

Kako razvijati vlastitu psihološku otpornost

Prof.dr.sc. Majda Rijavec



Teški problemi...

Gubitak voljene osobe

Gubitak posla

Financijski problemi

Prirodne katastrofe

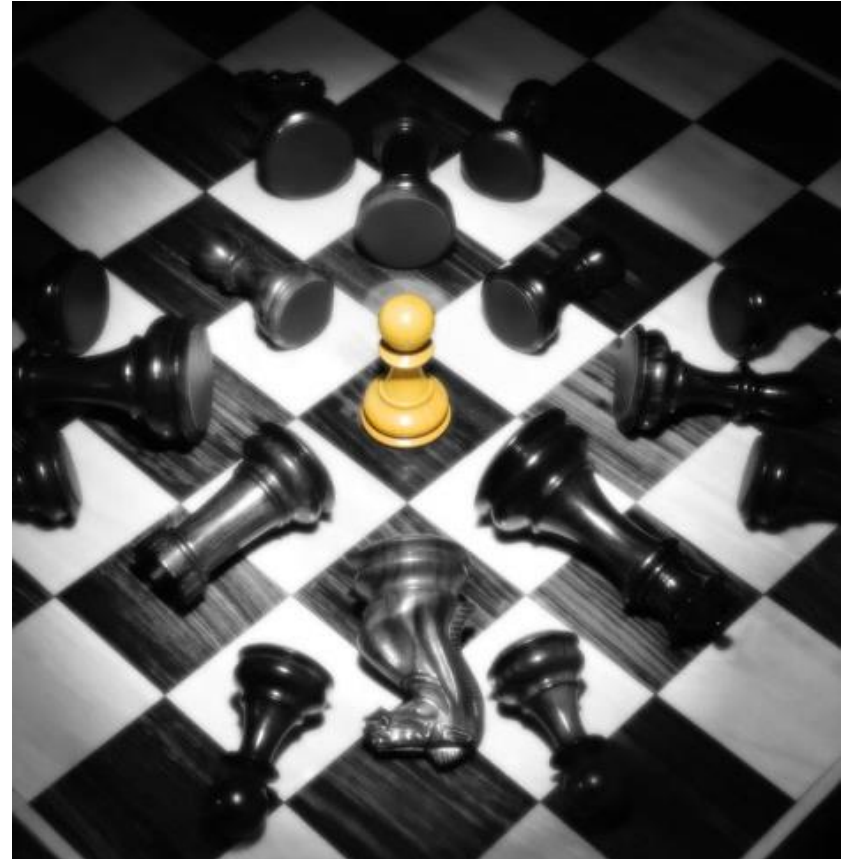
Teška bolest

Razvod braka

Teške prometne nesreće

?

- Zašto se neki ljudi oporave od životnih problema i tragedija dok je drugima to teško?
- Zašto neki padnu i dignu se a drugi ostanu ležati?





Psihološki neotporni



Psihološki otporni



Sigmund Freud



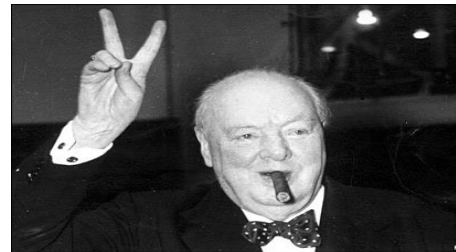
Špiro Guberina



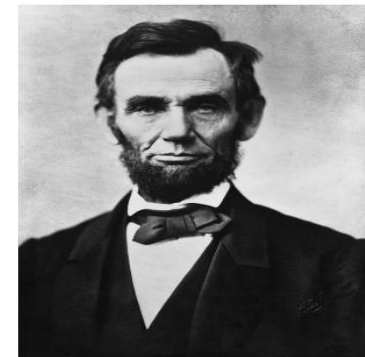
Virginia Woolf



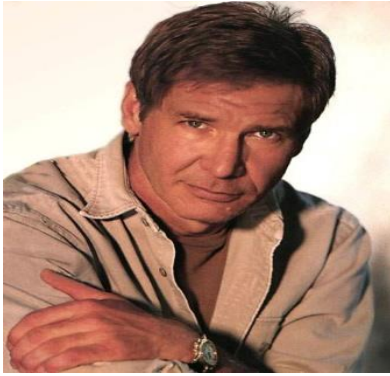
Claude Monet



Winston Churchill



Abraham Lincoln

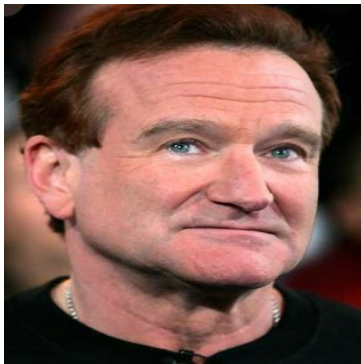


Harrison Ford

Agatha Christie

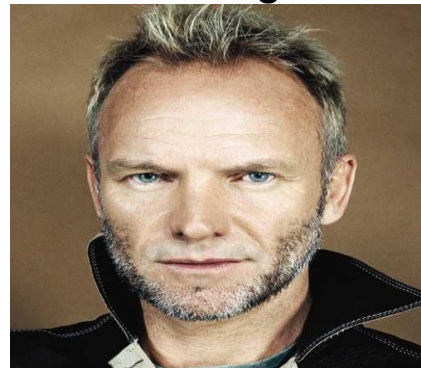


Eric Clapton



Robin Williams

Sting




Brookie Shields

Što je psihološka otpornost?

