ЯК РОЗВИНУТИ ПСИХІЧНУ СТІЙКІСТЬ: ПОРАДИ ВІЙСЬКОВОГО ПСИХОЛОГА

Експертка Ярослава Золотько розповіла про психічну стійкість

Війна впливає на психіку: ми бачимо смерть та біль, ми чуємо вибухи, турбуємось за близьких, рятуємо життя. Про це повідомляє Телеграм-канал із покликанням на військового психолога Нейта Зінсера.

**Психічна стійкість** - це здатність переносити стрес з мінімальними наслідками, долати життєві негаразди, тверезо мислити, не впадати в депресивні стани. У кризові моменти від цього залежить виживання. Свою психічну стійкість можна тренувати, - йдеться у повідомленні.

Поради:

--Привчайте себе розслаблятися за наказом. З глибоким диханням ви по суті даєте відпочити своєму мозку та запускаєте фізіологічні зміни: це артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, поглинання кисню та накопичення лактату в крові, — пояснює американський військовий.

--Не витрачайте свою енергію на негатив. Негативні емоції, такі як гнів та страх, виснажують нашу енергію. Щоб допомогти зберегти свої запаси психічних і тілесних сил, експерт вчить розпізнавати, коли негативні емоції не принесуть користі, та уникати зітхань та нарікань за всяку ціну.

--Заправте паливний бак. Робіть те, що вам потрібно, щоб бути ефективним і мати енергію в неоптимальному середовищі, — інструктує він, чи то додатковий сон, чи додатковий час для підготовки до важкого завдання. Зінсер підкреслює, що це часто означає відмовитись від інших речей, відновлення сил має бути вашим пріоритетом.

Докладніше: https://socportal.info/ru/news/kak-razvit-psikhicheskuiu-stoikost-sovety-voennogo-psikhologa/