

## ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

### Модуль 2. Відновлення внутрішніх ресурсів (управління думками та емоціями)

#### Важливість плекання ресурсних емоційних станів для розвитку життєстійкості

Нас багато вчать того, як турбуватися про фізичне здоров'я, але, на жаль, люди відносно мало знають про те, як берегти психічне здоров'я й ресурси нервової системи. Психічне здоров'я таке ж важливе, як і фізичне, вони між собою дуже пов'язані. [Всесвітня організація охорони здоров'я](#) дає таке визначення: «**Психічне здоров'я** — це стан благополуччя, при якому людина здатна реалізувати власний потенціал, долати звичайні життєві стреси, продуктивно й плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти», але ключове її послання таке: «**Немає здоров'я без психічного здоров'я**».

Оскільки саме на мозок під час криз та випробувань лягає збільшене навантаження, треба вчасно турбуватися про стан цього важливого органа. Так ми, наприклад, завчасно дбаємо про нашу домівку, роблячи ремонт і плануючи профілактичні роботи напередодні зимового сезону.

Так само важливо навчитися мудро турбуватися про мозок і поповнювати його ресурси. Ви вже знаєте, що **вміння поповнювати та регулювати енергію — один із компонентів життєстійкості**. Далі ми поговоримо про ресурси та методи їх відновлення. Деякі з них вам уже знайомі і були запропоновані як домашнє завдання минулого тижня.

**Ресурси поділяються на дві умовні групи**, де перша група — це так звані «базові ресурси», про які важливо регулярно дбати.

Перше — це **достатньо якісний сон**. [«Це не розкіш — це час базового щоденного «клінінгу» для нервової системи. Сон відновлює ресурси мозку, реорганізовує пам'ять, він також украй важливий для здоров'я тіла»](#). Можливо, ви спостерігали, як діти стають вередливими — менш здатними регулювати свої емоції — коли вони добре не виспалися. Дорослі теж можуть стати дратівливими та емоційно нестабільними, коли втомлені й невиспані. Впливи нестачі сну спостерігаються в поведінці й функціонуванні мозку. Тому пильнуйте достатній, регулярний та якісний сон. Так, середня потреба дорослої людини — 7-8 годин на добу. Зауважте, що час може відрізнятись з віком. Метью Вокер, дослідник науки про сон, [говорить](#): «Ми часто вмикаємо будильник, щоб не проспати, але не робимо такого, щоб нагадати собі, коли потрібно лягати спати».

Другий базовий ресурс — **збалансоване харчування**. Все більше досліджень з'являється про вплив добрих харчових звичок як на фізичне, так і на психічне здоров'я. Загалом ті ж принципи здорового харчування, які корисні для тіла та серцево-судинної системи, діють і для мозку. Тож пам'ятайте про якісну їжу (та уникнення шкідливої), і не лише про те, що ви їсте, але коли, скільки і як. Надмір теж шкідливий. Тому я рекомендую насолоджуватись їжею — не переїдати, але і їсти вчасно, з удячністю собі. Додає позитивного впливу добре товариство, тому шукайте собі приємну компанію, не забувайте про достатнє вживання рідини, аби мозок вам подякував.

І третє — **потреба у фізичній активності**. Наш мозок потребує регулярної фізичної активності! Ми еволюційно покликані до руху, наші предки багато рухалися. Дослідження різних учених — від лікарів до психологів — указують на важливість фізичної активності для продукування в мозку речовин, що передають сигнали між нейронами. Цей процес, своєю чергою, позитивно впливає на навчання, на

емоційну регуляцію і психологічну стійкість. Фізичні вправи можуть бути цінним механізмом для покращення фізичної, психічної витривалості та самооцінки.

Відомо, що регулярні фізичні навантаження покращують настрій, борються з хронічними захворюваннями, допомагають підтримувати здорову вагу, підсилюють рівень енергії, сприяють кращому сну, покращують статеве життя, розважають! Тож пам'ятайте про це! Спорт, танці, прогулянки, фізична праця, біг. Способів багато — знайдіть свій.

**Друга група ресурсів** не менш важлива, це так звана пожива для душі, а саме **ресурсні активності**. А тут у кожного вже своє меню: музика, танці, гра на барабанах, настільні ігри, подорожі, природа, малювання, фотографії тощо. Список великий. Тому надзвичайно важливо дослідити, що саме вас відновлює та повертає в ресурсну зону, і практикувати це, адже «знання — це сила, а дія — зміна».

Наприклад, **звертайте увагу на свої потреби**, як фізичні (їсти, пити, спати), так і емоційні (хочу побути на самоті або потребую уваги тощо). Також у цьому допоможе звичка рефлексувати, яку ми з вами тренуватимемо згодом.

Ще є декілька важливих моментів, про які хочеться сказати. Провідні дослідники життєстійкості кажуть, що «мозок володіє винятковою здатністю до навчання, опрацювання інформації та запам'ятовування». З нашого досвіду, **резильєнтних людей можна назвати «вічними студентами»**, — вони постійно шукають можливостей покращити свої ментальні спроможності. Тому навчатися, розвиватися, проявляти цікавість до життя — важливий ресурс для плекання життєстійкості.

Ще один ресурс для відновлення — виділення часу на радість та святкування. **Позитивні емоції** — дуже важливі! Тому святкувати життя, особливо з дорогими вам людьми — це супер ресурс.

**Розвивати безпечні люблячі стосунки** — добра основа для розвитку життєстійкості й турботи про себе.

А ще згадайте про **можливість просто «побити байдики»** — це чудовий спосіб «випустити пару» та відновити власний ресурс.

І ще хочеться розповісти про одну важливу практику, а саме практику «майндфулнес». Якщо сказати простою мовою, то **майндфулнес (mindfulness)** — це певний навик, уміння зосереджувати увагу на **«тут і тепер»**. Дуже часто ми живемо в так званому режимі «автопілоту», наприклад, відпочиваємо в горах, а думками в роботі, проводимо дорогоцінний час із близькими людьми, а переживаємо за все на світі. Режим «автопілоту» — важливий і допомагає переводити певні дії в звички, але коли його забагато й він заважає так званому режиму «буття», то це може бути однією з причин виснаження та суттєво впливати на якість життя. Саме практики майндфулнесу допомагають розвинути добрий баланс між цими режимами, плекати усвідомленіше життя та стишуватися, коли це необхідно.

Протягом останніх 40 років практики та майндфулнес-програми були предметом клінічних досліджень, що довели: регулярні медитації сприяють зниженню стресу, стабілізації та поліпшенню якості життя. Сьогодні в світі майндфулнес активно застосовують для плекання емоційної стійкості персоналу (Apple, Google та ін.), в реабілітації військових та поліції, у школах та в університетах, у лікарнях та в соціальних службах. Більше про майндфулнес ви можете дізнатися з наших додаткових матеріалів, проте декілька дієвих інструментів, які сформуєть у вас навичку бути «тут і зараз» ми пропонуємо в наших практичних завданнях.