

О способности адаптироваться и ее влиянии на жизнь и здоровье человека

Адаптация (от лат. adaptatio — приспособление) — это процесс, в ходе которого организм, личность или система приспосабливаются к изменяющимся условиям внешней или внутренней среды.

Биологическая адаптация касается организма и физической среды, позволяет организму поддерживать нормальную жизнедеятельность, сохранять гомеостаз (относительное постоянство внутренней среды), повышать устойчивость к неблагоприятным факторам, повышать шансы на выживание.

Социальная адаптация помогает человеку (или группе людей) приспособится к новой социальной среде, её нормам, правилам и условиям. позволяет жить и взаимодействовать с обществом так, чтобы сохранять внутреннее равновесие и при этом эффективно выполнять свои социальные роли.

Психологическая адаптация связана с внутренней организацией психологического состояния. Она направлена на сохранение внутреннего психоэмоционального баланса, несмотря на внешние изменения, помогает сохранять психическое здоровье.

Адаптация направлена также на развитие новых навыков и стратегий, которые делают человека более успешным, ресурсным и продуктивным в измененных условиях.

Современная психология выделяет три типа людей:

- спринтеры – это люди с быстрой и активной реакцией на изменения. Спринтеры мгновенно перестраивают себя, чтобы справиться с новыми условиями, они быстро принимают решение, готовы к риску.
- стабилизаторы - противоположность спринтеров. Они стремятся сохранить стабильность и равновесие. Для них важен порядок, предсказуемость и привычный ритм жизни. Они медленно адаптируются к изменениям, предпочитая сначала осмыслить и оценить ситуацию, а потом осторожно вносить необходимые коррективы. Они стремятся минимизировать стресс и сохранить внутреннее спокойствие.
- трансформеры – это люди, которые воспринимают перемены как возможность для личностного роста и развития. Они используют новые ситуации для переосмысления себя и своего поведения, стремясь к глубокой внутренней трансформации. Для них важен творческий подход и поиск новых смыслов.

Процесс адаптации проходит в несколько этапов. Сперва человеку необходимо осознать, что изменения происходят или перемены уже произошли. В качестве перемен могут быть события внешней среды (смена работы, переезд, утрата близкого) или внутренняя трансформация (изменение ценностей, взглядов, состояния здоровья).

Столкнувшись с переменами, человек сперва испытывает шок, растерянность. Затем приходят другие эмоции: в связи с новыми условиями человек может испытывать тревогу, страх, раздражение, а может быть, наоборот, интерес и надежда.

Для хорошей адаптации к новым условиям человеку необходимо дать оценку ситуации: проанализировать новую ситуацию, понять, какие возможности и ограничения она несёт. После этого приступить к поиску ресурсов (внутренних и внешних).

Для хорошей адаптации к новым условиям, как правило, требуется корректировка своего поведения и установок, то есть изменение каких-то моделей поведения, формирование новых навыков, изменение каких-то взглядов и убеждений. Только после успешной перестройки внутреннего состояния и поведения наступает равновесие, человек привыкает к новой обстановке, то есть человек устанавливает новое равновесие.

Важно понимать: чем более значительными и радикальными являются перемены, тем сложнее проходит адаптация. Постепенные и предсказуемые изменения обычно воспринимаются легче, в то время как резкие, внезапные перемены могут вызвать сильный стресс. Отсутствие жизненного опыта или предыдущие неудачи могут усложнить процесс адаптации.

Состояние здоровья и уровень энергии влияют на адаптацию. Хронические болезни, сильная усталость снижают способность человека справляться с новыми обстоятельствами, адаптация проходит хуже. Психические расстройства, например, депрессия, тревожные расстройства, посттравматическое стрессовое расстройство, значительно усложняют процесс адаптации. Психологические травмы повышают уязвимость к стрессу.

Уровень безопасности, доступность ресурсов, стабильность социальной и экономической среды, культура, традиции, индивидуально-личностные особенности, уровень стрессоустойчивости, эмоциональная стабильность, гибкость мышления, навыки саморегуляции и самоконтроля – это факторы, влияющие на то, как будет проходить процесс адаптации.

Важную роль в процессе адаптации играет поддержка близких людей, друзей, коллег или профессиональная помощь психологов. Психологическая поддержка снижает уровень стресса, помогает находить решения в сложных ситуациях находить хорошие решения.

Нарушения в процессе адаптации могут привести к истощению психических и физических ресурсов, обострению или появлению хронических заболеваний. У человека может наблюдаться снижение концентрации внимания, снижение мотивации и способности к эффективному решению задач, в ситуациях общения появляется большое количество конфликтов.

Поэтому человеку важно развивать и укреплять свой адаптационный потенциал.

Практические шаги:

- Улучшайте навыки решения проблем: учитесь четко определять проблему, находить несколько вариантов решения, выбирать лучший и внедрять его на практике.
- Развивайте уверенность в себе. Развитие уверенности в себе — это навык. Он формируется через регулярные действия и работу с мышлением. Например, вы можете вести «Дневник успеха» (записывайте по 3–5 достижений за день, даже самых мелких (вовремя встал, помог коллеге, успешно ответил на звонок)); выписывайте свои положительные качества, реальные достижения. Не забывайте работать с Внутренним критиком - учитесь давать контраргументы (как себе, так и другим), не давайте себе и другим обесценивать себя.
- Практикуйте осознанность, учитесь быть в текущем «здесь и теперь» моменте.
- Отслеживайте и анализируйте свои реакции на стресс, вовремя снижайте высокий уровень тревоги. Ведите дневник эмоций.
- Пробуйте новый опыт, осваивайте незнакомые сферы (например, изучайте иностранные языки), меняйте рутину (меняйте привычные маршруты, пробуйте незнакомую еду, осваивайте новые хобби). Тренируйте гибкость мышления через тело (занимайтесь йогой, танцами).
- Работайте со страхами: пропишите возможный негативный сценарий и составьте план действий.
- Сформируйте навык релаксации и навык управления стрессом. Используйте приемы нервно-мышечного расслабления, дыхательные практики и физическую активность, чтобы сохранять ясность ума при резких переменах.
- Учитесь без волнения и тревог принимать неизвестность, доверять переменам, видеть в них не угрозу, а возможность для личностного и профессионального роста.

Итак, адаптивный человек — это тот, кто умеет быстро и гибко подстраиваться под новые условия, меняться вместе с ситуацией и сохранять при этом внутреннюю устойчивость. Главные составляющие адаптационного потенциала, помощники для хорошей адаптации: на физиологическом уровне – это физическое здоровье, хорошая физическая форма, выносливость. На психологическом уровне – это гибкость мышления, эмоциональная устойчивость, уверенность в себе. На социальном уровне – это умение общаться с людьми, менять привычное, быть находчивым в режиме поиска.

Помните: высокая адаптивность человека помогает ему справляться с кризисами и переменами без вреда для здоровья, отвечает за скорость восстановления после тяжелых ситуаций или нагрузок, позволяет сохранять работоспособность при смене привычного хода дел.

Подготовила психолог Орехво О.В.
УЗ «Гродненский «ОЭД»