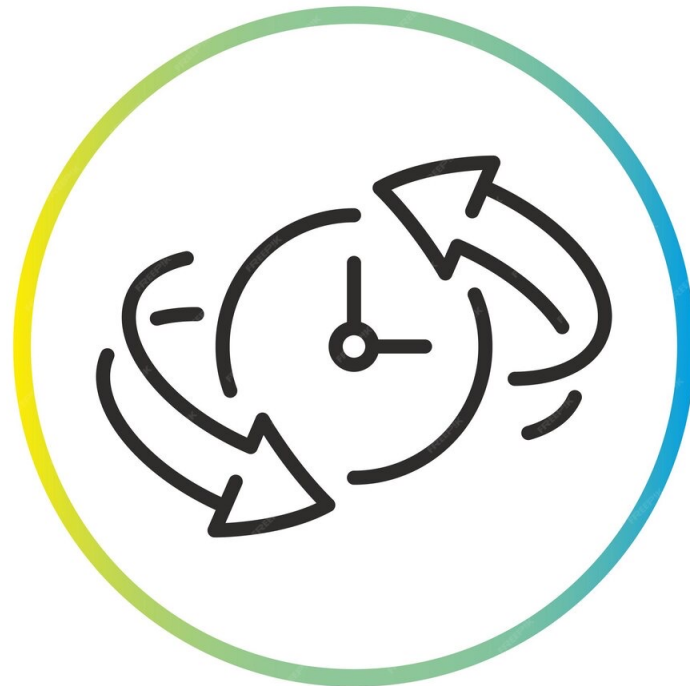


Резильентность = Жизнестойкость

Резильентность – это термин, взятый из физики.

Свойство металлов, которые максимально быстро восстанавливают свою форму после деформирующего воздействия.

Резильентность – это генетика или ей можно научиться?



3 главные составляющие резильентности

Речь идет о 3-х общих характеристиках
особо устойчивых ментально здоровых людей

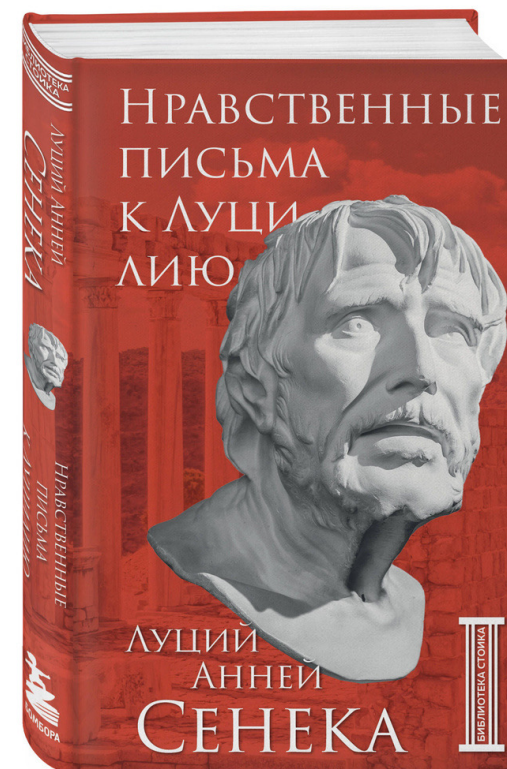
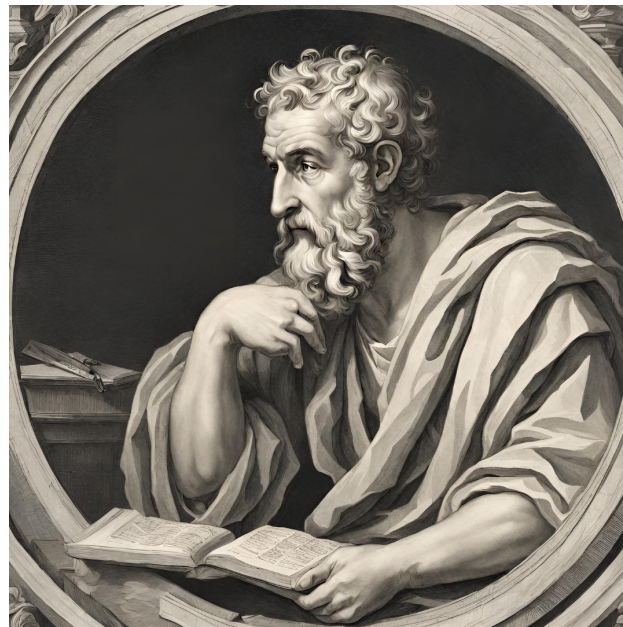
1-я составляющая резильентности

Умение принимать реальность как она есть.

Если вы приняли ситуацию как данность,
у вас появляется возможность сосредоточиться на главном вопросе:
«Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы меньше об это пораниться?»

Главный навык стоиков

Делить все вокруг нас на то что в нашей власти и то, что вне нашего контроля.



2-я составляющая резильентности

НАЛИЧИЕ СМЫСЛА

Смысл жизни - предпосылка успешного решения многих насущных проблем

Цель и смысл жизни очень влияют на ментальное здоровье.

В ходе одного исследования специалисты на протяжении 18 лет изучали 1400 пожилых людей и оказалось, что те, кто имел цель в жизни, не только реже впадали в депрессию, но лучше справлялись с тестами на умственные способности и память

Как находить смыслы

- 1.** Что вы сделаете, если узнаете, что вам осталось жить X дней?
- 2.** Вспомните, кем вы хотели стать в детстве?
- 3.** Какие занятия заставляют вас забыть о еде и отдыхе?

3-я составляющая резильентности

Умение находить в трудной ситуации возможности для роста.

Чаще всего когда с человеком что – то происходит он задается вопросом
ЗА ЧТО МНЕ ЭТО, ПОЧЕМУ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ ИМЕННО СО МНОЙ?

Люди с высокой резильентностью
задают себе совершенно другие вопросы

- ДЛЯ ЧЕГО МНЕ ЭТО?

Точка отсчета

Оцените прямо сейчас насколько у вас развита устойчивость
цифрой с **1** (минимум) до **10** (максимум) и запишите ее для себя
с указанием даты

Спасибо за внимание!

