

**BİRLİKTE DAHA İYİYE PODCAST'İ:**

# Duygusal Dayanıklılık Oluşturmak

**DR. DYLAN ROSS****DR. RICK HANSON**

Optum Birlikte daha iyiye Podcast'inin ikinci bölümünde, Dr. Dylan Ross ile Dr. Rick Hanson konuştu. Dr. Hanson bir psikolog, UC Berkeley'in Büyük Bilim Merkezi'nde öğretim görevlisi ve New York Times'ın en çok satan yazarlarından biri. COVID-19 zamanında duygusal dayanıklılık oluşturma ve bunu geliştirme yollarına odaklanmayı tartıştılar. Bu, üç güçlü yönün kullanılmasıyla ilgili: Cesaret, şefkat ve minnettarlık.

**Önemli Çıkarımlar:**

- Dayanıklılık, yaşamın zorluklarıyla başa çıkmamıza yardım eder ve genel refahımıza katkıda bulunur. Çeşitli güçlü yönlerden oluşur. Bu üç unsur cesaret, şefkat ve minnettarlıktır.
- Pozitif nöroplastisite, beyninizi daha iyiye doğru kademeli olarak değiştirmenin bir yoludur. Bu üç özellik arasında bağlantı kurarak dayanıklılığınızı ortaya çıkarabilirsiniz.
- Bu güçlü yönleri inşa etmek için, dikkatlice belirli deneyimlere odaklanın.

**Cesaret**

- Cesaret, indirgenemez bir kararlılık, azim veya düzensizlik hissidir.
- Cesaretin iki özelliği, kararlılık ve güçtür.
- Cesaretinizi ortaya çıkarmak için işe bir deneyim ile başlayın. Kararlı veya güçlü hissettiğiniz bir zamanı düşünün. Sonra, o deneyimi hissedin. Birkaç nefes alarak söz konusu deneyimi vücudunuzda hissedin. Size iyi hissettiren şeye odaklanın. Bu beyninizde uzun süreli bir fiziksel değişim yaratmaya yardımcı olur.

### Şefkat:

- Şefkat iki nitelikten oluşur: Acı çekenlere karşı empati ve yardım etme arzusu.
- Kendine şefkat duymak, dayanıklılığın önemli bir faktörüdür. Ancak, çoğu zaman başkalarına karşı şefkat duymaktan daha zordur.
- Şefkat geliştirmek için "benim gibi" ifadesini kullanın. Örneğin, "Benim gibi, sen de çocukların için endişeleniyorsun." Ayrıca, "başkaları gibi" ifadesini kullanın. Örneğin, "Başkaları gibi ben de şu anda stresliyim." Bu, ortak bir insanlık duygusu yaratabilir. Bizi daha şefkatli yapabilir.

### Minnettarlık:

- Minnettarlık, basit bir şükür hissidir. Bize umut verir ve dayanıklılığın büyük bir parçası olan olumlu duyguları desteklemeye yardımcı olur.
- Minnettarlığınızı ortaya çıkarmak için, her gün bir dakikanızı ayırarak minnettar olduğunuz üç şeyi düşünün. Alternatif olarak, her gün biraz zaman ayırarak minnettarlık duygusu yaşayabilirsiniz.
- Minnettarlık duygusu edinmek, kendinizi daha iyi hissetmenize ve daha güçlü olmanıza yardımcı olabilir. Duygusal dayanıklılığınıza katkıda bulunabilir.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 203789-072020