

Att bygga upp känslomässig motståndskraft Podcast



Dr. DYLAN ROSS



Dr. RICK HANSON

I denna podcasten talade Dr. Dylan Ross med Dr. Rick Hanson. Dr Hanson är psykolog, senior fellow vid UC Berkeley's Greater Good Science Center och en bästsäljande författare i New York Times. De diskuterade att bygga känslomässig motståndskraft vid tiden för COVID-19 och att fokusera på sätt att utveckla den. Det innebär bland annat att använda de tre inre styrkorna: mod, medkänsla och tacksamhet.

Viktiga slutsatser:

- Motståndskraft hjälper oss att hantera livets utmaningar och bidrar till vårt allmänna välbefinnande. Den består av en mängd olika inre styrkor. Tre av dem är mod, medkänsla och tacksamhet.
- Positiv neuroplasticitet är ett sätt att gradvis förändra din hjärna till det bättre. Du kan koppla in dessa tre egenskaper och bygga upp din motståndskraft.
- För att bygga upp dessa inre styrkor kan du fokusera medvetet på specifika upplevelser.

Kurage:

- Kurage är en oåterkallelig känsla av beslutsamhet, djärvhet eller skrupelfrihet.
- Två egenskaper av kurage är beslutsamhet och styrka.
- Börja med en erfarenhet för att bygga upp ditt kurage. Tänk efter när du kände dig bestämd eller stark. Sedan kan du stanna kvar i den känslan. Håll den kvar i kroppen under några andetag. Fokusera på det som känns bra. Detta bidrar till att skapa en varaktig fysisk förändring i din hjärna.

Medkänsla:

- Medkänsla består av två egenskaper: empati för lidande och en önskan att hjälpa till.
- Att ha självmedkänsla är en viktig faktor för motståndskraft. Men det är ofta svårare än att ha medkänsla för andra.
- För att utveckla medkänsla kan du använda frasen "som jag". Till exempel: "Precis som jag oroar du dig för dina barn". Dessutom använd frasen "som andra". Till exempel: "Precis som andra är jag stressad just nu". Detta kan skapa en känsla av gemensam mänsklighet. Det kan göra oss mer medkännande.

Tacksamhet:

- Tacksamhet är helt enkelt en känsla av tacksamhet. Det ger oss hopp och hjälper oss att stödja de positiva känslor som är en stor del av motståndskraften.
- För att bygga upp din tacksamhet kan du ta en stund varje dag för att tänka på tre saker som du är tacksam för. Eller ta en stund av avslappning varje dag för att fokusera på att känna tacksamhet.
- Att bygga upp tacksamhet kan hjälpa dig att må bättre och bli starkare. Det kan bidra till din känslomässiga motståndskraft.

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa 911 om du befinner dig i USA eller det lokala nödnumret om du befinner dig utanför USA, eller gå till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. På grund av risken för intrassekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Programmet och alla dess delar, särskilt tjänster för familjemedlemmar under 16 år, är kanske inte tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåerna för resurser inom programmet för assistans till anställda kan variera beroende på kontraktskrav eller nationellt lagstadgade krav. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.

© 2020 Optum, Inc. Med ensamrätt. WF998385 203789-072020