
ZVYŠOVÁNÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI

materiál ke kurzu

lektorka:

Mgr. Zdena Tmějová

Psychická odolnost

Míra naší psychické odolnosti je zodpovědná za výsledné emoční prožívání náročných, stresových situací, popřípadě životního údělu. Psychická odolnost je součástí pozitivní psychologie. Ta je zaměřena na pozitivní emoce (radost, štěstí, spokojenost, naděje) a kladné životní zážitky, zkušenosti a pozitivní individuální vlastnosti a rysy osobnosti (nezdolnost, smysl pro humor, sebedůvěra, sebehodnota, sebejistota) a pozitivně fungující vztahy, společenství, instituce.

Dalo by se říci, že psychická odolnost je schopnost žít vyrovnanější a radostnější život.

A také...být nezdolný a umět se vyrovnávat se zátěžovými situacemi, změnami, nejistotou, ustát jednání s nepříjemnými lidmi, nehroutit se z každé maličkosti a neztrácet nadhled

Odolnost je do jisté míry vrozená, ale je možné ji i posilovat.

Zdroje psychické odolnosti

- Prožité těžké životní události
- Umění řešit, co mi náleží. Být aktivní.
- Vidět situace z různých úhlů pohledu.
- Omezit starosti a zaměřit pozornost na pozitivní aspekty života
- Budovat vztah k sobě
- Pěstovat sebedůvěru, sebevědomí, sebeúctu
- Celkově pečovat o sebe
- Odpočívat, relaxovat, pečovat o své záliby
- Budovat svůj životní styl a být designérem svého života
- Pozitivní vztahy s druhými
- Zdokonalovat své asertivní dovednosti, umět říkat ne, vyjadřovat své emoce
- Mít své realistické cíle, vize
- Pěstovat naději a optimismus
- Pochopit, přijmout a pustit!
- Méně kritizovat a porovnávat (jak sebe, tak druhé)
- Vybírat si informace, které chcete
- Radovat se z maličkostí
- Zaměřovat se na to, co již máme, a co jsme již získali
- Vybírat si pozitivnější pohled na svět, na druhé a na sebe
- Mít zdravou sebereflexi

Prožité těžké životní události

Při vyrovnávání se se ztrátou či ohrožením může v sobě člověk často objevit nové stránky, priority a rozvinout se někam dál. Mnozí lidé, kteří zažili nějakou tragédii, mají dnes lepší vztahy, cítí se silnější, hodnotnější a vděčnější za svůj život.

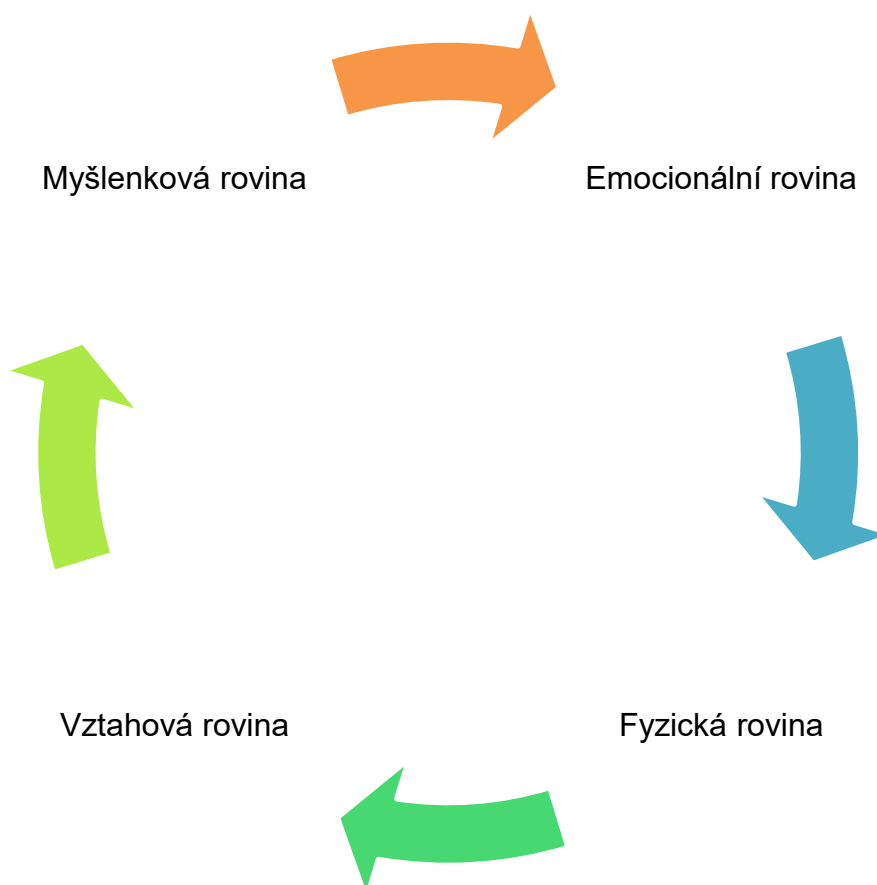
Vzpomeňte si na předešlé těžké situace. Zkuste tuto situaci zhodnotit z hlediska přínosů:

