20

ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΧΤΙΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΑΣ

ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ ΠΙΟ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ

HEALING WISDOM

Αποποίηση Ευθύνης & Όροι Χρήσης

Το παρόν υλικό αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία και διατίθεται αποκλειστικά για προσωπική χρήση και ενημέρωση. **Απαγορεύεται αυστηρά η αναπαραγωγή, διανομή, κοινοποίηση ή μεταβίβαση του,** ολικά ή μερικά, σε οποιονδήποτε τρίτο χωρίς τη ρητή γραπτή άδεια του μας.

Η μη εξουσιοδοτημένη χρήση ή κοινοποίηση του περιεχομένου αυτού ενδέχεται να επιφέρει νομικές συνέπειες.

Για οποιαδήποτε διευκρίνιση, επικοινωνήστε μαζί μας στο **info@healingwisdom.gr** ή καλέστε μας στο **210 96 52 236**

Τι είναι η ανθεκτικότητα;

Όλοι βιώνουμε σκαμπανεβάσματα στη ζωή. Όταν όλα πηγαίνουν καλά, δεν χρειάζεται να επιστρατεύουμε την ανθεκτικότητά μας. Ωστόσο, όταν προκύπτουν προκλήσεις, η ικανότητά μας να προσαρμοζόμαστε εξαρτάται από το επίπεδο ανθεκτικότητάς μας.

Τι σημαίνει ο όρος "ανθεκτικότητα";

Η ανθεκτικότητα έχει πολλές ερμηνείες. Ένας κοινός ορισμός είναι:

«Η ανθεκτικότητα μπορεί να θεωρηθεί ως ένα μέτρο της ικανότητας ενός οργανισμού να προσαρμόζεται και να αντέχει προκλήσεις στη σταθερότητά του.»

Η ανθεκτικότητα είναι ένα πολύπλοκο αποτέλεσμα που επηρεάζεται από τη γενετική, την επιγενετική, το περιβάλλον ανάπτυξης, κοινωνικούς παράγοντες, φυσικούς παράγοντες και τη νευροβιολογία. Κάποιοι άνθρωποι είναι φυσικά πιο ανθεκτικοί από άλλους, λόγω γενετικής, περιβάλλοντος ή και των δύο.

Πτυχές της ανθεκτικότητας

Η ανθεκτικότητα περιλαμβάνει τρεις βασικές πτυχές:

- Η ικανότητα να αντιμετωπίζετε και να διαχειρίζεστε προκλήσεις όταν εμφανίζονται στη ζωή σας.
- Η προσαρμογή στις αλλαγές που συχνά προκύπτουν από αυτές τις προκλήσεις.
- Η ανάκαμψη και η δυνατότητα να εξελιχθείτε μέσα από αυτές τις δυσκολίες.

ΤΗ ανθεκτικότητα συχνά περιγράφεται ως η ικανότητα να «ανακάμπτετε» από αντιξοότητες, τραγωδίες, τραύματα ή έντονο στρες. Τα εργαλεία που περιλαμβάνονται σε αυτόν τον οδηγό έχουν σκοπό όχι μόνο να σας βοηθήσουν να ανακάμψετε από τις προκλήσεις της ζωής αλλά και να σας ενδυναμώσουν ώστε να αναπτυχθείτε και να βελτιωθείτε.

Είστε ανθεκτικοί;

Χαρακτηριστικά που συνδέονται με την ανθεκτικότητα περιλαμβάνουν:

- Αισιοδοξία
- Ανοιχτό μυαλό
- Ικανότητα επίλυσης προβλημάτων
- Υποστηρικτικό κοινωνικό δίκτυο
- Φροντίδα της φυσικής ευεξίας
- Υιοθέτηση προσωπικών ηθικών αξιών

Σκεφτείτε αυτά τα χαρακτηριστικά και πόσο ταυτίζεστε με το καθένα, λαμβάνοντας υπόψη μια προηγούμενη ή τρέχουσα δύσκολη εμπειρία.

Ανεξάρτητα από το επίπεδο ανθεκτικότητάς σας αυτή τη στιγμή, είναι δυνατόν να γίνετε πιο ανθεκτικοί εφαρμόζοντας τις προτάσεις αυτού του οδηγού.

1

Γράψτε μια ιστορία

Οταν τα πράγματα δεν πάνε καλά, μπορεί να είναι εύκολο να εστιάσουμε στα αρνητικά, αλλά πάντα μπορούμε να επιλέξουμε να επαναπλαισιώσουμε την εμπειρία, επιλέγοντας να σκεφτούμε τα θετικά. Όταν θυμόμαστε μια σκοτεινή εμπειρία, προσπαθήστε να σημειώσετε κάποια θετικά στοιχεία από την κατάσταση. Για παράδειγμα, μπορεί να δείτε ότι η εμπειρία του σωματικού πόνου σας έχει κάνει πιο συμπονετικό και ενσυναίσθητο άτομο.

Συμμετέχοντες σε μια μελέτη του 2014 κλήθηκαν να γράφουν τρία θετικά πράγματα για μια αρνητική κατάσταση καθημερινά για τρεις εβδομάδες. Αυτοί οι συμμετέχοντες ήταν πιο ευτυχισμένοι, πιο αφοσιωμένοι και είχαν μια πιο θετική αντίληψη από τους συμμετέχοντες που έγραφαν απλά για τις καθημερινές τους δραστηριότητες [4].