- Sposobnost pozitivne prilagodbe na značajne negativne okolnosti ili rizik
- Otporne osobe također doživljavaju izrazite negativne emocije, ali...
- Imaju zdravije načine suočavanja
- Nekad iz situacije izađu još jaču







Najveća slava u životu nije u tome da nikad ne padnemo, nego da se dignemo svaki put kad padnemo.

Konfucije

Tko je psihološki otporan i zašto?

- Genetika – osobine ličnosti
- Socijalna podrška
- Pozitivna slika sebe i svojih sposobnosti
- Stvaranje realističnih planova i njihovo provođenje
- Unutarnji lokus kontrole
- Dobra komunikacija
- *Borac a ne žrtva*
- Dobro upravljanje emocijama

A što sad?



Što
možemo
učiniti?

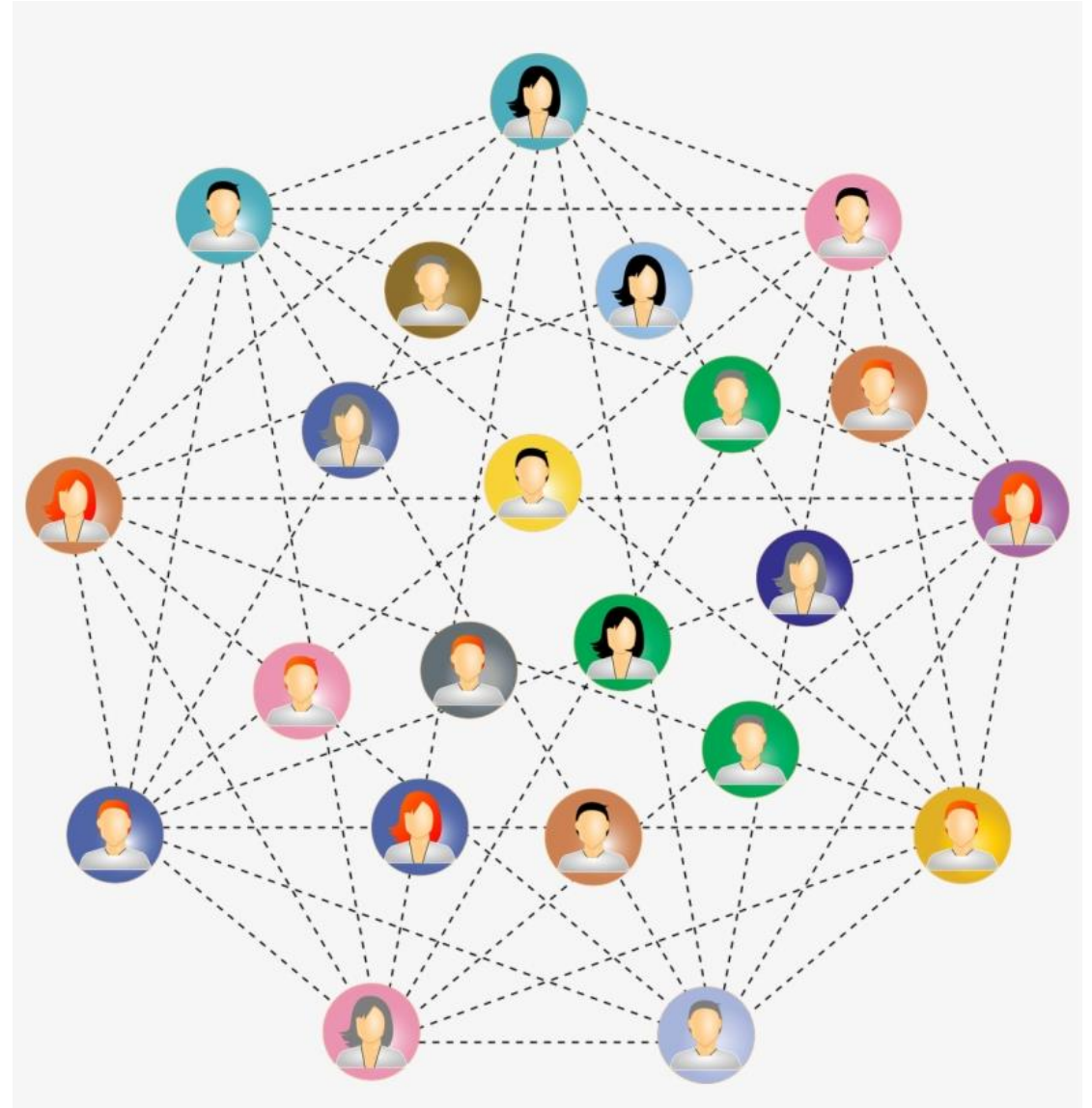
1. Ljudi

2. Tijelo

3. Aktivnosti

4. Misli

1. Ljudi

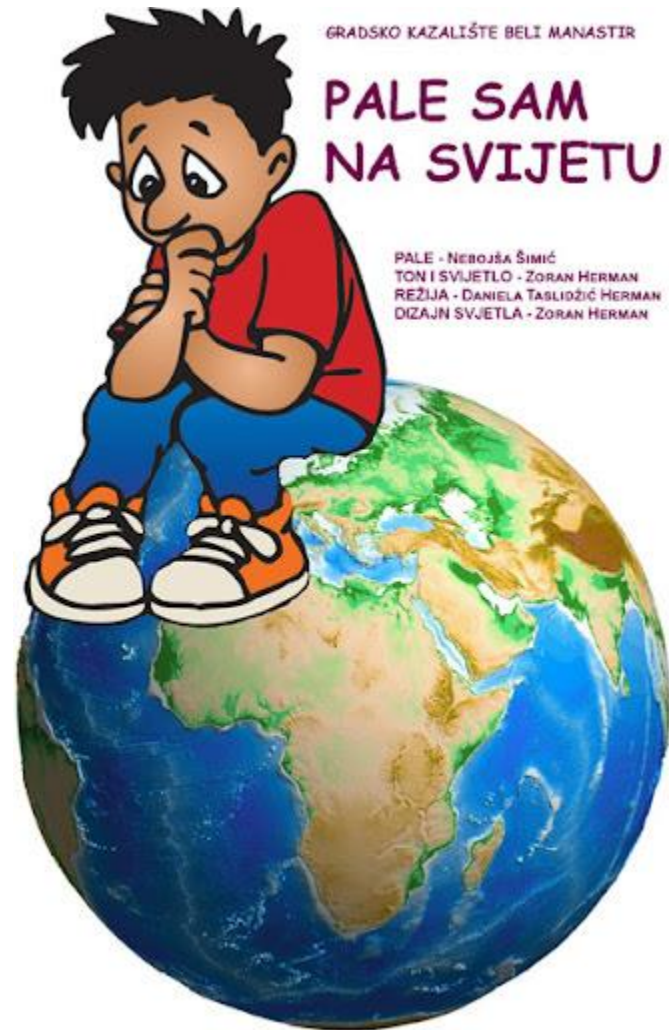




Ljudi - Ne možemo sami!

- Empatični ljudi
 - Ljudi koji vas razumiju
 - Ljudima kojima je stalo do vas
 - Ljudi koji će vam pomoći
-
