

# Psihološka fleksibilnost

*uspešno prilagođavanje nakon izlaganja teškim nepravilnostima ili stresnom događaju*

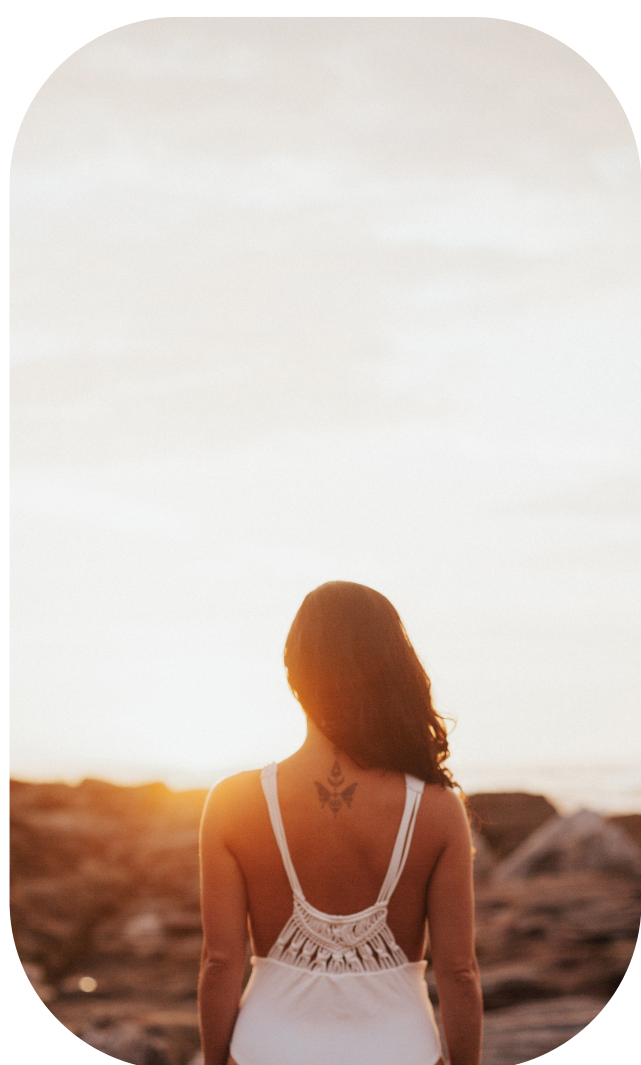
## ZAŠTO JE OVO VAŽNA ODLIKA?

U životu nas potresa sve više stresnih događaja, kao što su smrt bliskih osoba, teške nesreće, dugotrajne bolesti, finansijski problemi, suočavanje sa pandemijom itd. Sve češća i intenzivnija opterećenja na poslu ili problemi u odnosima sa bliskim osobama takođe mogu da doprinesu razvijanju stresa. Psihološka fleksibilnost je jedan od ključnih kvaliteta i zaštitni faktor u suočavanju sa stresom.

Psihološka fleksibilnost je jedan od ključnih kvaliteta i zaštitni faktor u suočavanju sa stresom. Igra važnu ulogu u održavanju mentalnog zdravlja i smanjenju negativnog uticaja izloženosti traumatskim događajima i poteškoćama, štiti nas od svakodnevnih stresnih događaja i poboljšava našu sposobnost da se nosimo sa potencijalnim pretnjama. Pojedinci sa većom ličnom fleksibilnošću će stoga bolje funkcionisati čak i u nepovoljnim uslovima.

(Hu, Zhang in Wang, 2015.)

## KAKO JE RAZVIJAMO?



- 1** Zapitajmo se: "Da li će to biti važno za 5 godina?".
- 2** Gledajmo sebe očima ljudi koji nas vole.
- 3** Svake nedelje provodimo neko vreme sa nekim ko nas inspiriše.
- 4** Uključimo se u volontiranje.
- 5** Fokusirajmo se na aktivnosti koje nam pomažu da ostvarimo svoje ciljeve.
- 6** Prihvatimo svoja osećanja.
- 7** Budimo ljubazni prema sebi.
- 8** Osećajmo zahvalnost za male stvari (npr. prijatan miris kafe).

Psihološka fleksibilnost je pozitivno povezana sa zadovoljstvom životom, a negativno sa percepcijom stresa.

(McKay, Skues u Williamsu, 2019.)