





# \*Як розвинути психічну стійкість? Три поради військового психолога\*

 Нейт Зінсер керує кафедрою психології у Військовій академії США у Вест-Пойнті. Його робота — навчити військових, як переносити найгірші умови на полі бою.

 Психічна стійкість — це здатність переносити стрес із мінімальними наслідками, долати життєві негаразди, тверезо мислити, не впадати в депресивні стани. У кризові моменти від цього залежить наше виживання. Свою психічну стійкість можна тренувати.

 Нейт Зінсер ділиться військовими секретами стійкості у книзі «Впевнений розум». Ось три поради та техніки:

 1. Привчайте себе розслаблятися за наказом. Можливість за бажанням вимкнути нескінченні думки у вашому мозку, щоб ви могли справді розслабитися, може здаватися подарунком природи: в деяких людей просто є, а хтось — не здатен. Але насправді це вміння, якому можна навчитися. Армія вже давно вчить солдатів спати за командою, а психологія пропонує кілька порад, як заспокоїти свій галасливий мозок і розслабитися навіть у стресових ситуаціях. Зінсер пропонує навчитися цим простим, але потужним прийомам і звикнути їх використовувати в будь-яких коротких «вікнах», які у вас є. Навіть дві хвилини глибокого дихання та розслаблення можуть бути корисними. «З глибоким диханням ви, по суті, даєте відпочити своєму мозку і запускаєте фізіологічні зміни: це артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, поглинання кисню та накопичення лактату в крові», — пояснює американський військовий.

❷ Не витрачайте свою енергію на негатив. Людей із залежностями навчають молитві спокою під час одужання — «Дай мені спокій прийняти те, що я не можу змінити, сміливість змінити те, що я можу, і мудрість, щоб знати різницю», — майбутніх військових у Вест-Пойнті навчають того ж. Зінсер підкреслює, що негативні емоції, такі як гнів і страх, виснажують нашу енергію. Щоб допомогти зберегти свої запаси психічних та фізичних сил, він вчить курсантів розпізнавати, коли негативні емоції не принесуть користі, й уникати зітхань та нарікань за будь-яку ціну.

❸ Заправте паливний бак. Навіть найвитриваліші воїни не можуть мати психічну (або навіть фізичну) силу з повітря. Натомість Зінсер вчить пам'ятати про те, що потрібно зробити, щоб «наповнити свої резервуари», і мати це у пріоритеті. «Робіть те, що вам потрібно, щоб бути ефективним та мати енергію в неоптимальному середовищі», — інструктує він, чи то буде додатковий сон чи додатковий час для підготовки до важкого завдання. Зінсер підкреслює, що це часто означає відмовитися від інших речей, відновлення сил має бути вашим пріоритетом.