<ul style="list-style-type: none">• Co jste díky této situaci získal/a? (lidé, vlastnosti, zkušenosti, hodnoty, jiný směr v životě)	
<ul style="list-style-type: none">• Jaké strategie mi pomohly tyto situace zvládnout? Mohu je použít i v jiných situacích?	
<ul style="list-style-type: none">• Poposunuly mě tyto situace v mém osobním vývoji nebo ne? Pokud ano, jak?	

Další otázky, které mohou pomoci:

<ul style="list-style-type: none">○ Moje neúspěchy/úspěchy – co jsem si z nich vzal/a? Co mě naučily?	
<ul style="list-style-type: none">○ Moje vlastnosti a schopnosti, které mi pomáhají zvládat náročné situace?	
<ul style="list-style-type: none">○ Osoby, které mi v životě pomáhají, mám v nich oporu?	
<ul style="list-style-type: none">○ Jaké jiné zdroje mám?	

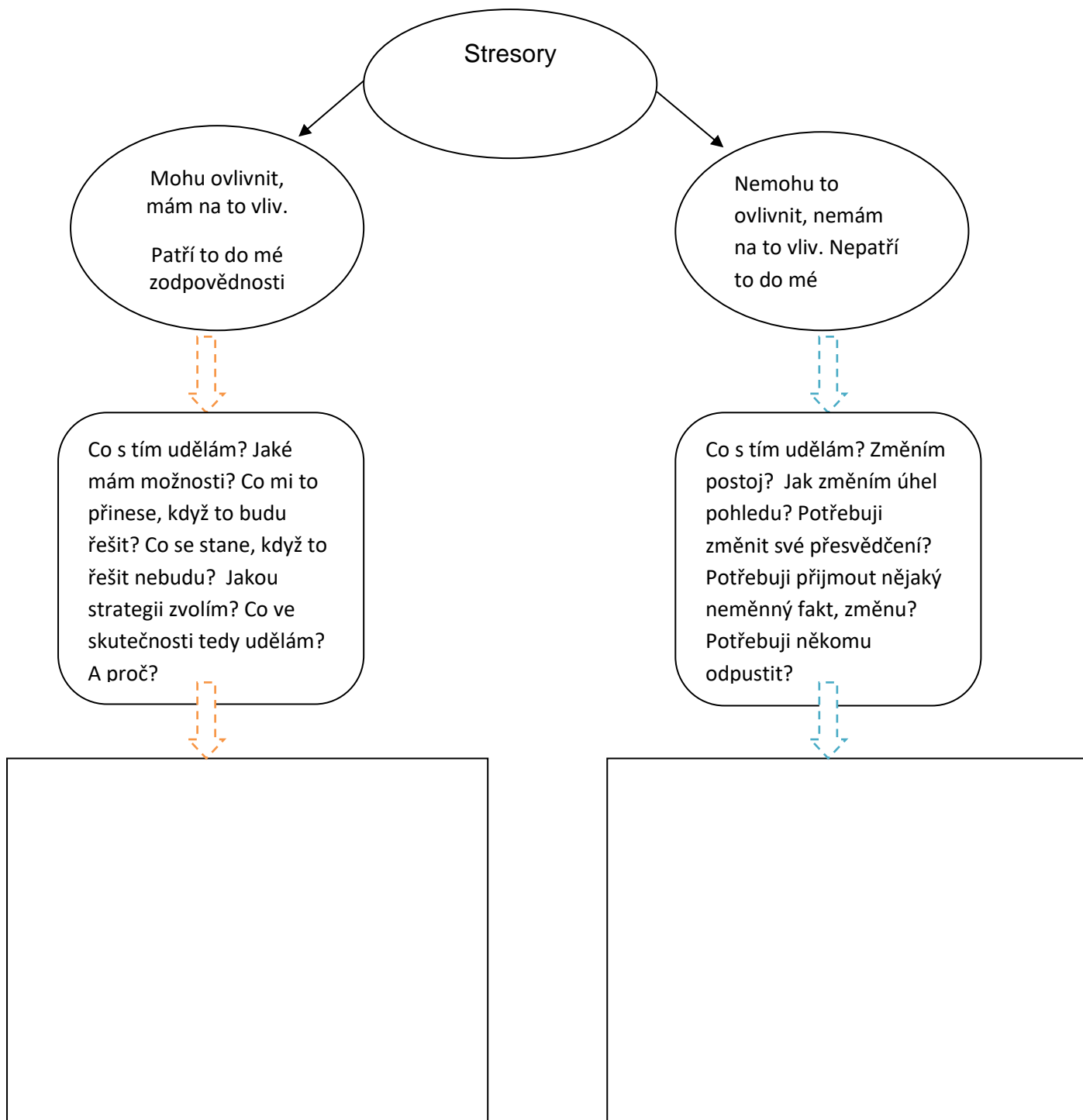
Co nás stresuje? Jak to změnit?



