



9 СИГНАЛОВ,

ЧТО МОЗГ ПЕРЕГРУЖЕН



1 ПРОВАЛЫ В ПАМЯТИ

**Забываете простые вещи:
куда положили ключи,
зачем открыли телефон**

**Перегрузка рабочей памяти
префронтальная кора не
справляется с избытком задач**



② РАССЕЯННОЕ ВНИМАНИЕ

Трудно сосредоточиться
даже на простом деле

**Мозг «экономит» энергию
на концентрацию, чтобы
сохранить ресурсы**



3 РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ

Реакции становятся резче,
чем ситуация того требует

**Амигдала в стрессе
захватывает управление,
а префронтальная кора
«выключается»**



4 ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

Даже после сна
нет чувства бодрости

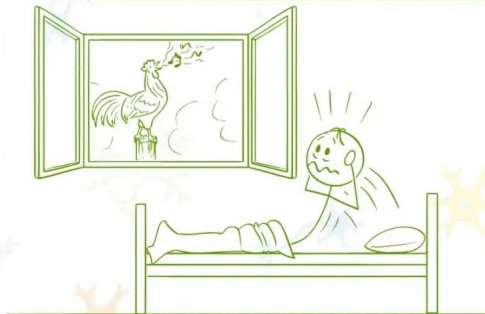
Нарушается баланс
нейромедиаторов
мозг не входит
в «режим восстановления»



5 ПРОБЛЕМЫ СО СНОМ

Ложишься поздно — мысли крутятся, просыпаешься — снова обдумываешь дела

Гиперактивация коры +
сниженный уровень
мелатонина



⑥ ЗАМЕДЛЕННОЕ МЫШЛЕНИЕ

Сложнее находить слова,
решения откладываются,
принимаются неэффективно

**Снижается скорость
проведения сигналов
в нейронных сетях
из-за перегрузки**



7 ТЯГА К СЛАДКОМУ И КОФЕ

Мозг ищет быстрый источник
глюкозы и стимуляторов,
чтобы «дожать» себя

**Симптом
энергетического
истощения**



8

ОШИБКИ И ПРОМАХИ

Делаешь то, что раньше
делал «на автомате» —
но чаще ошибаешься

**Снижение ресурсов
внимания и исполнительских
функций**



9 ОТСУТСТВИЕ КРЕАТИВНОСТИ

Нет новых идей,
решения однообразные,
думать лишний раз не хочется

В условиях стресса мозг
блокирует «расходы»
на творчество, фокусируясь
только на выживании