- Neka vam stvaranje i održavanje socijalne mreže bude prioritet!
-

Nemojte se izolirati!

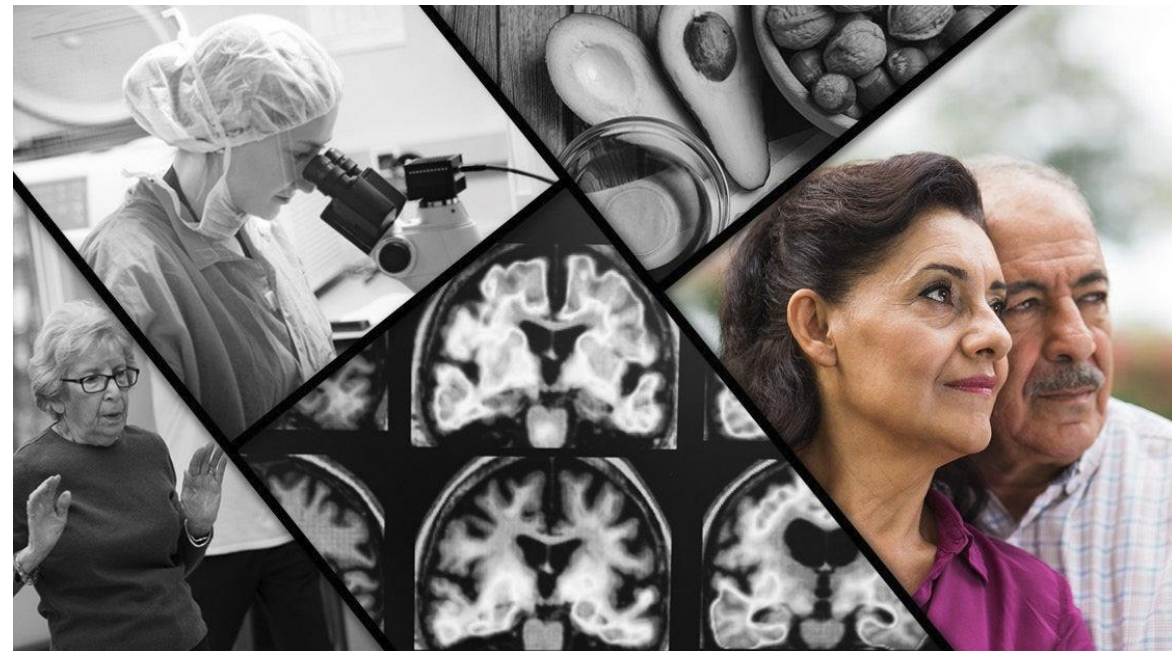




Podržavajuća socijalna mreža

- Biti nezavisan ne znači biti izoliran
 - Preuzmite odgovornost da ostanete u kontaktu
 - Izgradite bliske odnose koji mogu preživjeti dugotrajniju odvojenost
 - Ulažite u svoje neformalne kontakte
-

Harvardsko istraživanje sreće – 1938....



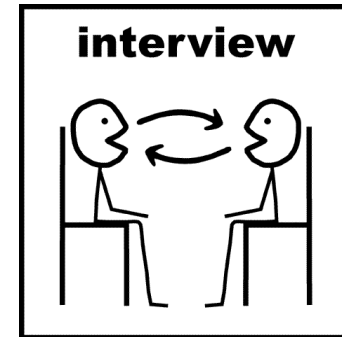
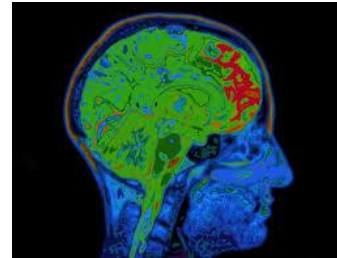
Dvije skupine muškaraca

1. Studenti druge godine na Harvardu
2. Tinejdžeri iz najsiromašnijih dijelova Bostona



Svake dvije godine ...

- upitnici
- intervjui
- liječnički izvještaji
- krvna slika
- snimanje mozga





Age 19



Age 47





Zaključak

Odnosi nas čine sretnijima i zdravijima

- Socijalni odnosi su važni, „usamljenost ubija”

- Obitelj
- Prijatelji
- Zajednica



- duže žive
- sretniji
- zdraviji

Ljudi koji su izoliraniji nego što žele biti...

