***Як навчитися стійкості до стресу:***

***5 правил***

Стійкість – не вроджена характеристика людина, тому за бажанням, кожна людина може набути її.

Аби впоратися зі зміною настрою, тривожністю й зміцнити свою стійкість, варто пам’ятати про 5 складових: цінності, ефективні дії, мислення, регуляція енергіїта емоцій й міцні стосунки.

Деколи ми всі можемо похитнутися. Але дуже важливо тоді робити вибір встати. Стійкість – це вибір жити.

Передусім, експерт радить виокремити для себе цінності, які завжди будуть давати силу. Віктор Франкл писав, що людина здатна долати навіть найскладніші випробування, якщо може зберегти відчуття сенсу свого життя.

Друга складова рецепту – дія. Не просто сидіти в новинах і в переживаннях за майбутнє. Працювати, волонтерити, виховувати дітей. Кожен має своє місце в строю".  
 Третім фактором є корисне мислення. Цей процес як «навігаційна карта для наших дій».

Наступне, що допоможе виховати в собі стійкість, – це регуляція енергії та емоцій.   
 Емоції не є проблемою, емоції надають значення подіям, дають енергію для реакцій, комунікують наші потреби іншим. І нам важливо навчитися користуватися цією енергією вправно.

Чимале значення в індивідуальній стійкості відіграє колективізм, коли людина знає, що не одна стикається з проблемами. Тому п’ятий компонент – це стосунки.   
 Коли ми маємо міцні стосунки, завдяки колективній стійкості наша індивідуальна стійкість дуже велика.

 Аби швидше навчитися стійкості:

* більше ходити та рухатися;
* віднайти свої слова сили, які б давали сили. Можете їх надрукувати або зробити заставку на телефон і, коли ви відчуваєте, що ці слова вам потрібні, повторюйте їх.