Řešit, co mi náleží. Být aktivní.

Má-li problém řešení, nemá smysl si dělat starosti, nemá-li problém řešení, starosti nepomohou. Tak proč si dělat starosti!

1. Udělejte si seznam Vašich stresorů.



Změna myšlení

Budování vztahu k sobě

SEBEVĚDOMÍ, SEBEÚCTA, SEBEHODNOTA

- určují, do jaké míry si člověk uvědomuje své možnosti, přednosti, rezervy
- jak se hodnotí a do jaké míry věří ve svou schopnost obstát v různých situacích
- určují, do jaké míry vnímáme a hodnotíme situace, a jak je prožíváme

Zdroje:

Dětství, škola

Výkon – co umím, znám, dovedu, co jsem vykonal

Uznání ze strany druhých lidí – jak mne vidí druzí, jak mne hodnotí, jaké vážnosti se těším

Přemýšlet o sobě a uvědomovat si své postoje, přesvědčení a hodnoty a měnit je žádoucím směrem

Sebepoznání jakýmkoli způsobem, který vede k pocitu spokojenosti se sebou samým

Získávat objektivizované informace (např. psychologické testy MBTI, apod.)

Být v extrémních podmínkách nebo aspoň v nezvyklých

Koučink, terapie, kurzy osobnostního rozvoje

Jiné:.....
.....
.....
.....
.....

Nezáleží na tom, kolik jste měli v minulosti neúspěchů. Záleží na úspěšných pokusech, které byste si měli pamatovat a posilovat.

Připomínat si dobré zážitky je velmi účinný způsob, jak si posilovat sebedůvěru.

Budete-li si systematicky vzpomínat na okamžiky, kdy jsme byli odvážní, zjistíte, že máte víc odvahy, než jste se mysleli.

Štěstí

Analýza životní energie

Při kterých činnostech ztrácíte energii? Které činnosti vás nebaví, ale musíte je dělat, jsou nutné a povinné?	Které činnosti vás nabíjejí energií? Které činnosti vám dělají radost?
Jak omezit, zefektivnit tyto činnosti? Které můžete vynechat?	Jak tyto činnosti více zařadit do svého života? Co budete více dělat?

Které vztahy vás o energii připravují a proč?	Které vztahy vás nabíjejí energií a proč?
Jak tyto vztahy vyřešit, zlepšit nebo ukončit?	Jak být více s lidmi, kteří mi energii dávají?

