***Як розвинути психологічну стійкість***

Психологічну стійкість можна розвинути, підтримувати й тренувати.

Наші думки впливають на наш емоційний стан і якість життя. Це означає, що, розвинувши гнучке й адаптивне мислення, ми зможемо бути більш стійкими у складних життєвих ситуаціях.

**Як це зробити?**

Ми звикли звертати увагу на те, що вже знаємо, й інтерпретувати інформацію так, щоби вона підтверджувала наші попередні переконання. Цю особливість мислення називають підтверджувальним упередженням. І це лише одне з близько 180 [**когнітивних упереджень,**](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%96%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F) відомих сучасній науці. Усі вони значно пришвидшують роботу мозку й допомагають нам формувати власну думку й швидше ухвалювати рішення. Але іноді когнітивні упередження заважають тверезо оцінювати дійсність.

Тунельне мислення – це надмірна залежність від внутрішньої інформації й ігнорування правдивої інформації ззовні. Щоби вийти за межі цього тунелю, потрібно розширювати діапазон можливостей нашого мозку.

**Це можна робити кількома способами.**

***1. Постійно вчити щось нове***

Будь-які нові знання чи навички: від гри в пінг-понг до вивчення іноземної мови – розширюють наш діапазон мислення й тренують когнітивну гнучкість. Головне, щоб ця діяльність не ставала роботою, а лишалася місцем, де можна розслабитися й перемкнути увагу.

Мозок людей, які в повсякденному житті розмовляють двома мовами, має вищий рівень активності й більше нейронних звʼязків. Це створює певний когнітивний резерв, що допомагає відтермінувати появу симптомів хвороби Альцгеймера й здатен компенсувати пошкодження, які виникають через хворобу.

***2. Підтримувати соціальні контакти***

Наше мислення формується й здатне змінюватися під впливом інших людей. Взаємодія з іншими, зокрема й дистанційна, – це породження нового, зняття емоційної напруги, обмін досвідом і різними стратегіями поведінки в стресових ситуаціях.

Соціальна ізоляція – це чинник ризику для розвитку хвороб і ранньої смерті. Самотність погіршує наше здоровʼя з тією ж силою, як це робить низький кровʼяний тиск, ожиріння або куріння.

Натомість допомога іншим [**позитивно впливає**](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10159229/) на загальний стан здоровʼя і якість життя. Крім того, волонтерство розширює можливості, здатне знизити рівень депресії й поліпшити самооцінку.

***3. Ставитися до невдач, як до пригод***

У житті кожного з нас неодмінно будуть стіни й пастки, яких ми не зможемо уникнути. Єдине, на що ми справді можемо впливати, – це те, як ми оцінюємо цей досвід і які висновки робимо на майбутнє. Тож варто тренувати своє ставлення до побутових невдач і перешкод як до пригод.

Будь-яка думка – це пальне для життя. Це те, що дає нам можливість рухатися, робити вчинки, чогось прагнути й досягати, практикувати відкрите й творче мислення тоді, коли ми належимо собі. Особливо вранці, коли ми ще не потонули в щоденних турботах чи стереотипності подій, або під час виконання автоматизованих дій, як-от біг чи керування автомобілем. Саме тоді, за словами науковця, ми краще структуруємо свій день чи тиждень, а часом у нас виникають великі ідеї на багато років уперед.