

Pod'te s nami zdolávat' psychiku!

Chcete lepšie zvládať bežné životné problémy a konflikty, stať sa psychicky odolnejším, silnejším a spokojnejším človekom? Môžete, ale musíte zapracovať na svojej psychickej imunite.

Často sa stretávame s radami a návodmi, ako posilniť telesnú imunitu, ktorá nás chráni pred škodlivými vírusmi, baktériami či plesňami spôsobujúcimi rozličné ochorenia. Snažíme sa teda jesť zdravšie, cvičiť, dostatočne dlho spať, dopriať svojmu telu primerané množstvo živín a podobne. No zabúdame na to, že pre celkové zdravie je dôležitá aj psychická imunita.

Mohlo by vás zaujať: Ovplyvňuje naše šťastie genetika?

Psychická odolnosť nám pomáha lepšie zvládať napríklad stresové situácie. Mnohí odborníci tvrdia, že stres je príčinou až 70 percent ochorení, preto by malo byť cieľom každého z nás naučiť sa zvládať ho.

Byť psychicky odolný znamená dostatočne rýchlo sa vyrovnat' so zmenami, stresom, neistotou, nepriaznivými okolnosťami, ale aj ustáť nepríjemných ľudí a konflikty bez výrazných emočných výkyvov.

Tiež to znamená mať schopnosť sa adaptovať na nepredvídateľné situácie a využívať pri tom všetky svoje zdroje, nestratiť pri tom nadhľad a neupadnúť do chaosu, bezmocnosti a zúfalstva.

Zjednodušene by sa dalo povedať, že je to naša schopnosť vyrovnat' sa so záťažovými situáciami, zmenami, neistotou a stresom.

Kľúč k získaniu psychickej odolnosti máte vo svojich rukách

- chcete problémy riešiť s ľahkosťou?
- nenechať sa vytočiť ľuďmi z vášho okolia?
- žiť tu a teraz s radosťou a vnútorným pokojom?

Ako na to?

Stanovte si cieľ – napríklad budete sa snažiť viesť vyrovnanejší a radostnejší život.

Postupne zo svojho života odstraňovať všetko, čo tomu bráni.

Začnite u seba. Meniť máme seba, nie svet a druhých.

Zpracujte na vôľových vlastnostiach – cieľavedomosť, vytrvalosť, sebaovládanie a samostatnosť, “radí odborníčka a na začiatok odporúča šport alebo meditáciu, pokojne i oboje.

Pravidelne cvičte alebo meditujte, to je dobrý začiatok k zmene. „Pravidelné športovanie pomáha lepšie prekonávať samého seba, vybudovať si postupne fyzickú pevnosť a odolnosť, ktorá je prepojená s tou psychickou a zároveň si vytvoriť dobré návyky, ktoré pôsobia na psychiku stabilizujúco a posilňujúco a tieto nadobudnuté kvality sa celkom určite zídu aj v iných oblastiach nášho života.

Aj tu platí, že pomaly ďalej zájdeš. Lepšie je niekoľkokrát do týždňa cvičiť kratšie a s menšou námahou, ako športovať nárazovo a preťažovať sa.

Dôležitá je **pravidelnosť a vytrvalosť**. Prijmite fakt, že mnohé veci nepôjdu tak ľahko a rýchlo, ako by sa vám to páčilo. Aj prijatím a netlačením, čiže pustením, posilníte svoju psychiku,“ Samozrejme, vaším cieľom nemusí byť iba pravidelné cvičenie či meditácia. Zvoľte si čokoľvek, čo vám prinesie radosť, uvoľnenie a možnosť zdokonaľovať sa.

„Ak má problém riešenie, nemá zmysel robiť si starosti, ak nemá riešenie, starosti nepomôžu.“ Dalajláma.

Spracovala: Karin Ternovszká Oddelenie odbornej literatúry Tekovská knižnica v Leviciach