2

Εκφραστείτε

Η έκφραση των σκέψεών σας μέσω της ελεύθερης γραφής σε ένα ημερολόγιο είναι ένας τρόπος να αποκτήσετε βαθύτερες γνώσεις για τις προκλήσεις της ζωής και τα συναισθήματά σας γι' αυτές. Ο στόχος είναι να γράφετε τις σκέψεις σας ως ροή συνείδησης και όχι ως καταγραφή καθημερινών γεγονότων. Μπορείτε να ξεκινήσετε με την πρόταση «Αυτό που σκέφτομαι αυτή τη στιγμή είναι ...» ως πρόταση για το ημερολόγιο.

Μια μελέτη του 1988 έδειξε ότι οι συμμετέχοντες που έγραφαν τις σκέψεις τους σε ημερολόγιο τέσσερις ημέρες την εβδομάδα είχαν βελτιωμένη ανοσοποιητική λειτουργία [5].

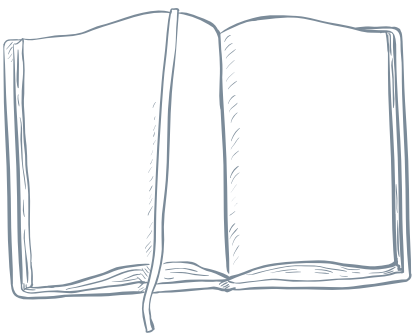
Αν νιώθετε οτι κολλάτε στο τι να γράψετε, χρησιμοποιήστε προτάσεις για το ημερολόγιο για να ξεκινήσετε.

2

Εκφραστείτε

Προτάσεις για σκέψη:

- *25 πράγματα για τα οποία είστε ευγνώμονες*
- *Τι θέλετε πραγματικά αυτή τη στιγμή;*
- *25 πράγματα που σας ενδιαφέρει να μάθετε περισσότερα*
- *Μια λίστα με πράγματα που αγαπάτε να κάνετε*



Επαναπλαισίωση της κατάστασης

Η αλλαγή είναι μέρος της ζωής. Όταν αποδεχόμαστε ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτη, είμαστε πιο ευέλικτοι και μπορούμε να ανταποκριθούμε καλύτερα σε αγχωτικές καταστάσεις. Η ευελιξία είναι ουσιώδης για την ανθεκτικότητα και τη διαχείριση των ανέμων και αναταράξεων της ζωής. Απλώς το να αποδεχόμαστε ότι η ζωή θα έχει προκλήσεις, θα σας βοηθήσει να γίνετε πιο ανθεκτικοί.

Στο βιβλίο της "Loving What Is", η Byron Katie εξηγεί ότι αυτό που νομίζουμε πως δεν έπρεπε να είχε συμβεί, θα έπρεπε να είχε συμβεί, και ότι όλα συμβαίνουν για εμάς και όχι σε εμάς [6]. Η θέαση των περιστάσεων μέσω αυτής της οπτικής βοηθά να ξαναπλαισιώσουμε τις προκλήσεις ως ευκαιρίες μάθησης.

4

Καλλιέργησε αυτο-συμπόνια

Συχνά παρεξηγημένο ως αυτολύπηση, η αυτο-συμπόνια σημαίνει να νιώθετε καλοσύνη και φροντίδα προς τον εαυτό σας και να είστε αμερόληπτοι για τα δικά σας ελαττώματα. Η αυτο-συμπόνια έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει την ευημερία και την ανθεκτικότητα στο άγχος και το τραύμα [7]. Συνδέεται με πιο υγιείς συμπεριφορές και αυξάνει την αυτοπεποίθηση και την αίσθηση προσωπικής ευθύνης. Η αυτο-συμπόνια έχει επίσης αποδειχθεί ότι ενισχύει το κίνητρο για αυτοβελτίωση [8].

Καλλιεργήστε περισσότερη αυτο-συμπόνια αφήνοντας πίσω τις κρίσεις για τα παρελθόντα λάθη και τα αντιληπτά ελαττώματά σας. Αν δυσκολεύεστε να μιλήσετε ευγενικά στον εαυτό σας, φανταστείτε ότι μιλάτε σε έναν αγαπημένο σας ή σε έναν καλό φίλο. Να είστε πιο επιεικείς με τον εαυτό σας και αφήστε πίσω τον τελειομανισμό.

Ενίσχυσε τις θετικές συνδέσεις

Η σύνδεση με υποστηρικτικούς και κατανοητικούς ανθρώπους μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε λιγότερο μόνοι, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε δύσκολες καταστάσεις. Αυτό μπορεί να έρθει με τη μορφή 1-1 φιλικών σχέσεων, ομάδων ή ενός αδειοδοτημένου επαγγελματία ψυχικής υγείας. Μια μελέτη του 2019 έδειξε ότι η κοινή χρήση θετικών εμπειριών σε κοινωνικές συνδέσεις ενισχύει την ανθεκτικότητα [9].

Η κοινωνική υποστήριξη από την κοινότητά σας μπορεί να βοηθήσει στην ενίσχυση της ανθεκτικότητάς σας ως άτομο. Το να ξέρετε ότι υπάρχουν πολιτικές και οργανισμοί που σας υποστηρίζουν μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο ασφαλείς σε αγχωτικές καταστάσεις και να ενισχύσετε την προσωπική σας ανθεκτικότητα. Αυτά περιλαμβάνουν προγράμματα που προάγουν ασφαλείς γειτονιές, προσιτή στέγαση, σταθερότητα τροφίμων και απασχόλησης, πρόσβαση σε υγειονομική περίθαλψη και έκτακτης ανάγκης ανακούφιση [10].

Δείξτε ευγένεια

Η επίδειξη καλοσύνης προς τους άλλους μπορεί να μας βοηθήσει να νιώσουμε καλύτερα και να βελτιώσουμε την ανθεκτικότητά μας.

