

## Как развить в себе жизнестойкость: 5 принципов

Это поможет противостоять утратам, психологическим травмам и другим превратностям судьбы.

Жизнестойкость — это способность переживать такие ситуации, сохраняя работоспособность и внутренний баланс.

### 1. Не всё в жизни можно контролировать

Большинство людей обладает механизмами, необходимыми для преодоления последствий травмирующих событий. Тем не менее, столкнувшись с несчастьем, некоторые люди попадают в порочный круг: ощущая боль и стресс, они мучительно размышляют о том, что они сделали не так и как надо было поступить, что только ухудшает их состояние. Чтобы выйти из этого положения, нужно разобраться, что зависит от вас прямо сейчас. Вы не можете изменить прошлое, но можете действовать в настоящем. И даже если вы попали в тупик и не способны повлиять на обстоятельства, вы всё ещё можете измениться сами.

### 2. Сохранять социальные связи жизненно важно

Контролю не поддаются не только многие происходящие события, но и некоторые факторы, влияющие на нашу способность переносить жизненные бури. Среди них — наш прошлый опыт, например детские переживания. Однако один из самых важных факторов жизнестойкости во многом зависит от нас: это общение с другими людьми. Социальная поддержка — один из самых важных факторов, позволяющих сохранять самообладание в любых ситуациях и легче преодолевать проблемы.

### 3. Нет ничего зазорного в том, чтобы рассказывать о своей боли

Этот принцип в значительной мере связан с предыдущим, ведь, чтобы поделиться своей болью даже с близким человеком, иногда приходится сделать над собой огромное усилие. Важна не только возможность поделиться своей болью и получить поддержку, но и умение принять негатив, смириться с ним. Чёткое понимание того, что произошло, возвращает человеку чувство контроля над собственной жизнью.

### 4. Пережить проблему легче, если воспринимать её как испытание

Эффективной стратегией преодоления трудных обстоятельств может быть смена взгляда на ситуацию. Она называется когнитивной переоценкой. Понимание того, чему вас может научить тяжёлая ситуация, помогает не только легче пережить стресс, но и лучше справляться с негативом в будущем. Главное, чтобы это действительно была осознанная практика, а не пустой оптимизм.

### 5. Человек существует только потому, что умеет адаптироваться

Если что-то не получилось, значит, нужно попробовать сделать это по-другому. При этом вовсе не обязательно быть универсальным солдатом: жизнестойкий — это не тот, кто выходит с невозмутимым видом из любой ситуации. Иногда это тот, кто способен преодолеть проблему с наименьшими потерями.