ЯК ПРАЦЮЄ ПСИХІКА

ВАША ЗДАТНІСТЬ РАДІТИ — ЦЕ СУПЕРСИЛА

r *фактор стійкості*

Що показало дослідження **Nature Mental Health** про відновлення після стресу

- ☕ **смак ранкової кави**
- ☀ **промінчик сонця**
- ♥ **теплі слова близьких**



ЛОЛІТА БОГДАНОВА

КЛІНІЧНИЙ ПСИХОЛОГ-ТРАВМАТЕРАПЕВТ, КОУЧ ТА КОНСУЛЬТАНТ HARRISON

@lolita_bogdanova

ЩО ТАКЕ R-ФАКТОР?

У 2024 році в Nature Mental Health опублікували дослідження про **r-фактор — загальний показник психологічної стійкості** після складних подій.

1 835
учасників

6 місяців
спостереження

Найважливіше в ньому не те, як ви реагуєте на загрозу, а те,

як ви реагуєте на... РАДІСТЬ.

ЩО ПОКАЗАЛО ДОСЛІДЖЕННЯ

Реакція мозку на приємне через 2 тижні після стресової події передбачала, наскільки добре людина відновиться через 6 місяців.

Саме **реакція на «приємне»** виявилася важливішою для відновлення, ніж реакція мозку на загрозу.

Справжня внутрішня опора — це **вміння тримати у фокусі уваги дві реальності:**

«Так, мені зараз дуже важко, погано»...

> *«Але ця ранкова кава така смачна / сонечко так приємно гріє / ця квітка на підвіконні дуже гарна»*

Якщо ваш мозок **«чіпляється» за задоволення** - це добрий знак про те, ваша система відновлення працює.

ПАСТКА «НЕ НА ЧАСІ»

У стресі ми забороняємо собі приємне, бо «треба боротися / рятувати».

Але **блокуючи радість, ми вимикаємо свій r-фактор.** Без мікродоз радості світ стає сірим, а втома переростає в апатію.

Мозок просто забуває, як це - коли вам «добре».

КОЛИ ВИ ПОМІЧАЄТЕ ПРИЄМНЕ ПОПРИ СТРЕС, ВИ:

- **Даєте сигнал психічній системі:** «Життя триває».
- **Створюєте всередині** безпечний простір для відновлення.
- **Вчите мозок не здаватися,** показуючи, що задоволення все ще існує.

Тож якщо вам буває соромно за те, що ви радієте, коли довкола стільки болю, - це дослідження якраз для вас, бо воно нагадує, що:

вміння радіти не скасовує горя, воно допомагає його витримати.

Посилання на це дослідження буде у коментарях

Поділіться цим дописом з тими, кому зараз потрібне таке нагадування.



ЛОЛІТА БОГДАНОВА

клінічний психолог-травматерапевт,
коуч та консультант Harrison

Напишіть мені в особисті — домовимося про безкоштовну зустріч-знайомство в Zoom. Це допоможе нам краще зрозуміти ваш стан і знайти перші кроки до відновлення.

@lolita_bogdanova
+38 (050) 945-31-19