

ПОМОЩЬ В УКРЕПЛЕНИИ ВАШЕЙ СТОЙКОСТИ

Жизнь — нелегкая штука.

Стойкому человеку нужно уметь принять небольшую дополнительную поддержку в периоды сильного стресса.¹

Что такое стойкость?

Это способность адаптироваться перед лицом невзгод, травм, трагедий или значительных источников стресса.²



СОДЕРЖАНИЕ

УКРЕПЛЯЙТЕ СВОЮ СТОЙКОСТЬ!

- 1 ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО**
КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ И ОТДАВАТЬ ПРИОРИТЕТ СВОИМ ПОТРЕБНОСТЯМ
- 2 КАРКАС**
ПОСОБИЕ ПО РАЗВИТИЮ В СЕБЕ САМОСОСТРАДАНИЯ
- 3**
- 4 ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ВНУТРЕННЕЕ**
КАК УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ И УСИЛИТЬ МОТИВАЦИЮ
- 5 ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ВНЕШНЕЕ**
ПОСОБИЕ ПО ТОМУ, КАК СОЗДАВАТЬ ЦЕЛИ, СВЯЗАННЫЕ С БУДУЩИМ, И ИДТИ К НИМ
- 6 ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ**
ССЫЛКИ НА РЕСУРСЫ, ПРИЛОЖЕНИЯ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО - ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ!

Создайте свой круг общения и включите в него людей, которые вас вдохновляют.

- **Напишите письмо другу** или составьте список людей, которым можно написать сообщение или позвонить в начале недели.
- **Смотрите фильмы** со своими друзьями на [Teleparty](#) или [Rave](#).
- **Играйте в онлайн-игры с друзьями.**
- **Проводите время с друзьями** на открытом воздухе (гуляйте, катайтесь на скейтборде или бегайте по кварталу либо парку)².
- **Выработайте режим ухода за собой.**
- **Уделяйте время отдыху и расслаблению**³
- **Отвлекайтесь от социальных сетей и новостей**³
- **Расслабляйтесь и отдыхайте.** Сделайте глубокий вдох и практикуйте осознанность с помощью медитации или управляемого воображения, используя эти бесплатные приложения: [Virtual Hope Box](#), [Healthy Minds Program](#), [Smiling Mind](#), [UCLA Mindful App](#) и [Stop Breathe Think: Meditation](#).³
 - Выберите упражнение, которое вам подходит, даже если оно занимает пару минут, например прогулка, растяжка или танец!²
- **Питайтесь сбалансированно!** Домашняя еда, содержащая сбалансированное количество фруктов и овощей, может помочь поддерживать ваше тело И разум в здоровом состоянии!⁴ Если ваш рацион состоит в основном из переработанных продуктов питания/еды навынос, начните постепенно добавлять большее количество обогащенных питательными веществами фруктов и овощей, приготовленных дома, чтобы заменить эти продукты во время еды.
- **ВЫСЫПАЙТЕСЬ!** Достаточное количество сна также поддерживает здоровье вашего тела и разума, поэтому если вы чувствуете усталость, выделите 20 минут на то, чтобы вздремнуть!³



КАРКАС - САМОСОСТРАДАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВАС!

Обеспечьте поддержку для себя и других.

- **Укрепляйте свою стойкость!** Стресс — это часть нашей повседневной жизни. Есть положительный стресс, который помогает избегать опасности или соревноваться в играх, но есть и постоянный стресс.⁵ Постоянный стресс влияет на всех нас по-разному и в разной степени, так что в этом вы НЕ ОДИНОКИ!¹¹
- **Определите для себя наилучшую стратегию.** Чтобы справиться со стрессом, обращайтесь внимание на эмоции (мысли, чувства и действия), а также физические ощущения (проблемы со сном, дрожание ног, повышение температуры, головная боль и т.д.), которые возникают в вашем теле, и принимайте их.^{5,6}
- **Принимайте помощь и поддержку** от тех, кто о вас заботится и выслушает вас, — это повышает вашу стойкость.⁷

Обеспечьте поддержку для себя.

- **Практикуйте позитивный внутренний диалог!** Проанализируйте свои привычки и отношение, и не забывайте поощрять позитивное отношение к себе, размышляя о своих замечательных качествах и вещах, которые вы цените в своей жизни.⁸ Также вы можете воспользоваться этими бесплатными приложениями, которые будут постоянно напоминать о том, какой вы замечательный человек: [ThinkUP](#) или [Shine](#).
- **Помните:** если бы все были одинаковыми, это было бы скучно, поэтому примите те черты, которые отличают вас от других!
- **Будьте уверены в себе!** Знайте, что вы можете решительно действовать в отношении проблем, находящихся под вашим контролем.^{7,9}
- **Практикуйте стратегии самопомощи.** Понимание своей реакции на ситуации поможет справиться со стрессом и беспокойством. В качестве руководства можете использовать эти бесплатные приложения: [GritX](#), [Mindshift](#), [Selfsea](#) и [CAMH](#).



КАРКАС - САМОСОСТРАДАНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВАС!

Развивайте эмоциональную осознанность.

- Она начинается с языка тела. Вы отправляете другим невербальные сообщения о своих мыслях и чувствах с помощью языка тела и выражения лица, и благодаря самосознанию вы можете помочь себе передать сообщение, которое вы хотите отправить другим.⁶
- Это требует практики. Пребывание в моменте здесь и сейчас (не отвлекаясь), находясь рядом с кем-то, может помочь улучшить времяпрепровождение с друзьями и обогатить общение приятными эмоциями.⁶
- Осознайте, что прошлый опыт — это часть вас. Он отражает то, как вы реагируете и переживаете эмоции сегодня. Примите свои чувства — лучше поняв и приняв себя, вы укрепите свою стойкость!⁶
- Общение является ключевым элементом. Помните, что конфликт — это возможность сблизиться с другими по мере здорового, конструктивного, неагрессивного решения проблемы. Когда вы делаете это, то укрепляете доверие во взаимоотношениях.⁶

Обеспечьте поддержку для других.

- Проявляйте доброту к другим. Действуйте на опережение! Здоровайтесь или делайте комплимент лично, посредством текстового сообщения или анонимного послания. **Будьте незаменимым!**
- Дружелюбное поведение повышает выработку окситоцина. Это гормон, который вызывает чувство радости, когда вы едите шоколад!¹⁰



ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ВНУТРЕННЕЕ - ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И МОТИВАЦИЯ!

Создайте распорядок дня для борьбы с прокрастинацией, используя навыки тайм-менеджмента, также известные как управление стрессом.

- **Вы — жаворонок или сова?** Выясните, в какое время вы наиболее продуктивны. Это может быть раннее утро или ночь.⁵
- **Организируйте свое время.** Используйте календарь или запишите список дел на день, чтобы запланировать приемы пищи, физические упражнения, домашние задания, перерывы в социальных сетях/видеоиграх или любые другие обязанности, ограниченные по времени.⁵
- **Обратитесь за помощью.** Попросите, чтобы родители/опекуны или друзья поддерживали ваше состояние организованности и ответственности.¹²
- **Будьте реалистичны.** Используйте этот инструмент, чтобы проанализировать свои задачи и записать, сколько времени вы тратите на каждую категорию.⁵
- **Не взваливайте на себя слишком много задач.** Ничего страшного, если вы откажетесь, когда нет времени, чтобы принять на себя дополнительное обязательство.⁵
- **Активизируйте свои усилия для того, чтобы справиться с обязанностями.**
- **Какой у вас стиль обучения?** Чтобы появилась энергия на выполнение ваших заданий, пытайтесь распределять проекты и не забывайте отдыхать, делать перерывы, когда это вам нужно.^{5, 13}
- **Мотивация приходит постепенно.** Взлеты и падения — это НОРМАЛЬНО, поэтому не сомневайтесь в своих способностях и не сравнивайте себя с другими.^{13, 14}
- **Вознаграждайте себя за маленькие и большие победы!** У каждого иногда появляется желание отложить работу на потом. Вместо этого осознайте свое сопротивление и чувства, затем снова вернитесь к заданию.¹² Визуализируйте свои цели и не забывайте проявлять терпение в их достижении.

Сделайте паузу, расслабьтесь, сосредоточьтесь на текущем моменте, отпустите ненужное.¹



ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ВНЕШНЕЕ - ЛИЧНЫЕ ЦЕЛИ И БУДУЩЕЕ!

Расставьте приоритеты, определив, что важно для достижения ваших целей!

