

# Как развивать психологическую устойчивость

*Ли́ка Барабадзе, психологиня (Грузия)*

Чтобы выработать навык психической устойчивости, важно научиться укреплять себя в качестве профилактики в те моменты, когда мы не находимся в стрессе или в состоянии выгорания. То есть нам надо в спокойное время работать над укреплением ментального здоровья.

Первое, что мы можем сделать, — это обратить внимание на то, как мы разговариваем с собой. Злимся ли мы на себя или наоборот поддерживаем? Когда вы разговариваете с собой, задумайтесь, говорили ли бы вы таким тоном с друзьями? Если ответ «нет», возможно, вы очень злитесь на себя, склонны к перфекционизму, не даете себе права на ошибку. Это топит вас, вместо того чтобы помогать. Например, я приболела сегодня и волновалась, что не запишу это видео так хорошо, как мне бы хотелось. Раньше я бы очень переживала, плохо бы спала, злилась бы на себя, почему дотянула до последнего, почему не сделала заранее. Возможно, я бы даже разозлилась: «Почему вообще заболела?», «Зачем выбрала заболеть?» и т. д. Я много лет работаю над собой, чтобы вместо этого говорить с собой ласковее: «Это не твоя вина, что ты заболела, давай попробуем выдержать эту ситуацию на той энергии, которая сейчас есть, и за то время, которое есть». И просто сам тон, которым я с собой говорю, стал гораздо мягче.

Второй совет — это то, что, кстати, во время ковида нам очень помогло: как можно больше работать руками, — необязательно изобретать велосипед. Помните, были такие советы? Копайтесь в земле, выращивайте растения, работайте с тестом, готовьте еду, пеките хлеб и т. д. Это очень терапевтические процессы. Когда мы нервничаем и слишком много думаем, мы думы думами не уладим. Лучше переключить внимание на делание чего-то руками. И чем больше вовлечено наше тело в этот процесс, тем более он терапевтичен. В конце концов, если больше ничего не можем, просто покупаем пластилин и что-нибудь лепим. И тут не имеет значения, какой будет результат. Важнее, что во время лепки мы успокаиваемся. А если, работая руками, мы создадим что-то новое, то это будет бонусом: мы креативные и во время работы руками не только отдохнули или приятно устали, но и что-то интересное создали. Например, приготовили новое блюдо или вырастили суккулент. Это один из важнейших советов — работать руками.