Μια μελέτη του 2003 έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που ασχολούνται με εθελοντισμό αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας και ότι η ευημερία αυξάνεται με την αύξηση των ωρών εθελοντισμού [11]. Ακόμα και όταν υποφέρουμε εμείς οι ίδιοι, η έρευνα δείχνει ότι η αλτρουιστική συμπεριφορά που προέρχεται από τον πόνο μπορεί να μας κάνει πιο δυνατούς και πιο ενσυναισθητικούς προς τους άλλους [12]. Μια άλλη μελέτη το 2016 ζήτησε από κάποιους συμμετέχοντες να κάνουν ευγενικές πράξεις για τους άλλους και από άλλους να κάνουν ευγενικές πράξεις για τον εαυτό τους. Η ομάδα που βοηθούσε τους άλλους είχε υψηλότερα θετικά συναισθήματα και ανύψωση της διάθεσης [13].

6

Δείξτε ευγένεια

Επομένως, αν θέλετε να αναπτύξετε την ανθεκτικότητα στον εαυτό σας, το να είστε ευγενικοί με τους άλλους είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να το πετύχετε, καλλιεργώντας μεγαλύτερο αίσθημα σκοπού και ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή σας.

Ξεπεράστε τους φόβους σας

Οι φόβοι μερικές φορές παρεμποδίζουν την καθημερινή ζωή, όπως ο φόβος της δημόσιας ομιλίας, ο φόβος του ύψους ή ο φόβος για γάτες ή σκύλους, προκαλώντας άγχος και μειώνοντας την ανθεκτικότητα. Για να ξεπεράσετε τους καθημερινούς φόβους που παρεμβαίνουν στην εμπειρία της ζωής, προσπαθήστε να εκθέσετε αργά και επανειλημμένα τον εαυτό σας στο φόβο σας σε μικρές δόσεις, αυξάνοντας την έκθεση μέχρι να επιλυθεί ο φόβος.

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες (PTSD) είναι ένας πιο σοβαρός τύπος φόβου που προκύπτει από τραυματικές καταστάσεις. Με το PTSD, είναι κοινό το να ξαναζείτε το γεγονός μέσω αναδρομών και συναισθηματικών αντιδράσεων. Συχνά, το άτομο αποφεύγει καταστάσεις ή υπενθυμίσεις που προκαλούν το τραύμα, αλλά η έρευνα υποστηρίζει ότι η θεραπεία που βοηθά το άτομο να επιστρέψει σταδιακά στο τραύμα με ελεγχόμενο τρόπο μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τα συμπτώματα του PTSD και να ενισχύσει την ανθεκτικότητα [3].

7

Ξεπεράστε τους φόβους σας

Αν θέλετε να εξερευνήσετε αυτή την κατεύθυνση, αναζητήστε έναν επαγγελματία με άδεια εξειδίκευσης στη θεραπεία της παρατεταμένης έκθεσης (PE).

Μια άλλη θεραπεία με μεγάλη επιτυχία στη θεραπεία του PTSD είναι η απευαισθητοποίηση και επεξεργασία μέσω κινήσεων των ματιών (EMDR). Πρόκειται για μια ψυχοθεραπευτική τεχνική στην οποία ο ασθενής ανακαλεί ένα τραυματικό γεγονός ενώ κάνει διμερή διέγερση με τα μάτια.

Συγχωρήστε και προχωρήστε

Η συγχώρεση είναι ευεργετική για την συναισθηματική και σωματική υγεία και είναι το κλειδί για την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας. Πολλοί από εμάς κουβαλούν συναισθηματικό πόνο από παλιά τραύματα, μειώνοντας την ευημερία καθώς τα συνεχόμενα κύματα αδρεναλίνης και κορτιζόλης που παράγονται από αυτές τις αναμνήσεις κατακλύζουν το σώμα. Μερικές φορές, οι τρέχουσες καταστάσεις μπορεί να πυροδοτήσουν ένα ανεπίλυτο παιδικό τραύμα, επαναφέροντας τον συναισθηματικό πόνο του παρελθόντος.

«Το τραύμα της παιδικής ηλικίας γίνεται το δράμα της ενηλικίωσης.»
– Harville Hendrix [14]

Η συγχώρεση μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά με εξασκημένη ενσυναίσθηση και συμπόνια είναι εφικτή. Όταν αρχίζουμε να βλέπουμε τα γεγονότα από την πλευρά του δράστη, μπορούμε να κατανοήσουμε τη συμπεριφορά. Η κατανόηση είναι διαφορετική από την αποδοχή της συμπεριφοράς και η συμφιλίωση δεν είναι αναγκαία.

Συγχωρήστε και προχωρήστε

Ο στόχος είναι να βρούμε συμπόνια, να γνωρίζουμε ότι κανείς από εμάς δεν είναι τέλειος και τελικά να βρούμε ειρήνη.
Όταν εξασκούμε τη συμπόνια και τη συγχώρεση προς τους άλλους, γινόμαστε επίσης πιο συγχωρητικοί με τα δικά μας λάθη και ατέλειες, ενισχύοντας περαιτέρω την ανθεκτικότητα.
Για να αναπτύξετε ανθεκτικότητα μέσω της συγχώρεσης, δοκιμάστε αυτές τις πρακτικές:

• Σκεφτείτε πώς το να μην συγχωρείτε επηρεάζει την υγεία και την ευτυχία σας – συγχωρήστε για το δικό σας καλό.
• Σκεφτείτε τι σας εξοργίζει. Αυτό μπορεί να βοηθήσει στην αναγνώριση παλιών παιδικών τραυμάτων.
• Αποδεχτείτε τους άλλους όπως είναι: ατελή όντα που προσπαθούν να κάνουν το καλύτερο που μπορούν υπό τις συνθήκες και περιστάσεις τους [15].