- manje sretni
- već u srednjim godinama im se zdravlje počinje pogoršavati
- funkcije mozga brže propadaju
- žive kraće

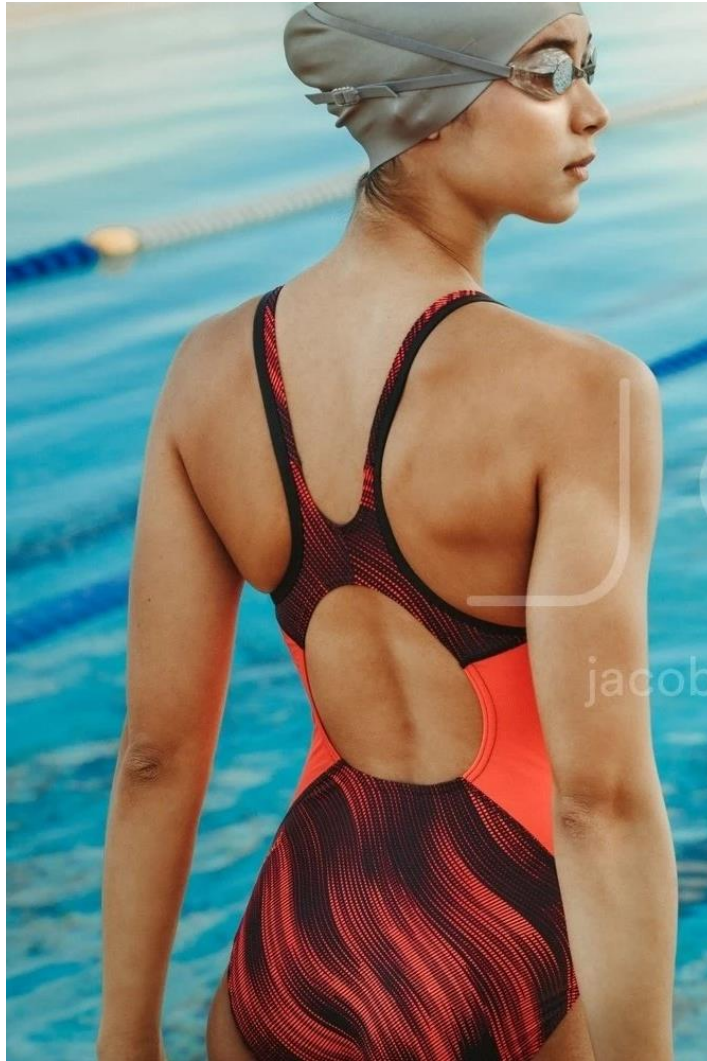


Zaključak

najvažniji faktor je da možemo na nekoga računati u krizi



2. Tijelo





Fizička aktivnost

Podiže razinu
„hormona sreće“

Najviše
povećavaju
aerobne aktivnosti
uz glazbu

Depresija i fizičko vježbanje (Blumenthal, 1999)



