*Podejmuję wyzwanie!*

*Jestem pewien swoich możliwości!*

*Będę wytrwale dążyć do realizacji zadania!*

*Mam wpływ na swoje zachowanie!*

**Podejmuję wyzwanie - wzmacniam swoją odporność psychiczną!**

Podejmowanie wyzwań, pewność siebie, zaangażowanie i poczucie kontroli to cztery elementy, które według nowej definicji budują odporność psychiczną. Nasza odporność kształtuje sposób radzenia sobie w niesprzyjających okolicznościach, a ponadto wpływa na to, jak przyjmujemy krytykę czy podejmujemy wyzwania.

Odporność psychiczna zależy przede wszystkim od naszej osobowości i temperamentu. Są osoby obdarzone przez naturę wysoką odpornością psychiczną. Do tej grupy należą ci, którzy z łatwością będą podejmowali wyzwania - czasem dość pochopnie, a nawet brawurowo zdaniem innych. Niemniej, jest też wiele osób, które postawione w tych samych okolicznościach zareagują z dużą ostrożnością. Niektórzy z nich do tego stopnia, iż w obliczu trudności nie podejmą żadnych działań, tym samym pozbawiając się szansy na skuteczne poradzenie sobie.

Duży wpływ na kształtowanie się odporności psychicznej w toku rozwoju człowieka mają osoby z otoczenia: rodzice, rówieśnicy, społeczność szkolna itp. To, jak najbliżsi ludzie będą stymulować do działania, wzmacniać osiągnięcia (nawet te najmniejsze), stawiać adekwatne do wieku zadania a także pokazywać i uczyć sposobów radzenia sobie z porażką, znacząco wzmacnia albo osłabia w małym dziecku, a później w dorosłym człowieku jego odporność psychiczną.

Ponadto, każdy z nas jest pewną indywidualnością. Mimo wielu podobieństw posiadamy też szereg indywidualnych różnic. Nie ma dwóch osób o takim samym odcisku palca czy strukturze źrenicy. W psychologii – nie ma dwóch osób, które dokładnie tak samo patrzą na tę samą rzeczywistość i tak samo ją interpretują. Jedni będą w swoim subiektywnym przekonaniu za mało odporni psychicznie, inni z kolei mogą twierdzić, że są wystarczająco odporni. „*Najpierw trzeba jednak zrozumieć, dlaczego chcemy być bardziej odporni psychicznie –* radzi Doug Strycharczyk. *– Bo niektórzy nie muszą. Możemy po prostu nauczyć się pewnych zachowań, które sprawią, że nasze życie będzie prostsze*.".

Idąc tym tropem warto zastanowić się czego najbardziej potrzebuję do osiągnięcia pożądanej według mnie odporności psychicznej? Co mogłoby mi pomóc radzić sobie z codziennymi wyzwaniami? Nad czym muszę jeszcze popracować? Jakie podjąć pierwsze kroki, do osiągnięcia celu? Co zrobić, żeby wytrwać w postawionych sobie zadaniach? Kto mógłby mi w tym pomóc? To, jakie zadasz sobie pytanie zależy tylko od Ciebie, ponieważ to Ty znasz siebie najlepiej.

W 1945 roku Abraham Maslow określił i umieścił potrzeby człowieka na piramidzie, na szczycie której znajduje się samorealizacja. W życiu towarzyszy nam stały rozwój, a na każdym etapie rozwoju wykonujemy szereg zadań (np. jako małe dziecko uczyłeś się chodzić) i doświadczamy wielu kryzysów (np. budowanie adekwatnego obrazu siebie, określenie swojej tożsamości), a od jakości ich rozwiązania zależy prawidłowe funkcjonowanie w dalszym życiu. Aby wzmocnić (lub nie nadwyrężyć) swojej odporności psychicznej, warto zastanowić się nad tym, na jakim etapie życia obecnie jestem, a w związku z tym, jakie zadania rozwojowe mam do zrealizowania. Warto w poszukiwaniu odpowiedzi, zapytać o to ludzi ze swojego najbliższego otoczenia lub poszukać wsparcia psychologicznego.

Dobra odporność psychiczna znacząco poprawia jakość życia – nie tylko osoby, która jest nią obdarzona, ale też pozytywnie wpływa na życie jej najbliższych.

*Patrycja Dudek i Marta Dudzińska*

*psycholożki Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim*

**Źródło:**

1. "*Odporność psychiczna. Strategie i narzędzia rozwoju*", Strycharczyk Doug, Clough Peter, wydawnictwo GWP, 2015