Αν χρειάζεστε βοήθεια για να συγχωρήσετε το παρελθόν, σκεφτείτε να δουλέψετε με έναν εξειδικευμένο επαγγελματία θεραπευτή.

9

Θέστε στόχους

Το να κάνετε βήματα προς έναν στόχο έχει αποδειχθεί ότι προάγει τα θετικά συναισθήματα και τη σαφή σκέψη, ενισχύοντας τη συνολική ευημερία και ανθεκτικότητα. Σε μια μελέτη του 2015 σχετικά με την εφαρμοσμένη ανθεκτικότητα στόχων (GRIT), οι συμμετέχοντες παρουσίασαν βελτίωση στη ρύθμιση της συμπεριφοράς, τη λειτουργία των εκτελεστικών ικανοτήτων και την προσωπική ανάπτυξη [16].

Όταν οι καταστάσεις φαίνονται συντριπτικές, ενισχύστε την ανθεκτικότητά σας καταρτίζοντας πιθανούς τρόπους επίλυσης, δημιουργώντας ένα σχέδιο δράσης και χωρίζοντάς το σε διαχειρίσιμα βήματα. Ανταμείψτε τον εαυτό σας για την πρόοδο, αναγνωρίζοντας τις επιτυχίες σας στην πορεία. Κατά την επίτευξη του στόχου σας, οι καταστάσεις μπορεί να αλλάξουν, οπότε δώστε στον εαυτό σας την άδεια να αναθεωρεί τους στόχους σας καθώς προχωράτε.

Κάντε ασκήσεις αναπνοής

Η συνειδητή, βαθιά και αργή αναπνοή μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους, κάτι που με τη σειρά του ενισχύει την ανθεκτικότητα. Η συνειδητή αναπνοή περιλαμβάνει την εστίαση της προσοχής στις φυσικές αισθήσεις της αναπνοής, όπως ο ήχος της αναπνοής, η κίνηση του αέρα από τα ρουθούνια, η επέκταση της κοιλιάς και η άνοδος και πτώση του στήθους.

Με αργή και βαθιά αναπνοή, το διάφραγμα κινείται πάνω και κάτω με ελάχιστη κίνηση στο στήθος, διεγείροντας το πνευμονογαστρικό νεύρο, και βελτιώνοντας την επικοινωνία στο αυτόνομο νευρικό σύστημα. Η συνειδητή αναπνοή είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να βάλετε το αυτόνομο νευρικό σας σύστημα σε κατάσταση ξεκούρασης-ηρεμίας-επούλωσης.

Η συνειδητή αναπνοή μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της μνήμης, της νοητικής γνωστικής ικανότητας, της συναισθηματικής ρύθμισης και της αίσθησης ευημερίας [17].

Κάντε ασκήσεις αναπνοής

Μια μελέτη του 2021 για τους εργαζόμενους στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης στην Ινδία κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 έδειξε ότι οι συμμετέχοντες που πρακτικούσαν αναπνοή γιόγκα βίωσαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους, ανησυχίας και κατάθλιψης και ανέφεραν σημαντικές βελτιώσεις στην ικανοποίηση από τη ζωή, την ανθεκτικότητα και την ποιότητα ύπνου [18].

Άλλη μελέτη αξιολόγησε την αποτελεσματικότητα της καθημερινής συνειδητής αναπνοής στο άγχος για τις εξετάσεις σε φοιτητές πανεπιστημίου. Οι συμμετέχοντες διδάχθηκαν πώς να αναπνέουν συνειδητά και στη συνέχεια συνέχισαν με 30 λεπτά καθημερινής συνειδητής αναπνοής μόνοι τους για μία εβδομάδα. Η μελέτη κατέληξε ότι η καθημερινή συνειδητή αναπνοή μείωσε σημαντικά το άγχος για τις εξετάσεις [19].

Κάντε ασκήσεις αναπνοής

Η αναπνοή συνδέεται στενά με τις σωματικές και νοητικές λειτουργίες. Το να επιβραδύνετε ενεργά τη συχνότητα της αναπνοής σε λιγότερους από 10 αναστεναγμούς ανά λεπτό επηρεάζει τις δραστηριότητες του αυτόνομου και του κεντρικού νευρικού συστήματος, προάγοντας αύξηση της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού (HRV) και των δραστηριοτήτων του κεντρικού νευρικού συστήματος που ελέγχουν τα συναισθήματα και την ψυχοφυσική ευημερία [20]. Η υψηλή HRV συνδέεται με τη βελτίωση της συνολικής υγείας και της γνωστικής λειτουργίας.

Δοκιμάστε αυτήν την απλή τεχνική βαθιάς αναπνοής, την αναπνοή 4-7-8. Ξεκινήστε εκπνέοντας εντελώς σφίγγοντας την κοιλιά. Στη συνέχεια, εισπνεύστε βαθιά στην κοιλιά μετρημένη για τέσσερα δευτερόλεπτα, πιέζοντας το κουμπί της κοιλιάς προς τα έξω. Κρατήστε την αναπνοή για επτά δευτερόλεπτα και μετά απελευθερώστε την αργά και απαλά από το στόμα μετρημένο για οκτώ δευτερόλεπτα, τραβώντας το κουμπί της κοιλιάς προς τη σπονδυλική στήλη.