JAK BÝT ŠŤASTNÝ

„Návštěva s vyjádřením vděčnosti“

Napište zvolenému člověku dopis, s vyjádřením vděčnosti a osobně mu jej doručte! Nechť je dopis konkrétní v tom, co pro vás osoba udělala a jak to ovlivnilo váš život. Můžete napsat, jak se vám vede nyní, a můžete zmínit, jak často vzpomínáte na to, co pro vás osoba udělala. Dopis by měl být v rozsahu asi jedné stránky. Sejděte se s ním a dopis mu přečtěte. Popovídejte si o tom. Od té doby za měsíc budete šťastnější a méně v depresi!

Tři dobré věci, aneb co se podařilo

Bohužel, často myslíme na to, co se nepovedlo, co nemáme, co jsme ještě nedokázali, místo toho, co se povedlo, co již máme a co jsme již dokázali. Obecně se věnuje více negativním věcem, což může způsobit negativní emoce, úzkost a deprese. Jak to obrátit? Vyčleňte si každý večer 10 minut, klidně před spaním. **Napište si tři věci, které se povedly a proč se povedly.** Dále u každé události se ptejte: „**Proč se to stalo?**“

Pokud to budete dělat každý den, do půl roku bude méně příznaků deprese a budete šťastnější!

Cvičení charakteristických silných stránek

Jacobsonova progresivní svalová relaxace

Napětí jednotlivých svalů by mělo trvat asi pět sekund, uvolnění 10 až 15 sekund. Snažte se co nejvíce procítit uvolnění. Budete-li cvičit relaxaci dlouhodobě, stane se zdrojem síly pro Vaše duševní zdraví.

Napneme chodidla, propneme špicky na nohou.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme lýtka, špicky dopředu, paty dozadu.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme holenní svaly.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme zadní stranu stehen, tlačíme paty do podložky.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme přední stranu stehen, propneme nohy v kolenech.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme sedací svaly.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme břišní svaly, jako bychom zvedali nohy od podložky.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme hrudní svaly, vypneme hrud'.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme svaly na zádech, vystrčíme břicho.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme svaly na ramenech, tlačíme ramena dozadu a k sobě.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme bicepsy, zatneme ruce v pěst.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme přední stranu předloktí, propneme ruce v loktech.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme zadní stranu předloktí, ruce v pěst.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme zápěstí, ohneme ruce na jednu stranu v zápěstí.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme zápěstí, ohneme ruce na druhou stranu.

Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme krční svaly, tlačíme hlavu do podložky.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme svaly kolem úst, našpulíme rty.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme žvýkácí svaly, skousneme do stoliček.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme nosní svaly, skrčíme nos jako když něco smrdí.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme čelo, svraštíme čelo, jako když se něčemu divíme.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Napneme svaly kolem očí, silně tlačíme víčka dolů.
Napětí....napětí....a uvolnění.

Soustředte se na příjemný pocit uvolnění v celém těle. Klidně dýchejte a užívejte si tento stav.

Uděláme probouzecí manévr, zhluboka se nadechneme, otevřeme oči, zacvičíme rukama, protáhneme celé tělo.

Pozitivní psychologie

My všichni můžeme říci „ano“ pozitivnějším emocím.

My všichni můžeme říci „ano“ většímu zaujetí.

My všichni můžeme říci „ano“ lepším vztahům.

My všichni můžeme říci „ano“ větší smysluplnosti života.

My všichni můžeme říci „ano“ pozitivnějšímu výkonu:

My všichni můžeme říci „ano“ větší duševní pohodě.

Snížit míru deprese, úzkosti a strachu a zvýšit míru štěstí a spokojenosti.

(Zdroj: M. Saligman, Vzkvétání, Jan Melvil Publishing, 2014, str.285)

Doporučená literatura:

Plamínek, Jiří: Sebepoznání, sebeřízení a stres, Grada Publishing, Praha 2008

Zandl, Dita: Life management, Grada Publishing, Praha 2006

Praško, Ján - Prašková, Hana: Asertivitou proti stresu, Grada Publishing, Praha 2007

C. Honoré: Chvála pomalosti, 65. POLE, Praha 2012

Jan Melvil: Disignérem vlastního života, Publishing, 2016

T. Ferry: Život podle designu, ANAG, 2011

M. Seligman: Vzkvétání, Jan Melvil Publishing, 2014

V. E. Frankl: ...A přesto říci životu ano, Karmelitánské nakladatelství, 1996