**Як когнітивні викривлення впливають на ментальне здоров'я?**

Часто ми не помічаємо те, як на нас впливає наш тип мислення. При цьому, саме наші думки формують нашу поведінку та впливають на емоційні реакції. Згідно з концепцією когнітивно-поведінкової терапії, змінюючи думку, ми здатні змінити й решту процесів.

Зростаючи в певних сімейних та соціальних умовах, вбираючи в себе чужі настанови та правила поведінки, ми формуємо свій світогляд, який складається з певного набору уявлень, поглядів, установок. Останні представлені певними думками, що умовно кажучи, “зберігаються” у нашому мозку.

Ці думки ми вже давно присвоїли собі, тобто це стереотипи та упередження та певні когнітивні фільтри сприйняття, які ми звикли вважати “нашими” особистими, та на їх основі будуємо нові поняття та уявлення. Це сприяє збереженню енергії при обробці нового досвіду.

Однак, інколи такий автоматичний спосіб мислення може створювати багато проблем у житті: псувати стосунки з близькими, знижувати самооцінку та навіть призводити до депресії та тривожних розладів.

В такому разі мова може йти про когнітивні порушення, а саме: ментальні викривлення або іншими словами – когнітивні упередження.

Вплив на ментальне здоров'я

**Занижена самооцінка**

85% всього про що ми турбуємось, ніколи не справджується. У разі настання несприятливого сценарію, на які припадає 15% негативних прогнозів, у 79% випадках люди справлялись з труднощами. Дослідження Манчестерського університету про увагу, автоматизм та афективні розлади.

**Ризик депресії**

Половина людей, яка в 2020 році пройшли скрінінг на виявлення депресії заявили, що вони почувають себе невдахами та засмучують своїх рідних. За даними Mental Health America.

**Підвищений рівень тривоги**

64% людей, які в 2020 пройшли скрінінг на виявлення тривожного розладу, зазначили, що майже кожного дня відчували, що станеться щось жахливе. За даними Mental Health America.

*Психолог Ольга Лозовська*