

Psiho-fizična odpornost in kaj (ne) pomaga (poročilo, Šmarješke toplice 3. 6. 2023)

Psihološka odpornost je sposobnost posameznika, da vzdržuje psiho – fizično zdravje in v zadnjem času tema, ki zanima vse generacije. Ugotovili smo, da zaradi tega, ker smo jo predolgo zanemarjali. Večina nas opaza pomembne spremembe pri sebi in drugih ljudeh na splošno, lahko rečemo padec psihološke imunosti, ki se kaže v nestrpnosti, neobičajni utrujenosti, počasnosti, osamljenosti, odtujenosti, padcu nivoja aktivnosti, v pogostejših črnih mislih in konstantnem občutku preobremenjenosti. Strinjali smo se, da sta potrebna volja in čas, da se okrepimo in posledično bolje živimo. Psihološka odpornost ni odsotnost čutenja stiske ali osebnostna lastnost nekaterih posameznikov, veliko lahko naredimo sami ob podpori najbližjih.

Prepletali smo izkušnje udeležencev s teoretičnimi izhodišči in sproti iskali rešitve in izpostavljali ovire razvoja psihološke odpornosti. Ugotovili smo, da je izjemnega pomena skrb za odnose, skrb za telo in čuječnost ali poskrbeti zase (zdravo razmišljanje, iskanje smisla, učenje realnega optimizma, sprejemanje dejstev, soočanje s strahovi, iskanje pomoči, prevzemanje odgovornosti, nadzor nad škodljivimi, negativnimi mislimi ipd.). Posebno pozornost smo posvetili pomenu kakovostnega in zadostnega spanja, izražanju neprijetnih čustev in odvečnim skrbem ter pomenu zdravega humorja.

Zdelo se je, da bi bilo še veliko za povedati, čeprav so imeli prav vsi udeleženci priložnost za izražanje, po skupinskem delu pa so potekali še individualni pogovori.

Nina Babič, univ. dipl. psih.