Выстраивайте финансовую перспективу

- **Ставьте краткосрочные цели.** Это означает открытие банковского счета и понимание того, что это значит. Советы по поводу того, как выбрать оптимальный для себя чековый счет, [представлены на веб-сайте FDIC](#).
- **Теперь самое время ставить долгосрочные цели.** Это означает выбор сберегательного счета и управление им для приобретения автомобиля или внесение депозита для покупки квартиры. Советы по поводу того, как выбрать оптимальный для себя сберегательный счет, [представлены на веб-сайте FDIC](#). Пользуйтесь [этим инструментом](#), чтобы начать достигать своих целей по экономии средств. [Эти советы](#) помогут вам сэкономить деньги. Если вам нужна помощь в создании ежемесячного бюджета, [посетите веб-сайт FTC](#).
- **Развивайте жизненные навыки для своего будущего.**
- **Исследуйте!** Есть множество путей достигнуть успеха. Всегда полезно приобретать навыки подготовки к карьерному развитию. [Подробнее о навыках прохождения собеседования здесь](#). [Подробнее о коммуникативных навыках здесь](#). [Подробнее о навыках критического мышления здесь](#).
- **Наставничество играет огромную роль.** Выстраивание отношений с наставниками ценно для всех. Начните с разговора со своим учителем, пастором или доверенным взрослым, который вас вдохновляет.
- **Развивайте в себе сообразительность для взрослой жизни.** Важной частью взрослой жизни является подготовка к жизни в этом мире.
- **Если вашей целью является КОЛЛЕДЖ:** Первый шаг — связаться со школьным директором, чтобы определить цели. Вы можете поискать возможности для получения стипендии в колледже, посетив веб-сайт [hands on banking](#).
- **Если ваша цель — КАРЬЕРА.** Если вы хотите выйти на рынок труда, вам может понадобиться опыт, профессиональное обучение или программа сертификации, которые помогут подготовиться и сделают вас конкурентоспособным кандидатом для различных профессий. Ориентация по этим программам включает в себя поиск программ, сертифицированных для того, чтобы быть признанными вашим будущим работодателем.²¹ [Пользуйтесь этим инструментом поиска, чтобы найти официальные программы.](#)



РЕСУРСЫ - УЗНАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ НИЖЕ!

Посетите наш веб-сайт [Strong Families Yolo](#), чтобы ознакомиться с актуальными ресурсами! Нажмите на ссылки ниже, чтобы посетить дополнительные веб-сайты и ресурсы.

Если у вас появились проблемы, пожалуйста, свяжитесь с нами. Все услуги предоставляются на бесплатной и конфиденциальной основе.

ЕСЛИ ВЫ НАХОДИТЕСЬ В СОСТОЯНИИ КРИЗИСА, ПОЗВОНИТЕ НА НОМЕР 9-1-1

- Горячая линия по проблемам психического здоровья округа Yolo ¹⁶ (888) 965-6647
- Молодые люди могут отправить сообщение с текстом ¹⁷ “Home” на номер 741741
- ЛГБТ-молодежь может отправить сообщение с текстом ¹⁸ “START” на номер 678678
- Если вы хотите поговорить с другим подростком, отправьте сообщение с текстом ¹⁵ “TEEN” на номер 839863 с понедельника по пятницу, 18:00-21:00.
- Если вы волнуетесь об отношениях своего друга или собственных отношениях, отправьте сообщение с текстом ¹⁹ “loveis” на номер 22522
- Помогите себе или другу во время кризиса, загрузив эти бесплатные приложения: [A Friend Asks](#), [My3](#), [Be Safe](#) и [Help Seeker](#)

1. <https://www.apa.org/topics/resilience>
2. <https://behavioralhealth.illu.edu/blog/supporting-your-teens-socialization-time-social-distancing>
3. https://www.pacesconnection.com/g/mendocino/fileSendAction/fcType/0/fcOid/519101024495539967/filePointer/519101024495540013/fodoid/516426228450201763/Coping%20With%20Stress%20During%20the%20COVID-19%20Pandemic%20One-Page-ADA%20Compliant_English.pdf
4. <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/ND21p36.shtml>
5. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/selfhelp/stressmanagement.html>
6. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>
7. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/selfhelp/mentalwellness.html>
8. <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
9. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/building-better-mental-health.htm>
10. <https://www.cedars-sinai.org/blog/science-of-kindness.html>
11. <https://jedfoundation.org/resource/tips-for-managing-stress/>
12. <https://www.apa.org/science/about/psa/2018/06/motivation>
13. <https://www.ucl.ac.uk/news/2015/nov/10-ways-motivate-yourself-study>
14. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/study.html>
15. <https://www.teenline.org/youth>
16. <https://www.yolocounty.org/government/general-government-departments/health-human-services/mental-health/mental-health-services>
17. <https://www.crisistextline.org/>
18. <https://www.thetrevorproject.org/>
19. <https://www.loveisrespect.org/>
20. https://www.sadd.org/_files/ugd/84f7d1_4637863900684d79ab550943bbc55d87.pdf
21. <https://www.consumer.ftc.gov/articles/choosing-vocational-school-or-certificate-program#accreditation>