Κάντε πράγματα που απολαμβάνετε

Ακούγεται αυτονόητο, αλλά όταν η ζωή γίνεται πιεστική, συχνά αφήνουμε τις δραστηριότητες αναψυχής να παραμεριστούν. Η συμμετοχή σε δραστηριότητες που απολαμβάνετε αυξάνει τα θετικά συναισθήματα και την ικανοποίηση από τη ζωή, τα οποία σχετίζονται με αυξημένη ανθεκτικότητα [21]. Αν αναρωτιέστε τι να κάνετε, σκεφτείτε δραστηριότητες που απολαμβάνατε ως παιδί. Μια ανασκόπηση του 2017 διαπίστωσε ότι οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες συνδέονται με την ανάπτυξη ανθεκτικότητας και ψυχικής ευημερίας στα παιδιά [22]. Ενισχύστε αυτή την ανθεκτικότητα συμμετέχοντας σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες ή οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα αναψυχής που σας χαλαρώνει και σας κάνει να αισθάνεστε ευτυχισμένοι.

Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα

Η ενσυνειδητότητα είναι απλώς η μη-κριτική επίγνωση της παρούσας στιγμής. Για να καλλιεργήσετε την ενσυνειδητότητα, εστιάστε σκόπιμα σε πράγματα που συνήθως δεν προσεγγίζετε [23]. Η ενσυνειδητότητα μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω της συνειδητής αναπνοής, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, αλλά μπορεί επίσης να αναπτυχθεί συμμετέχοντας σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως το ντους, το φαγητό και το περπάτημα. Απλώς "παρατηρώντας αυτό που παρατηρείτε" με μία ή περισσότερες από τις αισθήσεις σας είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να γίνετε πιο ενσυνείδητοι.

Η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Μια μελέτη του 2015 που χρησιμοποίησε ένα πρόγραμμα βασισμένο στην ενσυνειδητότητα (μαζί με τη διατροφή και την άσκηση) έδειξε ότι οι επαγγελματίες υγειονομικής περίθαλψης που είχαν κατάθλιψη εμφάνιζαν μειωμένα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους, ανησυχίας και απουσιών από τη δουλειά μετά από οκτώ εβδομάδες [24].

12

Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα

Το οκτάωρο πρόγραμμα μείωσης άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR) διδάσκει στους συμμετέχοντες διάφορες πρακτικές διαλογισμού, όπως ο Διαλογισμός Σάρωσης Σώματος από τον Jon Kabat-Zinn, διαθέσιμος στο YouTube. Πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι το MBSR έχει πολλά οφέλη στην ψυχική και σωματική ευημερία [25].

Δοκιμάστε να γίνετε πιο ενσυνείδητοι καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας ή συμμετέχετε σε ένα δομημένο πρόγραμμα ενσυνειδητότητας για να μειώσετε το άγχος και να βελτιώσετε την ανθεκτικότητα.

13

Θρέψτε το σώμα σας με σωστή διατροφή

Τα τρόφιμα που δεν είναι υγιεινά προκαλούν φλεγμονές στο σώμα και συμβάλλουν στο άγχος γενικά. Όταν βρισκόμαστε υπό άγχος, η ανθεκτικότητά μας μειώνεται και η υγεία μας υποφέρει [26]. Η διατροφή συνήθως συνδέεται με τη σωματική υγεία, αλλά έχει επίσης σχέση με την ψυχική ευημερία και την ψυχολογική ανθεκτικότητα [27].

Η κατανάλωση υγιεινών τροφίμων σχετίζεται με καλύτερη ψυχική υγεία σε σύγκριση με την τυπική δυτική διατροφή [28]. Νέες έρευνες δείχνουν ότι το μικροβίωμα του εντέρου επηρεάζει τη διάθεση και την ανθεκτικότητα στο άγχος [29]. Καταναλώστε μια διατροφή πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, ποιοτικές πρωτεΐνες και ποιοτικά λιπαρά για να προάγετε τη σωματική και ψυχική υγεία και να υποστηρίξετε ένα ισχυρό μικροβίωμα.

14

Αναζωογονηθείτε με αιθέρια έλαια

Τα αιθέρια έλαια δεν μυρίζουν μόνο υπέροχα, αλλά μπορούν να έχουν θεραπευτικά οφέλη στην ψυχική και σωματική μας ευημερία, εξισορροπώντας τις ορμόνες και τα συναισθήματα. Ρυθμίζοντας τους νευροδιαβιβαστές, τα αιθέρια έλαια επηρεάζουν τον τρόπο σκέψης και λειτουργίας μας και μπορούν να επηρεάσουν τη διάθεση, τη μνήμη, την αυτοεκτίμηση, το άγχος και την κίνητρα [30].

Τα δεδομένα δείχνουν ότι τα αιθέρια έλαια ενισχύουν τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος [31], βοηθώντας στην οικοδόμηση ενός πιο ανθεκτικού σώματος. Τα αιθέρια έλαια που συνδέονται με τη βελτίωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος είναι ο ευκάλυπτος και το τζίντζερ [31]. Χρησιμοποιήστε τα σε έναν διαχύτη ή συνδυάστε τα με λάδι καρύδας και απλώστε τα απευθείας στο δέρμα.

15

Κοιμηθείτε καλύτερα

Όταν αισθανόμαστε άγχος, η ποσότητα και η ποιότητα του ύπνου συνήθως μειώνονται. Οι μελέτες έχουν δείξει άμεση συσχέτιση μεταξύ αϋπνίας, διάρκειας ύπνου και αποτελεσμάτων υγείας ως δείκτες ανθεκτικότητας [32]. Για να είστε ανθεκτικοί, χρειαζόμαστε ποιοτικό ύπνο.

