

Psihološka prožnost

*uspešno prilagajanje po izpostavljenosti hujši
stiski ali stresnemu dogodku*

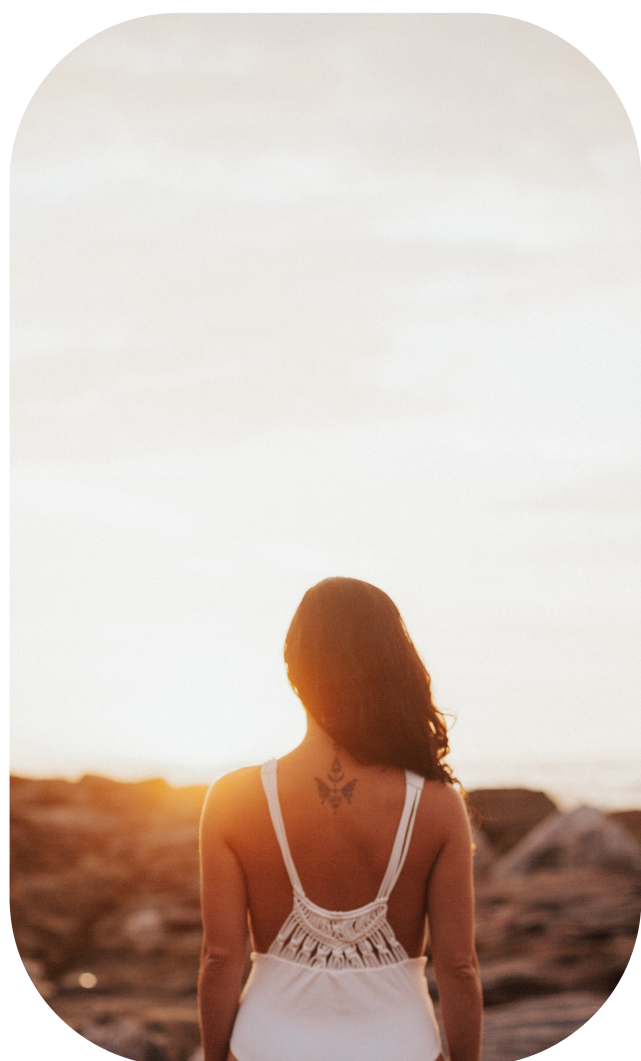
ZAKAJ JE TO POMEMBNA LASTNOST?

V življenju nas pretresa vse več stresnih dogodkov, kot so smrt bližnjih, hude nesreče, dolgotrajne bolezni, finančne težave, soočanje s pandemijo itn. Prav tako nas lahko v stres spravljajo vse pogostejše in intenzivnejše delovne obremenitve ali težave v odnosih z našimi bližnjimi. Psihološka prožnost je ena izmed ključnih lastnosti in varovalni dejavnik pri soočanju s stresom.

Psihološka prožnost je ena izmed ključnih lastnosti in varovalni dejavnik pri soočanju s stresom. Ima pomembno vlogo pri vzdrževanju duševnega zdravja ter zmanjševanju negativnega vpliva izpostavljenosti travmatičnim dogodkom in stiskam, nas ščiti pred vsakodnevnimi stresnimi dogodki in izboljšuje našo sposobnost soočanja s potencialnimi grožnjami. Posamezniki z višjo osebno prožnostjo bodo torej bolje funkcionirali tudi v neugodnih razmerah.

(Hu, Zhang in Wang, 2015)

KAKO JO RAZVIJAMO?



- 1** Vprašajmo se: "Ali bo pomembno čez 5 let? ".
- 2** Pogledjmo nase skozi oči ljudi, ki nas imajo radi.
- 3** Vsak teden **preživimo nekaj časa** z nekom, ki nas **navdihuje**.
- 4** Vključimo se v **prostovoljstva**.
- 5** Osredotočimo se na **aktivnosti**, ki nam pomagajo dosegati **naše cilje**.
- 6** Sprejmimo naša čustva.
- 7** Bodimo **prijazni so sebe**.
- 8** Občutimo **hvaležnost** do malenkosti (npr. prijetnega vonja kave).



Psihološka prožnost se **pozitivno** povezuje z zadovoljstvom z življenjem in **negativno** z zaznanim stresom.

(McKay, Skues in Williams, 2019)