1. Antidepresivi -
2. Aerobik (3 x tjedno, 30 min)
3. Antidepresivi + aerobik



Nakon 16 tjedana

1. Antidepresivi – najbrži oporavak
2. Aerobik
3. Antidepresivi + aerobik

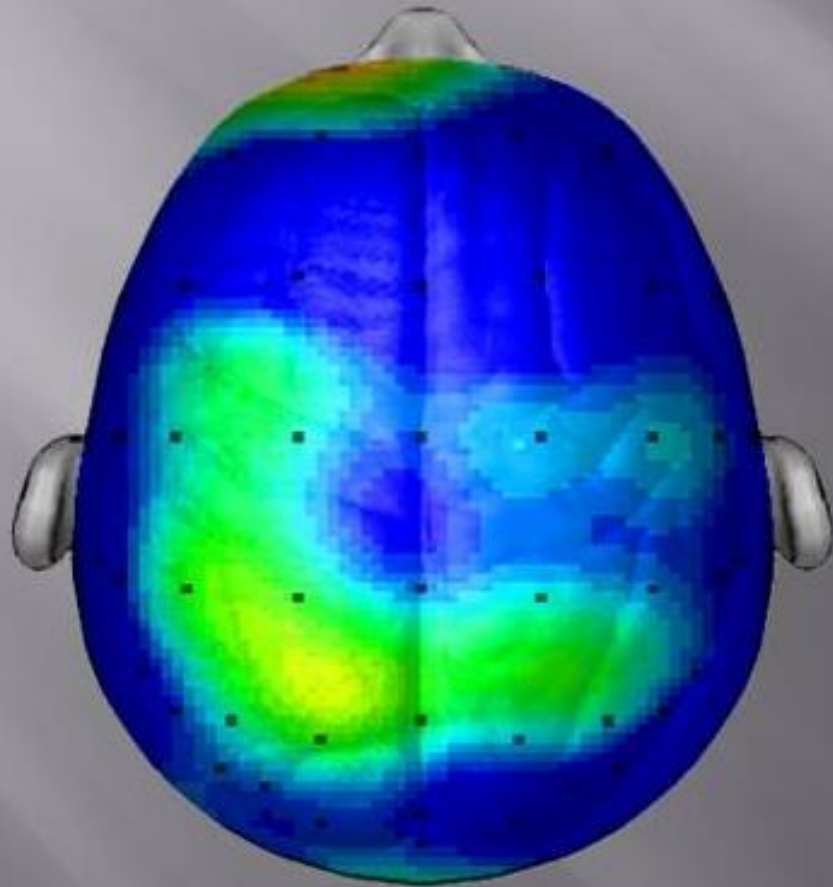


Nakon 10 mjeseci - recidiv

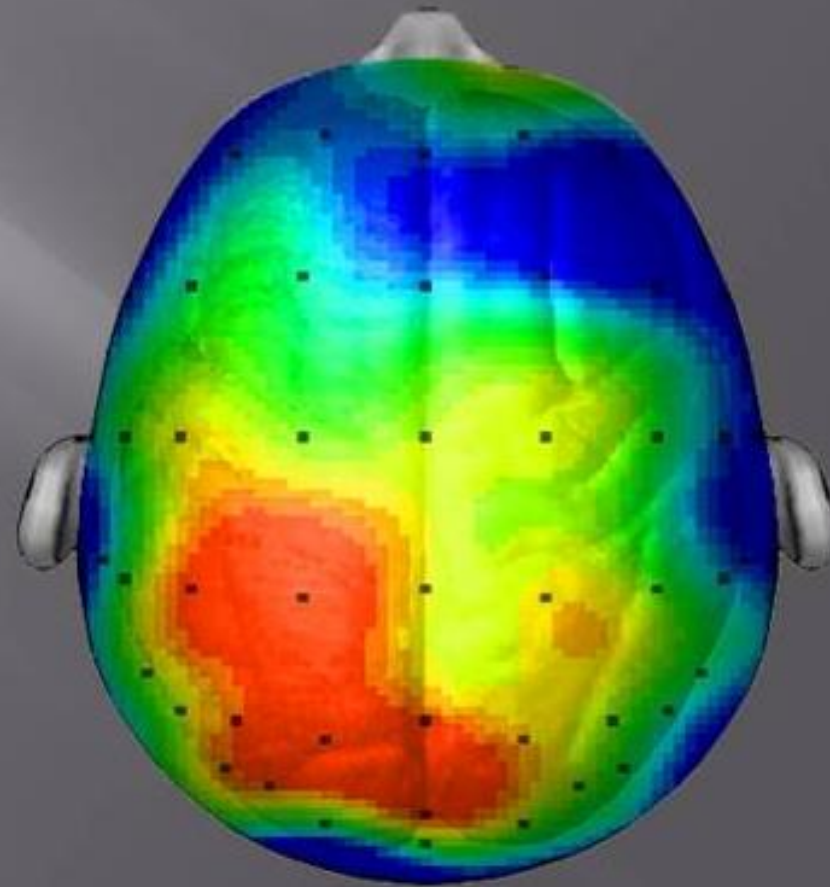
1. Antidepresivi – 38%
2. Aerobik – 9%
3. Antidepresivi + aerobik – 31%