Για να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνου, αρχίστε δημιουργώντας ένα περιβάλλον που προάγει τον ύπνο. Χρησιμοποιήστε την κρεβατοκάμαρα μόνο για ύπνο. Εξασφαλίστε ότι το δωμάτιο είναι σκοτεινό, ήσυχο και με την κατάλληλη θερμοκρασία – όχι πολύ ζεστό ή πολύ κρύο.

Ακολουθήστε καλές συνήθειες ύπνου. Ενώ δεν αποδεικνύεται ότι οι καλές συνήθειες ύπνου είναι θεραπεία για την αϋπνία, μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της ποιότητας του ύπνου και να μειώσουν την κόπωση που προκαλείται από κακό ύπνο [33].

15

Κοιμηθείτε καλύτερα

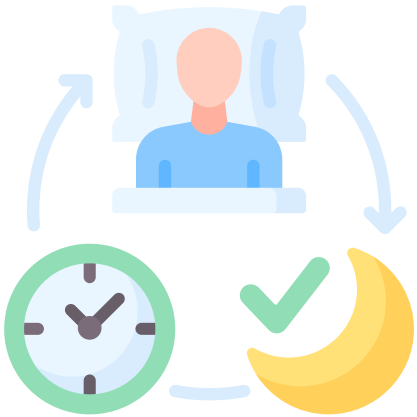
Για να βελτιώσετε την ποιότητα του ύπνο σας, δοκιμάστε αυτες τις παρακάτω πρακτικές υγιούς ύπνου :

• Θέστε μια τακτική ώρα ύπνου.

• Χαλαρώστε 60-120 λεπτά πριν τον ύπνο αποφεύγοντας οθόνες ή δραστηριότητες που διεγείρουν.

• Χαμηλώστε τα φώτα αφού νυχτώσει.

• Αποφύγετε την έκθεση σε μπλε φως από ηλεκτρονικές συσκευές – τα γυαλιά που φιλτράρουν το μπλε φως μπορούν να βοηθήσουν [34].



16

Κάντε φυσική άσκηση

Η σωματική κίνηση έχει πολλές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία και είναι ένας δρόμος για την ανθεκτικότητα. Η άσκηση ενισχύει επίσης την ανθεκτικότητα μέσω της σωματικής ανθεκτικότητας και της νοητικής αντοχής [35]. Κλειδί για την ψυχική ευημερία, η φυσική άσκηση μπορεί να επηρεάσει την κατάθλιψη, το άγχος, την αντίδραση στο άγχος, τη διάθεση, την αυτοεκτίμηση και την εικόνα σώματος [36], όλα αυτά είναι συνδεδεμένα με την προσωπική ανθεκτικότητα. Η άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στη βελτίωση του ύπνου. Μόλις 30 λεπτά φυσικής κίνησης την ημέρα συνδέονται σημαντικά με αυξημένη αποδοτικότητα στον ύπνο [37].

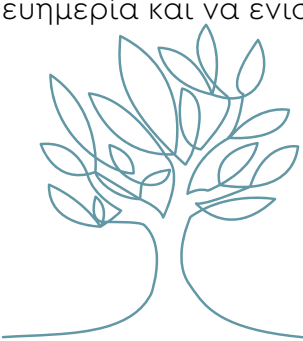
Βρείτε κάτι που αγαπάτε να κάνετε και ορίστε τακτική ώρα για να το κάνετε. Ένας φίλος-συναθλητής θα σας βοηθήσει να δεσμευτείτε σε τακτική δραστηριότητα. Ή εγγραφείτε σε ένα μάθημα είτε διαδικτυακά είτε προσωπικά. Ακόμα και μικρές αυξήσεις στη σωματική δραστηριότητα μπορεί να έχουν σημαντική επίδραση στην υγεία και την ποιότητα της ζωής σας [38].

17

Περάστε χρόνο στην φύση

Όλοι αισθανόμαστε καλύτερα στη φύση. Οι εικόνες, οι ήχοι, οι μυρωδιές και οι υφές της φύσης έχουν θετική επίδραση στο σώμα και τον εγκέφαλο, είτε βρίσκεστε στην άγρια φύση, σε έναν καλλιεργημένο κήπο ή απλώς το παρατηρείτε από ένα μπαλκόνι [39]. Πολλές μελέτες έχουν συσχετίσει την έκθεση στο φυσικό περιβάλλον με θετικά αποτελέσματα στην υγεία [40]. Ακόμα και μία ώρα στη φύση ή σε έναν κήπο μπορεί να αυξήσει τα θετικά συναισθήματα και να έχει επανορθωτική επίδραση [41].

Συνδυάστε το περπάτημα στη φύση με την κοινότητα συμμετέχοντας σε ομαδικό περίπατο. Μια μελέτη του 2019 έδειξε ότι οι ομαδικοί περίπατοι στη φύση μπορούν να αντιστρέψουν τις αρνητικές επιπτώσεις του άγχους και της κατάθλιψης, να έχουν θετική επίδραση στην ψυχική ευημερία και να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα [42].



18

Γιόγκα

Η γιόγκα είναι μια πρακτική 3.000 ετών που συνδυάζει σωματική άσκηση και εσωτερική επίγνωση του εαυτού, της αναπνοής και της ενέργειας. Η τακτική πρακτική γιόγκα προάγει τη δύναμη, την αντοχή, την ηρεμία και την ευημερία, ενώ καλλιεργεί επίσης μια αίσθηση φιλικότητας, συμπόνιας, βελτιωμένου αυτοελέγχου και ανθεκτικότητας [43].

Συμμετέχοντες σε πρόγραμμα γιόγκα έξι εβδομάδων σε μια μελέτη του 2011 παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στην καθαρότητα σκέψης, την ψυχραιμία, την ενέργεια και την αυτοπεποίθηση, καθώς και αυξημένη αίσθηση σκοπού στη ζωή και ικανοποίησης και μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση σε αγχωτικές καταστάσεις [44].

