

LA RESILIENZA

Consigli per i momenti più difficili

Tratto da:

"The Road to Resilience" - American Psychological Association -
<http://helping.apa.org/featuredtopics/feature.php?id=6>

La resilienza è il processo di riadattamento di fronte ad avversità, traumi, tragedie, minacce, o anche significative fonti di stress – come problemi familiari e relazionali, seri problemi di salute, o pesanti situazioni finanziarie e lavorative. Resilienza significa "riprendersi" dalle esperienze difficili.

Questa non è una caratteristica che le persone hanno oppure no. Riguarda comportamenti pensieri e azioni che chiunque può imparare e sviluppare.

Accrescere la resilienza è un percorso personale. Un approccio che funziona per una persona potrebbe non funzionare per un'altra. Le persone usano varie strategie, anche come riflesso di differenze culturali.

Come sviluppare resilienza:

Crea rapporti. Buone relazioni con i familiari più prossimi, con gli amici, o con gli altri, sono importanti. Accettare aiuto e sostegno da chi è interessato a voi e vi ascolta rafforza la resilienza. Alcune persone trovano che essere attivi in gruppi civici, organizzazioni religiose, o altri gruppi locali fornisca supporto sociale e che possa aiutare a recuperare speranza. Assistere gli altri nel momento del bisogno può beneficiare anche chi aiuta.

Evita di vedere le crisi come problemi insormontabili. Non puoi cambiare il fatto che eventi altamente stressanti succedano, ma puoi cambiare come interpreti e rispondi agli stessi. Prova a guardare oltre al presente e a come le circostanze future possono essere un po' migliori. Fai attenzione a qualsiasi esile possibilità di stare un po' meglio quando hai a che fare con situazioni difficili.

Accetta il fatto che il cambiamento è parte della vita. Certi obiettivi possono non essere più conseguibili per effetto di circostanze avverse. Accettare le situazioni che non possono essere modificate può aiutarti a focalizzarti su quelle che puoi cambiare.

Muoviti verso i tuoi obiettivi. Sviluppa obiettivi realistici. Fa' qualcosa regolarmente, anche se sembra una realizzazione piccola, che permetta di muoverti verso i tuoi obiettivi. Invece di focalizzarti sui compiti che sembrano irrealizzabili, domanda a te stesso, " Che cosa posso compiere oggi che mi aiuti a muovermi nella direzione in cui voglio andare?".

Compi azioni decise. Nelle situazioni avverse, per quanto puoi, agisci. Compi azioni decise, piuttosto che staccarti completamente dai problemi e dalle fonti di stress e desiderare soltanto che scompaiano.

Cerca opportunità per imparare. Le persone spesso imparano qualcosa su loro stesse e osservano come, per certi aspetti, nella lotta con la perdita sono cresciute. Molte persone che hanno avuto esperienze tragiche ed avversità, hanno conseguito miglioramenti nelle relazioni, un più ampio senso di forza personale anche in momenti di vulnerabilità, un

incremento di autostima, una più sviluppata spiritualità, e un maggiore apprezzamento per la vita.

Nutri una visione positiva di te stesso. Accrescere la fiducia nella capacità di risolvere problemi e fidarsi dell'aiuto del proprio istinto sviluppa resilienza.

Mantieni le cose in prospettiva. Anche quando si fa fronte a eventi molto dolorosi, prova a considerare le situazioni stressanti in un più ampio contesto e mantieni una prospettiva di lungo periodo. Evita di gonfiare oltre misura gli eventi.

Mantieni una visione fiduciosa. Una visione ottimistica ti permette di aspettarti che nella tua vita succedano buone cose. Prova a visualizzare quello che vuoi, piuttosto che preoccuparti di quello che temi.

Prenditi cura di te stesso. Presta attenzione ai tuoi bisogni e ai tuoi sentimenti. Impegnati in attività che ti piacciono e che trovi rilassanti. Esercitati regolarmente. Prenderti cura di te stesso aiuta a mantenere la tua mente e il tuo corpo pronti per affrontare le situazioni che richiedono resilienza.

Impara dal tuo passato. Focalizzare le passate esperienze e fonti di forza personale può aiutarti a capire quali strategie potrebbero funzionare per accrescere la resilienza.

Altri modi per rafforzare la resilienza possono essere d'aiuto. Per esempio, alcune persone scrivono riguardo ai loro pensieri e sentimenti più profondi relativi al trauma o agli altri eventi stressanti della loro vita. La meditazione e le pratiche spirituali aiutano alcune persone a sviluppare un senso di connessione e a riacquistare speranza.

La chiave è individuare i modi più adatti e che funzionano meglio, nell'ambito della tua personale strategia per favorire la resilienza.