Психологическая устойчивость

Психологическая устойчивость представляет собой процесс сохранения наиболее оптимального режима работы психики человека в условиях постоянно изменяющихся обстоятельств и их стрессового воздействия.

Уровень психологической устойчивости не постоянен, он изменяется на протяжении жизни человека, под влиянием различных факторов. Изначально он зависит от особенностей нервной системы, этот фактор определяется самой природой и единственный остается неизменным на протяжении всей жизни. Далее на уровень психологической устойчивости влияет воспитание и внешняя обстановка в которой растет и взрослеет человек.

Немаловажным фактором является жизненный опыт. Различные жизненные трудности и стрессовые ситуации имеют большое влияние на формирование психологической устойчивости. Но главное не то, какие трудности нам пришлось пережить, важно именно то сумели ли мы с ними справлялись. Если мы смогли собраться и выйти из ситуации с наименьшими потерями для себя, опыт будет положительным. Если же мы поддались панике, растерялись и разрешили себе принять статус жертвы, все пережитое снижает уровень нашей психологической устойчивости в будущем. Здесь важно понимать разницу, то вышли вы из ситуации победителем или проигравшим определяют не внешние обстоятельства, а ваше внутреннее состояние. Иногда со стороны может показаться, что вы проиграли, не справились. Но если, впоследствии, вы сумели сделать правильные выводы, нашли свои ошибки, при надобности смогли принять и отпустить ситуацию, тогда однозначно это ваша победа. Любая проработанная и осознанная нами проигрышная ситуация является положительным опытом и способствует повышению психологической устойчивости в будущем.

Еще одним фактором, влияющим на психологическую устойчивость, является психологическая гибкость. Это способность нашей психики изменять угол взгляда и сам подход к проблеме. Если человек не способен изменить обстоятельства, он способен изменить свое отношение к ним.

Стоит отметить еще один немаловажный фактор - это самоконтроль. Человек умеющий найти подход к самому себе, никогда не растеряется в сложной ситуации. Ведь именно хаотичное поведение вызывает стрессовое состояние, а паника только усиливает его.

Различные стрессовые или просто неприятные ситуации всегда будут нашими спутниками в жизни. Они возникают не просто так, ведь у каждой из них своя цель и задание по отношения к нам. Одни нужны, чтобы сделать нас более внимательными, другие сильными и уверенными в себе. Третьи указывают нам на наши ошибки. Есть те, которые учат нас быть смиренными и терпеливыми.

Не нужно пытаться оградить себя от этих ситуаций. Важнее подготовить себя к их возникновению. А для того чтобы подготовка была грамотной и максимально действенной обратитесь за помощью к практическому психологу в Симферополе. Ведь

только хороший специалист поможем подобрать те способы и методы подготовки, которые подойдут именно вам.

Вот несколько моментов определяющих психологическую устойчивость человека:

1)Наработка стереотипов поведения в сложных ситуациях.

2)Умение реально оценить степень риска или опасности.

3) Способность противостоять психологическому давлению со стороны окружающих.

4) Способность нивелировать провоцирующие ситуации, и не доводить их до конфликта.

5)Научится вести психологическую борьбу с лицами, проявляющими агрессию.

Есть еще один важный фактор, влияющий на уровень психологической устойчивости человека. Это то, насколько образ жизни человека близок к его генетически обусловленным особенностям и потребностям. Если человек не знает своих истинных потребностей или же сознательно игнорирует их, он становится уязвимым перед разрушительным действием внешних сил и обстоятельств. Ведь только следуя по своему пути, мы запускаем те внутренние механизмы, которые способствуют уплотнению астральной материи внутри нас, это ведет к созданию внутреннего стержня. Именно благодаря этому стержню, мы способны обрести равновесие в постоянно меняющейся реальности, то есть обрести психологическую устойчивость. И только длительные внутренние конфликты и сомнения смогут вывести нас из равновесия. В таком случаем необходим процесс переосмысления, сознательной переоценки собственных внутренних ценностей принципов и установок.

И это тоже нормально, ведь время от времени каждый из нас теряет себя. Теряет для того чтобы обрести себя снова, но уже другого. Ведь изменения, как внешние, так и внутренние, неотъемная часть процесса развития, что является необходимым и естественным условием жизни любого человека.