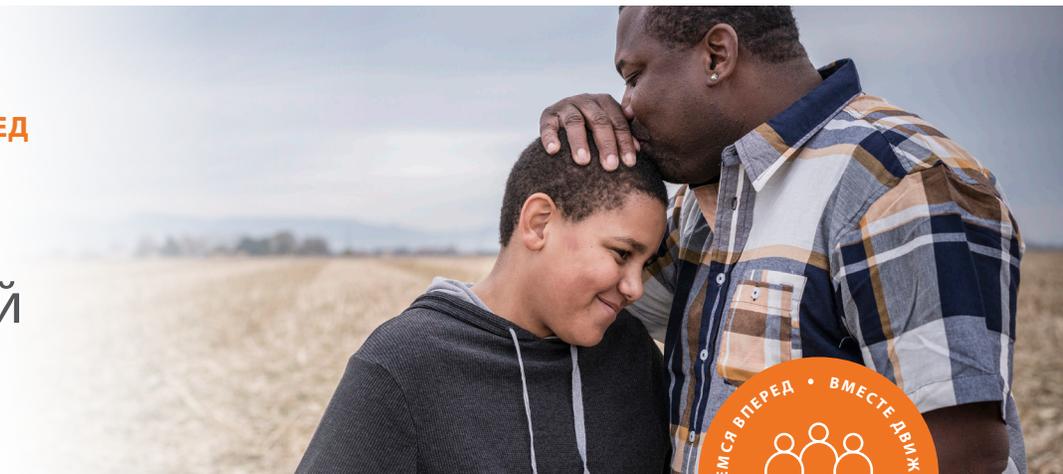


**ПОДКАСТ «ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД  
ВМЕСТЕ»:**

## Укрепление эмоциональной устойчивости



**ДОКТОР DYLAN ROSS**

Во втором эпизоде подкаста Optum «Движение вперед вместе» доктор Dylan Ross поговорил с доктором Rick Hanson. Доктор Hanson — психолог, старший научный сотрудник Научного центра Университета Калифорнии в Беркли и автор бестселлера по рейтингу New York Times. Они обсудили развитие эмоциональной устойчивости во время COVID-19 с упором на методы укрепления. Это включает в себя три внутренних силы: твердость характера, сопереживание и благодарность.



**ДОКТОР RICK HANSON**

### **Ключевые выводы:**

- Устойчивость помогает нам переживать жизненные сложности и поддерживает наше благополучие в целом. Она складывается из ряда внутренних сил. Три таких силы — твердость характера, сопереживание и благодарность.
- Позитивная нейропластичность — это метод постепенного изменения интеллекта в лучшую сторону. Вы можете запрограммировать эти три черты характера и укрепить устойчивость.
- Чтобы заложить основы этих внутренних сил, сознательно концентрируйтесь на конкретных переживаниях.

### **Твердость характера:**

- Это непреклонная решимость, отвага или трудолюбие.
- Два сопутствующих качества твердости характера — это решимость и сила.
- Чтобы укрепить характер, начните с переживания. Подумайте о случае, когда вы чувствовали решимость или силу. Сосредоточьтесь на этом переживании. Почувствуйте его в себе на протяжении нескольких вдохов и выдохов. Сконцентрируйтесь на хорошем ощущении. Это поможет запустить устойчивое физическое изменение в вашем мозге.

### Сопереживание:

- Сопереживание состоит из двух качеств: сочувствия к страданию и желания помочь.
- Самосопереживание — это основной фактор устойчивости. Но сочувствовать себе бывает сложнее, чем сочувствовать другим.
- Чтобы выработать сопереживание, пользуйтесь выражением «как я». Например, «как и я, вы волнуетесь за своих детей». Кроме того, пользуйтесь выражением «как другие». Например, «как и другие, я сейчас переживаю стресс». Это создает ощущение общей человечности. Это может помочь нам лучше сопереживать.

### Благодарность:

- Благодарность — это просто ощущение признательности. Оно дает нам надежду и помогает поддерживать позитивные эмоции, которые играют важную роль в устойчивости.
- Чтобы выработать благодарность, уделите время каждый день, чтобы осмыслить три вещи, за которые вы благодарны. Делайте паузу и дыхательные упражнения каждый день, концентрируясь на ощущении благодарности.
- Выработка благодарности поможет чувствовать себя лучше и сильнее. Это поможет вам приобрести эмоциональную устойчивость.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.