



Lelki ellenálló képesség

Tóth Zsófia
Klinikai szakpszichológus
rezidens
Művészetterapeuta

TARTALOM



FOGALMAK



ELŐNYÖK



FAKTOROK



**HÁRMAS
FELOSZTÁS**



ÖSSZEGZÉS



IRODALOM



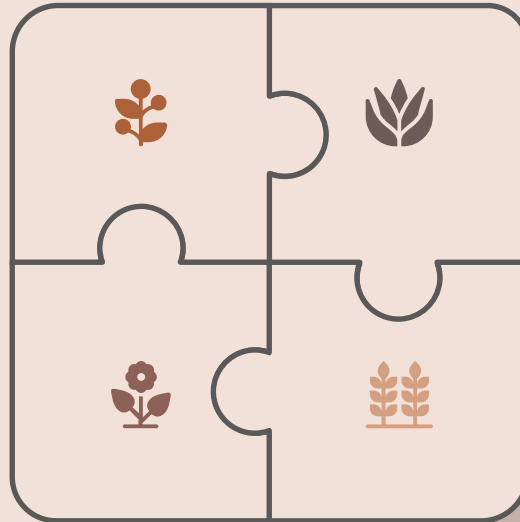
REZILIENCIA

A reziliencia általános értelemben rugalmas ellenállási képesség, azaz valamely rendszernek azon reaktív képessége, hogy erőteljes, meg-megújuló, vagy akár sokszerű külső hatásokhoz sikeresen adaptálódjék.

Wikipédia

A LELKI ELLENÁLLÓ KÉPESSÉG ELŐNYEI

Érzelmek
Nehéz helyzetekben nem kerekednek felül
Egészség
Teljesítőképeség, egyensúly, kapcsolatok



Kritika
Elutasítottság, csalódottság, negatív hatások
Változás
Rugalmasság, megújulás, kreativitás

FAKTOROK



Megbékélés a múlttal

Szakaszolás,
megbocsátás



Realista optimizmus

Bizalom, önbizalom,
Hála, öröm



Problémamegoldó képesség

Fókuszálás,
konstruktív elemzés,
improvizáció



Képességek kamatoztatása

Felismerés, fejlesztés,
kamatoztatás



Önfegyelem és egészséges életmód

20 mérföld,
mozgás-alvás-táplálkozás



Tudatosság és szenvedély

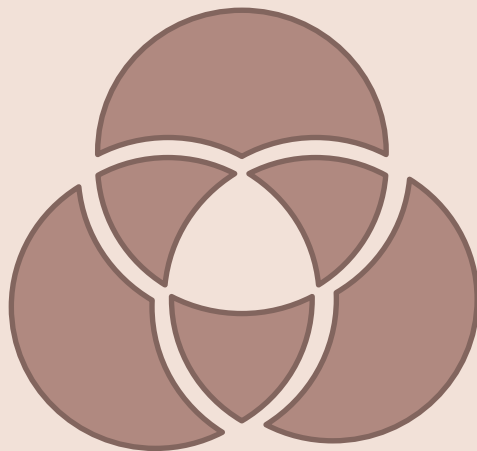
Figyelem,
szívdobbanás,
magasabb cél



Egészséges kapcsolatok

Kedvesség, empátia,
kommunikáció

HÁRMAS FELOSZTÁS



- Mentális/szellemi rugalmasság
- Érzelmi/lelki rugalmasság
- Fizikai/testi rugalmasság

A test-lélek-szellem hármásának egyensúlya a rugalmasságunk megtartásakor is fontos

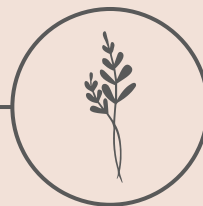
ÖSSZEGZÉS



VÁLTOZÁS



RUGALMASSÁG



MEGKÜZDÉS

Irodalom

- Reziliencia – Hogyan fejlesszük lelki ellenálló képességünket, és előzzük meg a kiégést (Paul Ch. Donders)
- A pszichológiai reziliencia, mint integrált alkalmazkodó rendszer (Dr. Urbán Nóra, Dr. Kovács László)
- Building Your Resilience: Finding Meaning in Adversity (Molly Birkholm)
- What Happened to You?: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing (Oprah Winfrey, Bruce D. Perry)
- The Resilience Workbook: Essential Skills to Recover from Stress, Trauma, and Adversity (Glenn R. Schiraldi)

KÖSZÖNÖM

Ha további kérdésük van, keressenek
bizalommal a
muhelymuveszetterapia@gmail.com
címen.