

ЯК РОЗВИНУТИ ПСИХІЧНУ СТІЙКІСТЬ?

Три поради військового психолога

1 Привчайте себе розслаблятися за наказом.

2 Не витрачайте свою енергію на негатив.

3 Заправте паливний бак.



ЯК РОЗВИНУТИ ПСИХІЧНУ СТІЙКІСТЬ?

Три поради військового психолога

1

Привчайте себе розслаблятися за наказом.



Джерело: <https://armyinform.com.ua>

Можливість за бажанням вимкнути нескінченні думки у вашому мозку, щоб ви могли справді розслабитися, може здаватися подарунком природи: в деяких людей просто є, а хтось — не здатен. Але насправді це вміння, якому можна навчитися. **Армія вже давно вчить солдатів спати за командою, а психологія пропонує кілька порад, як заспокоїти свій галасливий мозок і розслабитися навіть у стресових ситуаціях.**

Військовий психолог Нейт Зінсер пропонує навчитися цим простим, але потужним прийомам і звикнути їх використовувати в будь-яких коротких «вікнах», які у вас є. **Навіть дві хвилини глибокого дихання та розслаблення можуть бути корисними.**

«З глибоким диханням ви, по суті, даєте відпочити своєму мозку і запускаєте фізіологічні зміни: це артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, поглинання кисню та накопичення лактату в крові», — пояснює американський військовий.

ДИХАННЯ КВАДРАТАМИ

НОРМАЛІЗУВАННЯ ДИХАННЯ, особливо з увагою до довгого видиху – дуже проста, важлива та ефективна техніка. Корисна за будь-якого прояву найсильніших емоцій.

ДИХАЙТЕ КВАДРАТОМ:

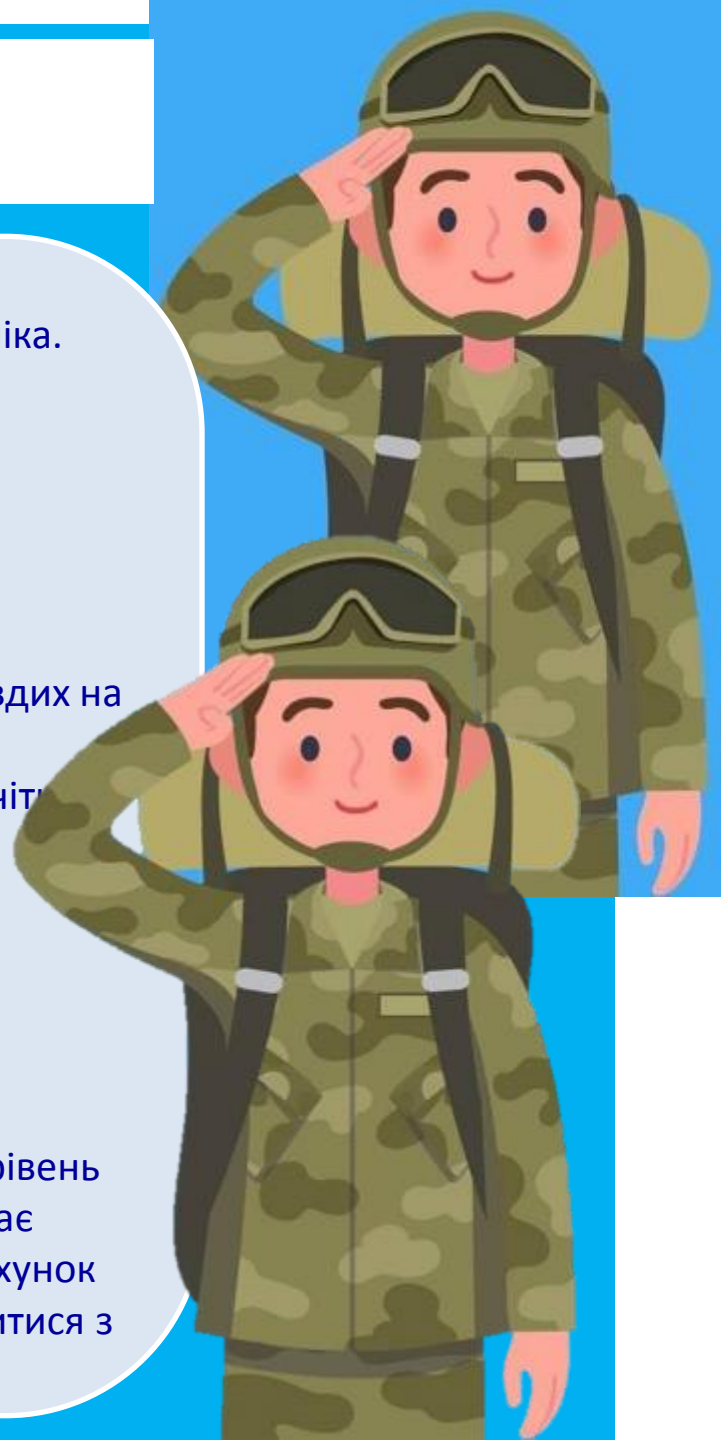
- повільний вдих на рахунок 1-2-3-4,
- пауза 1-2-3-4,
- видих 1-2-3-4,
- пауза 1-2-3-4.

Можете малювати очима квадрат або зробіть повільний вдих на рахунок 1-2-3-4, і видих удвічі довший за 1-2-3-4-5-6-7-8

Якщо поруч є люди, краще перші 2-3 кола почути від них чіткий голосовий супровід:

- "ДИВИСЬ НА МЕНЕ!
- ВДИХ ДВА ТРИ ЧОТИРИ,
- ПАУЗА ДВА ТРИ ЧОТИРИ,
- ВИДИХ ДВА ТРИ ЧОТИРИ,
- ПАУЗА ДИВИСЬ НА МЕНЕ!
- ЧОТИРИ..."

Коли ми повільно видихаємо, ми підвищуємо рівень вуглекислого газу та знижуємо рівень кисню, що допомагає заспокоїтися та привести серцебиття у норму швидше. Рахунок допомагає задіяти «розумні» ділянки мозку та переключитися з емоційного стану на раціональний.



ЯК РОЗВИНУТИ ПСИХІЧНУ СТІЙКІСТЬ?

Три поради військового психолога

2

Не витрачайте свою енергію на негатив.



Людей із залежностями навчають молитви спокою під час одужання:
— «Дай мені спокій прийняти те, що я не можу змінити, сміливість змінити те, що я можу, і мудрість, щоб знати різницю», — майбутніх військових у Вест-Пойнті навчають того ж.

Нейт Зінсер підкреслює, що негативні емоції, такі, як гнів і страх, виснажують нашу енергію. Щоб допомогти зберегти свої запаси психічних та фізичних сил, він вчить курсантів розпізнавати, коли негативні емоції не принесуть користі, й уникати зітхань та нарікань за будь-яку ціну.

ЯК РОЗВИНУТИ ПСИХІЧНУ СТІЙКІСТЬ?

Три поради військового психолога

2

Не витрачайте свою енергію на негатив.



Навіть найвитриваліші воїни не можуть мати психічну (або навіть фізичну) силу з повітря. Натомість Зінсер вчить пам'ятати про те, що потрібно зробити, щоб «наповнити свої резервуари», і мати це у пріоритеті.

«**Робіть те, що вам потрібно**, щоб бути ефективним та мати енергію в неоптимальному середовищі», — інструктує він. **Чи то буде додатковий сон, чи додатковий час для підготовки до важкого завдання.** Нейт Зінсер підкреслює, що це часто означає відмовитися від інших речей, відновлення сил має бути вашим пріоритетом.