19

Τεχνική Συναισθηματικής Ελευθερίας

Η Τεχνική Συναισθηματικής Ελευθερίας (EFT) μπορεί να βοηθήσει στην προώθηση της ηρεμίας και της ανθεκτικότητας. Η EFT είναι μια εναλλακτική θεραπεία που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία άγχους και σωματικού πόνου. Όπως και η βελονιστική θεραπεία, η EFT λειτουργεί με ενεργειακά σημεία στο σώμα. Αυτά τα σημεία χτυπιούνται με τα δάχτυλα ακολουθώντας μια ακολουθία, ενώ επαναλαμβάνεται μια φράση που θυμίζει το πρόβλημα που αντιμετωπίζεται.

Η EFT σε κλινικό περιβάλλον έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει πολλαπλούς δείκτες υγείας [45], μειώνει το άγχος [46], θεραπεύει την κατάθλιψη [47] και είναι αποτελεσματική στη θεραπεία του PTSD [48]. Μια μελέτη του 2016 σε βετεράνους με κίνδυνο PTSD διαπίστωσε ότι η EFT ως μέθοδος αυτοβοήθειας είναι ένα αποτελεσματικό εργαλείο ανθεκτικότητας [49].

Γελάστε περισσότερο

Όπως λέει η παροιμία, «το γέλιο είναι το καλύτερο φάρμακο» και είναι επίσης ένας εξαιρετικός τρόπος για να χτίσετε ανθεκτικότητα. Μελέτες για τη θεραπεία με γέλιο έχουν δείξει ότι το γέλιο είναι αποτελεσματική θεραπεία για το άγχος, την κατάθλιψη και την ανησυχία [50]. Τα οφέλη ισχύουν είτε το γέλιο είναι αυθόρμητο είτε αυτεπαγγελθέν. Μια μελέτη του 2014 για τη "γιόγκα του γέλιου", όπου το γέλιο μιμείται και ακολουθείται από βαθιά αναπνοή, έδειξε ότι οι συμμετέχοντες παρουσίασαν μείωση στην πίεση του αίματος και τα επίπεδα κορτιζόλης [51]. Μια άλλη μελέτη σε επιζώντες από καρκίνο του μαστού έδειξε ότι η θεραπεία με γέλιο αύξησε την ποιότητα ζωής και την ανθεκτικότητα [52].

Σκεφτείτε να δώσετε στον εαυτό σας μια «συνταγή γέλιου», περιλαμβάνοντας τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια του γέλιου [53]. Σκεφτείτε ποια δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να γελάσετε. Για παράδειγμα, μπορεί να είναι μια αστεία τηλεοπτική εκπομπή, η παρακολούθηση ενός κωμικού ή γιόγκα γέλιου. Το καλύτερο με το γέλιο είναι ότι είναι δωρεάν και έχει μόνο θετικές παρενέργειες, όπως η βελτίωση της ανθεκτικότητας.

Βιβλιογραφία

1. Karatsoreos, I. N., & McEwen, B. S. (2013). Annual Research Review: The neurobiology and physiology of resilience and adaptation across the life course. J Child Psychol Psychiatry, 54(4), 337-347.
2. Wu, G., Feder, A., Cohen, H., Kim, J. J., Calderon, S., Charney, D. S., & Mathé, A. A. (2013). Understanding resilience. Front Behav Neurosci, 7, 10.
3. Iacoviello, B. M., & Charney, D. S. (2014). Psychosocial facets of resilience: implications for preventing posttrauma psychopathology, treating trauma survivors, and enhancing community resilience. Eur J Psychotraumatol, 5.
4. Sergeant, S., & Mongrain, M. (2014). An online optimism intervention reduces depression in pessimistic individuals. J Consult Clin Psychol, 82(2), 263-274.
5. Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: health implications for psychotherapy. J Consult Clin Psychol, 56(2), 239-245.
6. Katie B. (2002). Loving what is: Four questions that can change your life. New York: Three Rivers Press.
7. Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion, depression and anxiety. Personality and Individual Differences, 48, 757-761.
8. Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. Pers Soc Psychol Bull, 38(9), 1133-1143.
9. Arewasikporn, A., Sturgeon, J. A., & Zautra, A. J. (2019). Sharing positive experiences boosts resilient thinking: everyday benefits of social connection and positive emotion in a community sample. Am J Community Psychol, 63(1-2), 110-121.
10. Southwick, S. M., Sippel, L., Krystal, J., Charney, D., Mayes, L., & Pietrzak, R. (2016). Why are some individuals more resilient than others: the role of social support. World Psychiatry, 15(1), 77-79.
11. Morrow-Howell, N., Hinterlong, J., Rozario, P. A., & Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci, 58(3), S137-145.
12. Staub, E., & Vollhardt, J. (2008). Altruism born of suffering: the roots of caring and helping after victimization and other trauma. Am J Orthopsychiatry, 78(3), 267-280.
13. Nelson, S. K., Layous, K., Cole, S. W., Lyubomirsky, S. (2016). Do unto others or treat yourself? The effects of prosocial and self-focused behavior on psychological flourishing. Emotion, 16(6), 850-861.
14. Hendrix, H. (1988). Getting the love you want: A guide for couples. New York: Henry Holt and Company.
15. Kelly, J. D. 4th. (2018). Forgiveness: A key resiliency builder. Clin Orthop Relat Res, 476(2), 203-204.
16. Kent, M., Rivers, C. T., & Wrenn, G. (2015). Goal-directed resilience in training (GRIT): A biopsychosocial model of self-regulation, executive functions, and personal growth (eudaimonia) in evocative contexts of PTSD, obesity, and chronic pain. Behav Sci (Basel), 5(2), 264-304.
17. Schöne, B., Gruber, T., Graetz, S., Bernhof, M., Malinowski, P. (2018). Mindful breath awareness meditation facilitates efficiency gains in brain networks: a steady-state visually evoked potentials study. Sci Rep, 8(1), 13687.
18. Divya, K., Bharathi, S., Somya, R., & Darshan, M. H. (2021). Impact of a yogic breathing technique on the well-being of healthcare professionals during the COVID-19 pandemic. Glob Adv Health Med, 10, 2164956120982956.
19. Cho, H., Ryu, S., Noh, J., & Lee, J. (2016). The effectiveness of daily mindful breathing practices on test anxiety of students. PLoS One, 11(10), e0164822.
20. Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How breath-control can change your life: A systematic review on psycho-physiological correlates of slow breathing. Front Hum Neurosci, 12, 353.
21. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. Emotion, 9(3), 361-368.
22. Zarobe, L., & Bungay, H. (2017). The role of arts activities in developing resilience and mental well-being in children and young people: A rapid review of the literature. Perspect Public Health, 137(6), 337-347.
23. Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York: Random House.
24. Johnson, J. R., Emmons, H. C., Rivard, R. L., Griffin, K. H., Dusek, J. A. (2015). Resilience training: A pilot study of a mindfulness-based program with depressed healthcare professionals. Explore (NY), 11(6), 433-444.
25. Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. J Psychosom Res, 57(1), 35-43.
26. Lutz, L. J., Gaffney-Stomberg, E., Williams, K. W., McGraw, S. M., Niro, P. J., Karl, J. P., Cable, S. J., Cropper, T. L., McClung, J. P. (2017). Adherence to the dietary guidelines for Americans is associated with psychological resilience in young adults: A cross-sectional study. J Acad Nutr Diet, 117(3), 396-403.
27. Li, Y., Lv, M. R., Wei, Y. J., Sun, L., Zhang, J. X., Zhang, H. G., & Li, B. (2017). Dietary patterns and depression risk: A meta-analysis. Psychiatry Res, 253, 373-382.

