

Å dyrke emosjonell motstandskraft Podcast



DR. DYLAN ROSS

På denne podcasten snakket Dr. Dylan Ross med Dr. Rick Hanson. Dr. Hanson er en psykolog, senior stipendiat ved UC Berkeleys Greater Good Science Center og er New York Times bestselgende forfatter. De diskuterte å dyrke emosjonell motstandskraft på tidspunktet for COVID-19 og fokusere på måter å utvikle den på. Det inkluderer å bruke tre indre styrker: utholdenhet, medfølelse og takknemlighet.



DR. RICK HANSON

Viktige punkter:

- Motstandskraft hjelper oss med å takle livets utfordringer og bidrar til vår generelle trivsel. Den består av en rekke indre styrker. Tre er utholdenhet, medfølelse og takknemlighet.
- Positiv nevroplastisitet er en måte å gradvis endre hjernen din til det bedre. Du kan programmere disse tre egenskapene og bygge opp din motstandskraft.
- For å bygge disse indre styrkene fokuserer du nøye på spesifikke erfaringer.

Utholdenhet:

- Utholdenhet er en ikke-reduserbar følelse av besluttsomhet, dristighet eller evne til å tåle.
- To kvaliteter av utholdenhet er besluttsomhet og styrke.
- For å bygge din utholdenhet start med en opplevelse. Tenk på en gang du følte deg bestemt eller sterk. Deretter holder du deg til opplevelsen. Kjenn det i kroppen din for noen pust. Fokuser på det som føles bra. Dette vil bidra til å skape en varig fysisk forandring i hjernen din.

Medfølelse:

- Medfølelse består av to kvaliteter: empati for lidelse og et ønske om å hjelpe.
- Å ha selvmedfølelse er en viktig faktor for motstandskraft. Men det er ofte vanskeligere enn å ha medfølelse for andre.
- For å utvikle medfølelse bruk uttrykket «som meg». For eksempel, «Som meg, bekymrer du deg for barna dine.» I tillegg bruker du uttrykket «som andre». For eksempel, «Som andre er jeg stresset på dette tidspunktet.» Dette kan skape en følelse av felles menneskelighet. Det kan gjøre oss mer medfølende.

Takknemlighet:

- Takknemlighet er en enkel følelse av takk. Det gir oss håp og bidrar til å støtte de positive følelsene som er en stor del av motstandskraften.
- For å bygge opp din takknemlighet, bruk et øyeblikk hver dag til å reflektere over tre ting du er takknemlig for. Eller senk pusten hver dag for å fokusere på å føle deg takknemlig.
- Å bygge takknemlighet kan hjelpe deg til å føle deg bedre og bli sterkere. Det kan bidra til din følelsesmessige motstandskraft.

Dette programmet bør ikke brukes til nød- eller akutte omsorgsbehov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA eller det lokale nødnummeret hvis du er utenfor USA, eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil det ikke bli gitt juridisk konsultasjon om spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet der den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfaring og/eller utdanningsnivå for ressurser i hjelpeprogrammet for ansatte kan variere basert på kontraktskrav eller landforskriftsmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte merker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2020 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdt. WF998385 203789-072020