

Як пристосуватися до невизначеності та зберегти свій психічний добробут?



Не фокусуйтесь на втрачених можливостях. Спробуйте знайти щось корисне у тому, що не вдалося на 100 %. Наприклад, можливість навчитися та поліпшувати свої навички.



□ Починайте з малого: ставте для себе реальні цілі й починайте справи з невеликих завдань, котрі ви точно зможете виконати. Це сформує відчуття контролю над своїм життям та віру в те, що речі, котрі ви робите, мають значення.



Зосереджуйтесь на майбутньому, а не на минулому: це допомагає впоратися із непростими ситуаціями у нашому житті. Сядьте у м'яке крісло, заплющіть очі та поставте собі запитання: “Як я розповідатиму про цю кризу та свій досвід під час неї іншим людям за 5-10 років? ”. Такі “подорожі” у майбутнє допомагають змінити фокус з розчарування та тривоги. А ще відчути стійкість для того, аби долати виклики.