BRAIN AFTER SITTING
QUIETLY



BRAIN AFTER 20 MINUTE
WALK

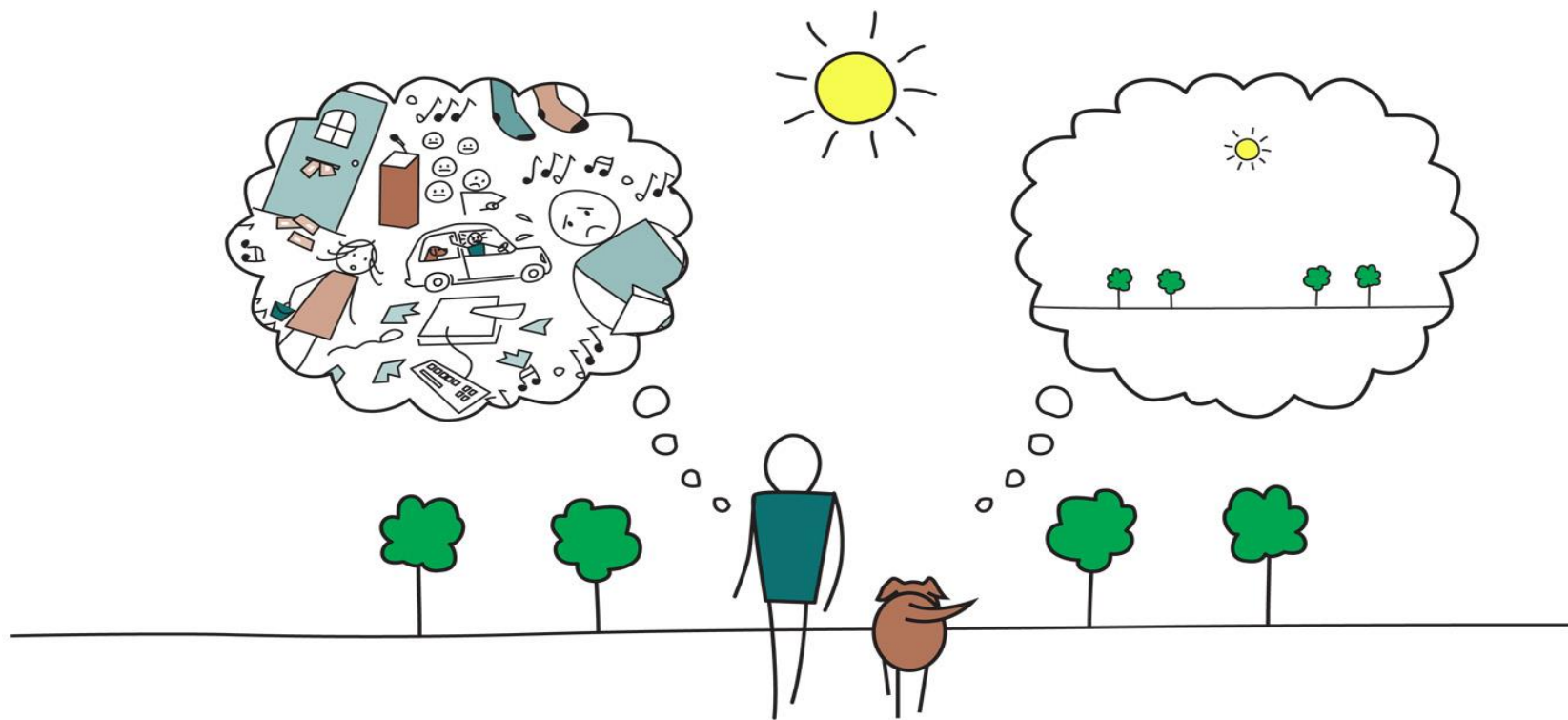


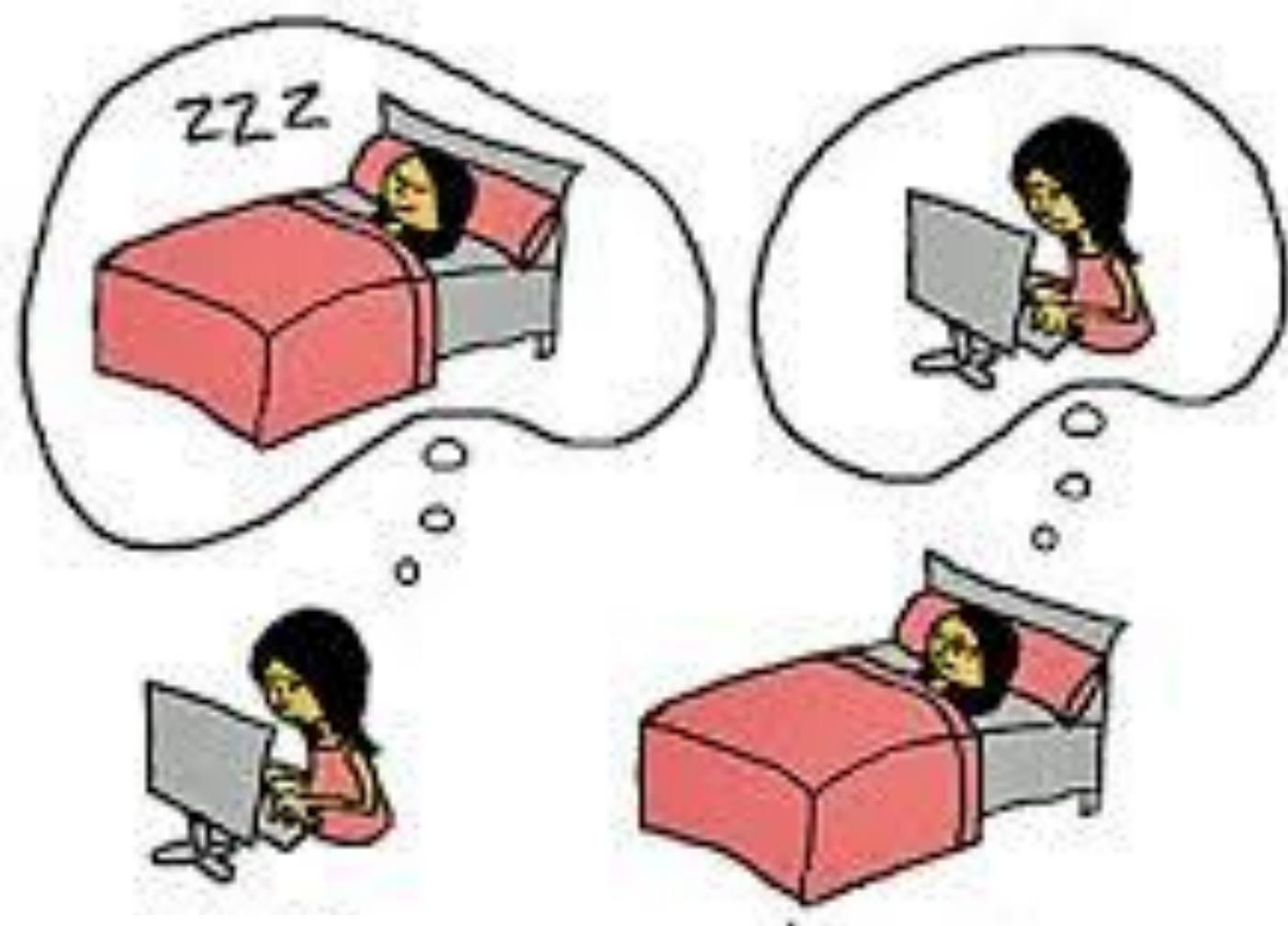


Povežite se
s prirodom

Meditacija

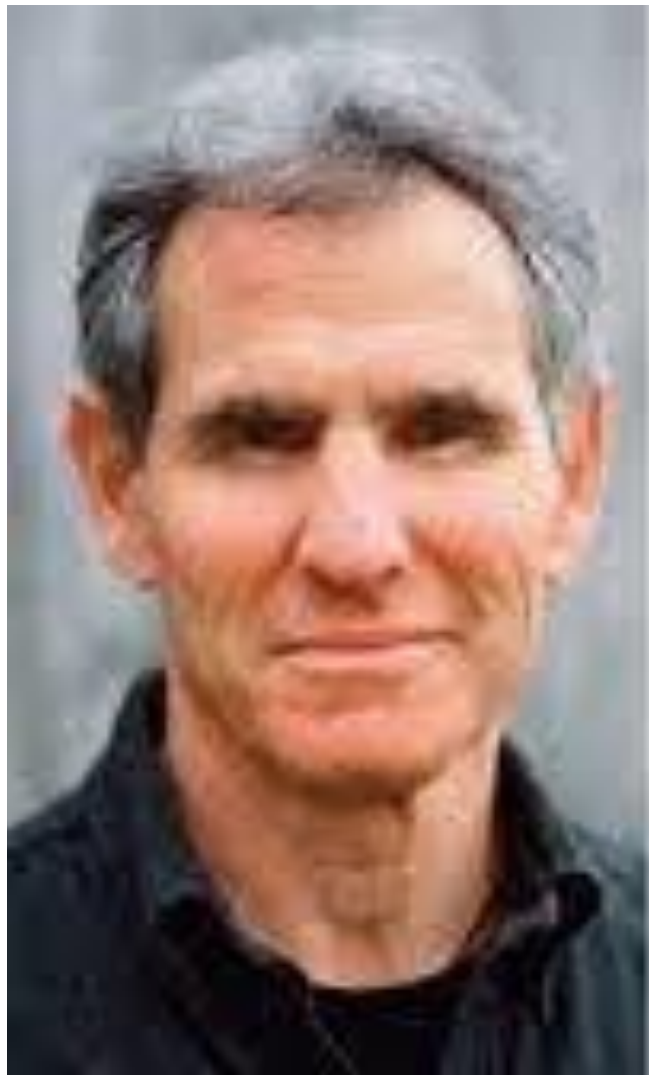






Mindfulness – Usredotočena svjesnost

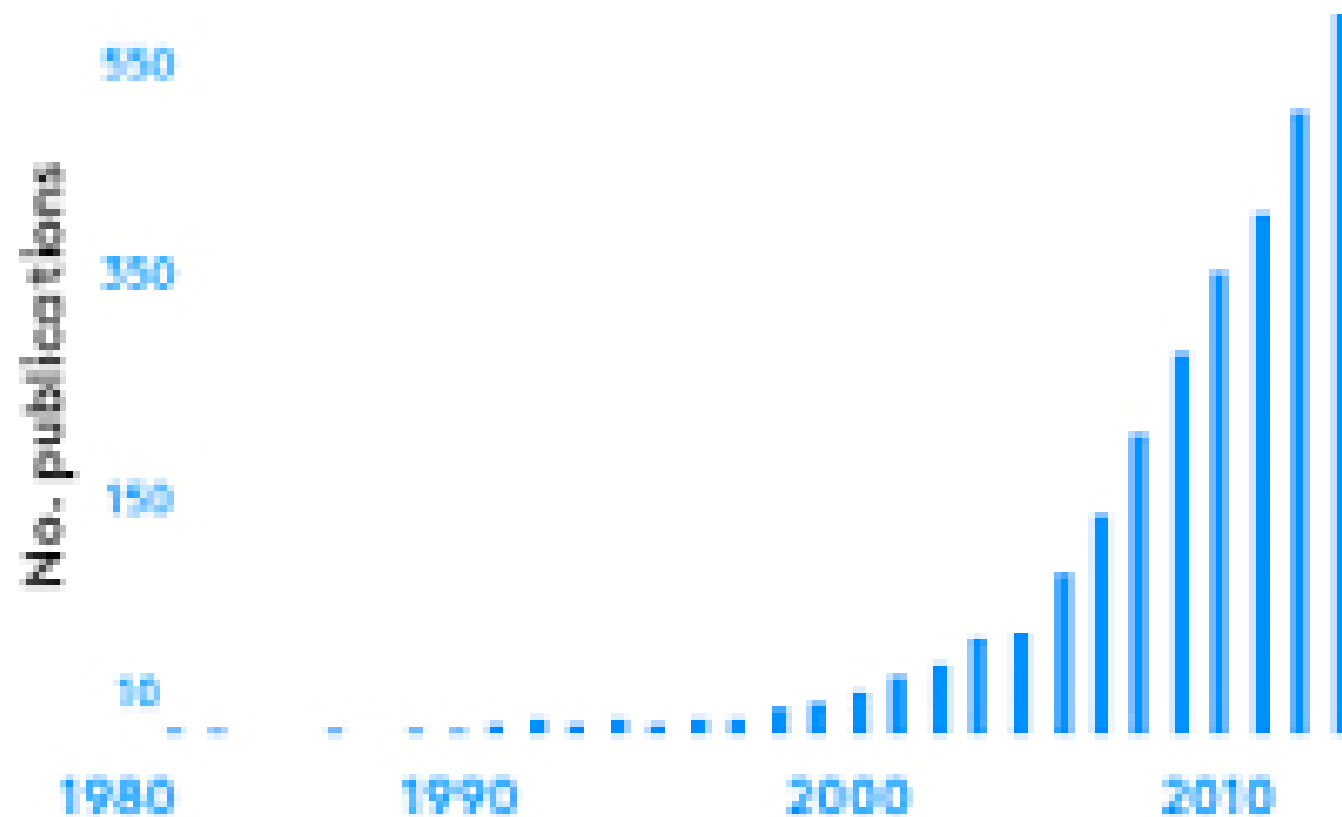
- Znanstveno utemeljena metoda meditacije koja služi za održavanje stanja psihološke dobrobiti
- Usmjeravanje pažnje na misli, emocije ili stvari prisutne u sadašnjem trenutku bez pridavanja ikakvog značenja
- Učenje prihvatanja prepreka i poteškoća koje su neizbježne, ali izgrađujuće i mogu se gledati iz druge perspektive
- Nema religijske konotacije



Smanjenje stresa temeljeno na mindfulness-u

- Jon Kabat-Zinn, 1979
- University of Massachusetts Medical School
- Osobe koje pate od anksioznosti i kronične boli

Broj istraživanja



Source: D.S. Black (2014)

Poboljšanja psiholoških i psihosomatskih problema (meta analiza)

- Anksioznost
- Ovisnost
- Agresivnost
- Sklonost samoubojstvu
- Depresivnost
- Kronična bol
- Nesanica
- Poboljšanje pažnje
- Smanjenje vremena tretmana psorijaze

Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haarig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The Psychological Effects of Meditation: A Meta-Analysis.



