

Odporność (psychiczna)

Dr n. med. Łukasz Cichocki

Budowanie odporności psychicznej ≠ psychoprofilaktyka

W jakim świecie żyjemy?

- Nadmiar

W jakim świecie żyjemy?

- Nadmiar
- Niebezpieczne słowo bezpieczeństwo

W jakim świecie żyjemy?

- Nadmiar
- Niebezpieczne słowo bezpieczeństwo
- „Anything goes”

Hartowanie się...

Lęk i pokonywanie go

Złość i kontrola nad nią

Wytrwałość

Brak...

- Głód

Brak...

- Głód
- Tęsknota

Brak...

- Głód
- Zmęczenie
- Tęsknota
- Oczekiwanie

Czyli generalnie – gotowość znoszenia frustracji, dyskomfortu, cierpienia

Owoce odporności

- Zwiększenie możliwości radzenia sobie ze stresem

Owoce odporności

- Zwiększenie możliwości radzenia sobie ze stresem
- Wzrost poczucia własnej wartości

Owoce odporności

- Zwiększenie możliwości radzenia sobie ze stresem
- Wzrost poczucia własnej wartości
- Większa szansa na rozwój