**DESPRE REZILIENTĂ (Sfaturi in vreme de pandemie)**

**Ce este REZILIENȚA?**

Cu toții cunoaștem oameni care reușesc să se adapteze la situațiile dificile, ba chiar sunt capabili să extragă lecții de viață prețioase din ele. Ce îi determină oare să dea dovadă de atâta putere în fața unor probleme care pe alții i-ar răpune rapid? Răspunsul este simplu: **REZILIENȚA.**

*Reziliența este procesul care permite indivizilor să depășească situațiile dificile, trauma, să nu prezinte tulburări psihice, să continue să trăiască la fel ca înainte (sau aproape), putând chiar să dea dovadă de o mai bună funcționare psihică decât înainte, grație a ceea ce poartă numele de dezvoltare sau creștere posttraumatică*.

*Așadar, a fi rezilient nu înseamnă doar să îți revii în urma necazurilor, ci și să înveți din ele, să devii mai puternic în urma lor*.

Gail Wagnild și Heather Young au descoperit cinci elemente care stau la baza rezilienței. Ele sunt prezentate în continuare.

* **O viață plină de sens**

Este important să ne stabilim mereu obiective spre care să tindem. Oricât de mici ar fi, ele conferă sens vieții. Fără scopuri, ne poate fi greu chiar și să ne ridicăm din pat dimineața. Ele reprezintă forța motrice a vieții, oferindu-ne puterea de a merge înainte atunci când trecem prin perioade dificile.

* **Perseverența**

Aceasta se referă la hotărârea de a merge mai departe în ciuda problemelor cu care ne confruntăm. Eșecurile ne pot descuraja și împiedica să ne continuăm drumul spre scopurile stabilite, dar perseverența este cea care ne ajută să ne ridicăm și să luptăm în continuare pentru a obține ceea ce dorim. Persoanele reziliente nu se lasă învinse de obstacolele întâlnite, ci își adună toate resursele de care dispun pentru a finaliza ceea ce au început.

* **Echilibrul, stăpânirea de sine, calmul**

Persoanele reziliente înțeleg faptul că viața este un amalgam de bucurii și necazuri și tocmai din acest motiv reușesc să-și păstreze echilibrul în orice circumstanță. Ele nu se pierd cu firea atunci când se confruntă cu situații mai puțin plăcute, ci caută să identifice toate alternativele de soluționare. Nu reacționează niciodată într-un mod extrem, ba mai mult, sunt capabile să facă haz de ele și de ceea ce li se întâmplă. Știu să extragă lecții folositoare din experiențele proprii și ale altora, ceea ce face ca pe măsură ce trece timpul, să devină tot mai înțelepte.

* **Încrederea în sine**

În vederea construirii încrederii în propria persoană, este necesar să ne cunoaștem punctele forte și limitele. Acest lucru se poate realiza în urma numeroaselor experiențe prin care trecem de-a lungul vieții. Cu toții avem parte atât de succese, cât și de eșecuri. Important este să învățăm ceva din fiecare și să ne dezvoltăm în acest fel capacitatea de a găsi soluții optime la orice problemă.

* **Singurătatea existențială**

Oamenii rezilienți se simt foarte bine în propria piele și sunt pentru ei înșiși cei mai buni prieteni. Ei își cunosc valoarea și se acceptă așa cum sunt, cu calități și defecte. Totodată, își apreciază unicitatea și nu simt nevoia să se conformeze presiunilor societății. Dacă este nevoie, pot merge mai departe singuri,ceea ce este de dorit, ținând seama că, în fond, suntem nevoiți să înfruntăm multe dintre provocările vieții fără ajutor din partea cuiva.

**De ce este important să fim REZILIENȚI?**



Reziliența ne protejează de o mulțime de flageluri ale societății moderne, cum ar fi: *depresia*, *anxietatea*, *teama*, *disperarea* și *bolile fizice asociate acestora*.

**Reziliența se ÎNVAȚĂ?**

****

**DA!** Există o serie de mijloace cu ajutorul cărora putem deveni rezilienți. Cu toții le putem folosi pentru a ne adapta cu succes la evenimentele traumatice sau pur și simplu pentru a face față stresului cotidian.

 Câteva dintre ele sunt redate în cele ce urmează:

* Rezervă-ți 20 de minute pe zi pentru a scrie ceea ce te frământă sau ceea ce te bucură! Cercetările efectuate de psihologul James Pennebaker și asociații săi au scos în evidență faptul că oamenii care își descriu emoțiile negative în scris timp de douăzeci de minute pe zi reușesc să traverseze mult mai ușor situațiile stresante comparativ cu cei care nu fac acest lucru. Același aspect este valabil pentru emoțiile pozitive. Enumerarea lor în scris contribuie în mod semnificativ la îmbunătățirea stării noastre de bine.
* Conștientizează și acceptă propriile trăiri negative, nu le reprima! Sunt trecătoare, iar conștientizarea și acceptarea lor sunt elemente care fac parte din procesul de vindecare a sufletului.
* Transformă sentimentele de furie și ură împotriva celor care ți-au făcut rău, precum și sentimentul de milă față de propria persoană în altruism, în dorința de a utiliza energia proprie pentru a oferi ajutor celorlalți.
* Bucură-te de micile plăceri – o mâncare bună, un film emoționant sau o carte.
* Ai grijă să strecori cât mai frecvent astfel de elemente în rutina zilnică!

 Cu drag,

Prof.consilier școlar