Pozitivne posljedice

Jon Kabat-Zinn

Čak i vježbanje
samo pet minuta
dnevno ima
pozitivne posljedice

3. Aktivnosti





Nakon intenzivnog stresa...

- Pozitivne aktivnosti kao distrakcija – bilo što što vam odvlači pažnju od stresnog događaja
 - Pokušati održati uobičajeni dnevni raspored
-

Smisao – ostvarivanje malih i smislenih ciljeva

- Mali korak prema cilju
- Što mogu učiniti danas da mi bude bolje
- Pomaganje i volontiranje

Zarobljenik u Vijetnamu

Građenje kuće u mislima



Što mogu
učiniti *danas*
da mi bude
bolje?



Pomaganje i volontiranje
































4. Misli



- 
- A thick yellow horizontal bar spans the width of the slide, with a vertical yellow bar extending downwards from its right end.
- Misliti moramo. Pitanje je kako?
 - Može nam se oduzeti sve osim jedne stvari, zadnje ljudske slobode – a to je način na koji gledamo stvari



Još malo citata...

Čovjeka ne uznemiravaju stvari, nego naše misli o tim stvari.

Epiktet

Moj život je bio pun grozних nesreća od kojih se većina nikad nije dogodila.

Michael de Montaigne

ROBERT M. SAPOLSKY

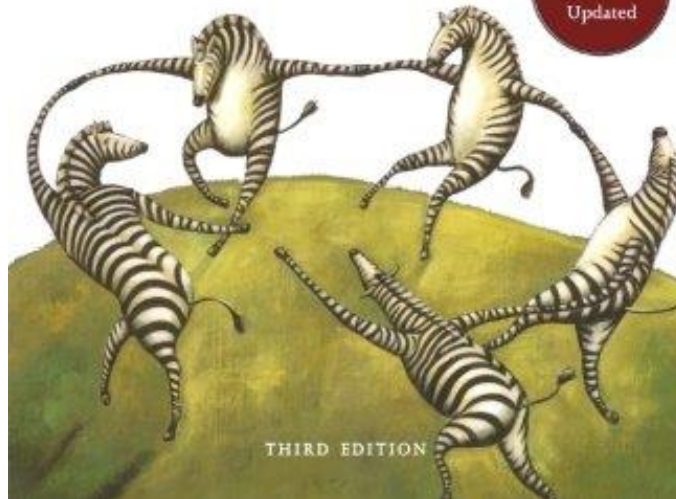
Author of A Primate's Memoir

WHY ZEBRAS DON'T GET ULCERS

The Acclaimed Guide to Stress,
Stress-Related Diseases, and Coping

"One of the best science writers of our time."
—Oliver Sacks

Now
Revised and
Updated



THIRD EDITION

Zašto zebre ne dobivaju čir?

- Zebre ne reagiraju na *misli* o lavovima, one reagiraju samo na stvarne lavove
- Ljudi reagiraju na *misli* o lavovima
- Ljudi doživljavaju stres i zbog misli i zbog stvarnih događaja



a. Prihvatite promjenu

- Promjena je dio života
- Događaju nam se i dobre i loše stvari



b. Stavite stvari u perspektivu

Možda....



mercedes



c. Mentalno oduzimanje

Zatvorena vrata – otvorena vrata

Kad se jedna vrata sreće zatvore, druga se otvore. Međutim, mi često puta tako dugo gledamo u ta zatvorena vrata, da niti ne primijetimo ona koja su nam se otvorila.

Helen Keller



- Nikad ne bismo mogli naučiti što znači biti hrabar i strpljiv kad bi u životu postojala samo radost

Helen Keller

Pozitivne posledice negativnih dogadaja

6. Razvijajte psihološku otpornost

- Sjetite se jedne negativne stvari iz prošlosti. Koje dobre stvari su iz nje proizašle?
- Sjetite se jedne negativne stvari koja vam se dogodila ovih dana. Koje bi dobre posljedice mogle iz nje proizaći?
- Opišite najgoru stvar koja vam se u životu dogodila. Kako ste se s tim suočili? Što ste naučili o sebi?

Aktivnost

- Sjetite se jedne negativne stvari iz prošlosti.

Tri pozitivne posledice

1. Što se dobro dogodilo zbog toga?
2. Što ste naučili?
3. Kako ste se promijenili?

Istraživanje

Barbara Fredrickson (2003)



- Najbolja stvar koja vam se taj dan dogodila Najgora stvar koja vam se taj dan dogodila Neutralna stvar
- Moguće pozitivne posljedice svake od tih stvari

Rezultati



- studenti koji su radili ovu vježbu mjesec dana značajno su povećali :
- psihološku otpornost
- optimizam

Učite od psihološki otpornih ljudi

- Odaberite dvije osobe koje su po vašem mišljenju psihološki otporne i jednu koja nije
- Što je zajedničko dvjema otpornim osobama a razlikuje ih od treće

Za kraj...

Ako nećeš ti sebi, tko će?

Ako ne sad, onda kad?

Kako pomoći drugima

- Slušajte ih
- Pružite praktičnu pomoć
- Suočavanje sa stgresom dan po dan
- Poštujte njihov način suočavanja
- Budite tu
- Podsjetite ih na „korak po korak”, podsjetite ih da su se i u prošlosti oporavili

Ne

- Jesi li dobro?
- Sve biti dobro
- Davati lažna obećanja, Sve će opet biti kao nekad
- Umanjivati njihov stres

Da

- Kako si sad?
- Ljudi se mogu oporaviti, treba imati strpljenja
- Stvari se mijenjaju, moguće je dobro živjeti i nakon toga
- Pokazati suosjećanje