**Жителям Нижневартовска рассказали о когнитивных искажениях**

Для жителей Нижневартовска Центральная городская библиотека им. М.К. Анисимковой организовала научно-просветительскую лекцию «Профилактика тревожных состояний». Спикером стала врач-психотерапевт БУ «Нижневартовская психоневрологическая больница» Регина Кунаккулова. Во время встречи, присутствовать на которой мог любой желающий, прозвучат рекомендации по работе с тревожностью и профилактике стрессовых состояний.

«Когнитивные искажения — ловушки сознания, с помощью которых мозг убеждает нас в чем-то, что не является правдой. Их возникновение в современных условиях является вполне естественной реакцией нашего мозга. Сегодня наш мозг переполнен информацией, что приводит к формированию ментального шума. Когнитивные искажения – попытка справиться с неконтролируемым потоком всевозможных мыслей в нашем сознании», - рассказала она.

Эти искажения могут возникать из-за различных факторов, таких как наш опыт, убеждения и эмоциональное состояние. Они могут приводить к негативным мыслям, а также влиять на наше поведение. Изучение и осознание этих искажений может помочь нам более рационально мыслить и принимать обоснованные решения.

Во время лекции участники смогли детально разобрать ту или иную ситуацию, получить консультации эксперта, а также рекомендации о том, как справиться со стрессом, в случае если причиной стали плохие мысли. Так, например, можно практиковать медитацию или глубокое дыхание. Это может помочь успокоить ум и снизить уровень стресса. Следует также ввести практику позитивного мышления. Необходимо постараться заменить негативные мысли на позитивные, постараться сосредоточиться на хороших аспектах жизни. Если самостоятельно справиться с тревожностью человек не в состоянии, стоит обратиться к психологу или психотерапевту, который окажет квалифицированную помощь.