Βιβλιογραφία

28. Firth, J., Gangwisch, E. J., Borisini, A., Wootton, R. E., & Mayer, E. A. (2020). Food and mood: How do diet and nutrition affect mental wellbeing? BMJ, 369, m2382.

29. Bear, T., Dalziel, J., Coad, J., Roy, N., Butts, C., & Gopal, P. (2021). The microbiome-gut-brain axis and resilience to developing anxiety or depression under stress. Microorganisms, 9(4), 723.

30. Fung, T. K. H., Lau, B. W. M., Ngai, S. P. C., & Tsang, H. W. (2021). Therapeutic effect and mechanisms of essential oils in mood disorders: Interaction between the nervous and respiratory systems. Int J Mol Sci, 22(9), 4844.

31. Peterfalvi, A., Miko, E., Nagy, T., Reger, B., Simon, D., Miseta, A., Czéh, B., & Szereday, L. (2019). Much more than a pleasant scent: A review on essential oils supporting the immune system. Molecules, 24(24), 4530.

32. Germain, A., & Dretsch, M. (2016). Sleep and resilience: A call for prevention and intervention. Sleep, 39(5), 963-965.

33. Irish, L. A., Kline, C. E., Gunn, H. E., Buysse, D. J., & Hall, M. (2013). The role of sleep in resilience to psychological stress. J Sleep Res, 22(3), 318-327.

34. Biswas, D., Bhattacharjee, P., & Chatterjee, S. (2022). Mindfulness-based interventions for resilience enhancement in populations affected by trauma: A systematic review. Psychiatry Res, 309, 114411.

35. Lachman, M. E., & Agrigoroaei, S. (2017). Promoting functional health across the life span: A look at cognitive and physical resilience. Perspect Psychol Sci, 12(1), 1-23.

36. Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. Annu Rev Psychol, 61, 679-704.

37. Aldwin, C. M., & Stokols, D. (2011). Handbook of Health Psychology and Behavioral Medicine. The Guilford Press.

38. Seligman, M. E. P. (2011). Learned optimism: How to change your mind and your life. New York: Vintage Books.

39. Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. J Pers Soc Psychol, 86(2), 320-333.

40. Shors, T. J. (2006). Stressful experience and the brain: A cognitive neuroscience perspective. Stress, 9(4), 183-193.

41. Wang, H., Li, X., & Xie, Q. (2020). The impact of resilience on mental health among Chinese college students: The mediating role of positive coping. Front Psychol, 11, 2124.

42. Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). Depression: Causes and treatment. University of Pennsylvania Press.

43. Goldberg, D., & Williams, P. (1988). A user's guide to the General Health Questionnaire. NFER-Nelson.

44. Dozois, D. J. A., & Dobson, K. S. (2001). The Cognitive Triad Inventory for Depression. Unpublished manuscript.

45. Hammen, C. (2005). Stress and depression. Annu Rev Clin Psychol, 1, 293-319.

46. Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. Dev Psychopathol, 5(4), 503-515.

47.Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Dev, 71(3), 543-562.

48. Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). The contours of positive human health. Psychol Sci, 14(3), 123-129.

49. Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience. Am Psychol, 59(1), 20-28.

50. Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2012). Resilience: The science of mastering life's greatest challenges. Cambridge University Press.

51. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. Am Psychol, 56(3), 227-238.

52. Rutter, M. (2006). Resilience as a dynamic concept. Dev Psychopathol, 18(3), 335-344.

53.Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. J Pers Soc Psychol, 86(2), 320-333.