

**PODCAST WSPÓLNIE W  
PRZYSZŁOŚĆ:**

## Kultywowanie odporności emocjonalnej



**DR DYLAN ROSS**

W drugim odcinku podcastu Optum Wspólnie w przyszłość dr Dylan Ross rozmawiał z dr Rickiem Hansonem. Dr Hanson jest psychologiem, wykładowcą w Greater Good Science Center UC Berkeley i autorem bestsellerów na liście New York Times. Dyskutowali o kultywowaniu odporności emocjonalnej w czasach COVID-19 i koncentrowali się na sposobach jej wzmocnienia. Obejmuje to użycie trzech wewnętrznych sił: zacięcia, empatii i wdzięczności.



**DR RICK HANSON**

### **Najważniejsze rzeczy do zapamiętania:**

- Odporność pomaga nam radzić sobie z wyzwaniami życiowymi i przyczynia się do naszego ogólnego samopoczucia. Składa się z różnych walorów wewnętrznych. Trzy z nich to zacięcie, empatia i wdzięczność.
- Pozytywna neuroplastyczność jest sposobem na stopniową zmianę sposobu myślenia na lepsze. Możesz połączyć te trzy cechy i zbudować swoją odporność.
- Aby zbudować te wewnętrzne siły, skup się na konkretnych doświadczeniach.

### **Zacięcie:**

- Zacięcie to nieredukowalne poczucie determinacji i werwy.
- Dwie cechy zacięcia to determinacja i siła.
- Aby zbudować swoje zacięcie, zacznij od doświadczenia. Pomyśl o sytuacji, w której czułeś się zdeterminowany lub silny. Następnie skup się na tym doświadczeniu. Poczuj je fizycznie przez kilka oddechów. Skoncentruj się na tym, co sprawia, że dobrze się czujesz. Pomoże to stworzyć trwałą fizyczną zmianę w mózgu.

## Empatia:

- Empatia składa się z dwóch cech: wczucia się w cierpienie i chęci pomocy.
- Okazywanie sobie empatii jest głównym czynnikiem odporności. Ale często jest to trudniejsze niż empatia dla innych.
- Aby wzmocnić empatię, użyj wyrażenia „Tak jak ja”. Na przykład: „Tak jak ja, martwisz się o swoje dzieci”. Ponadto użyj wyrażenia „Tak jak inni”. Na przykład: „Tak jak inni, jestem w tym momencie zestresowany”. To może stworzyć poczucie wspólnoty. Może sprawić, że będziemy mieć więcej empatii dla innych.

## Wdzięczność:

- Wdzięczność daje nam nadzieję i pomaga wspierać pozytywne emocje, które są dużą częścią odporności.
- Aby wzmocnić wdzięczność, poświęć chwilę każdego dnia na przemyślenie trzech rzeczy, za które powinieneś dziękować. Lub codziennie zwolnij oddech na chwilę, aby skupić się na poczuciu wdzięczności.
- Budowanie wdzięczności może pomóc ci poczuć się lepiej i stać się silniejszym. Może przyczynić się do twojej odporności emocjonalnej.

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 203789-072020