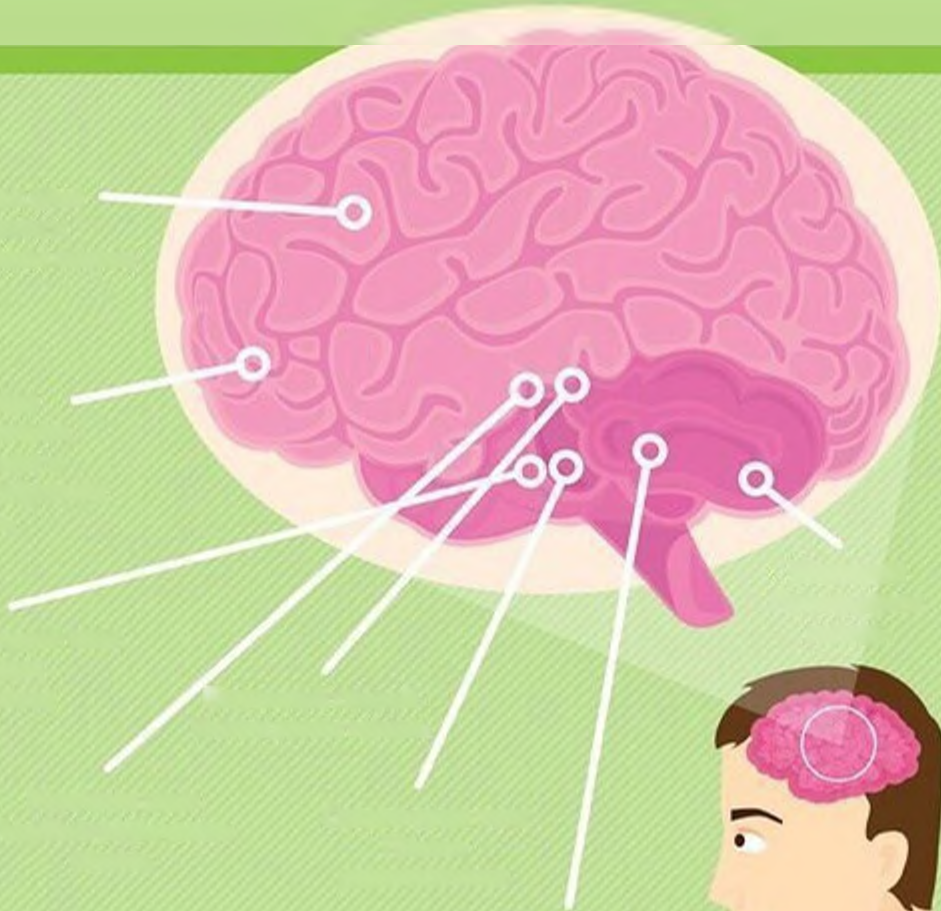

Мозг – самый важный, самый сложный и при этом самый мало изученный орган в человеческом организме. Возможности его велики, но при этом используются далеко не в полной мере.

Ученые всего мира ежедневно проводят сотни исследований, чтобы выяснить, как именно устроен мозг. Благодаря их труду мы уже знаем, как он функционирует, какими возможностями обладает и какие сбои в его работе возможны.

Даже самые четко отлаженные механизмы рано или поздно дают сбой. Мозг человека – не исключение. Со временем в нем начинают происходить возрастные изменения, влияющие на весь организм в целом. Это естественный процесс, который невозможно остановить, но возможно замедлить.

Как работает память

Наши воспоминания дают нам ощущение себя и делают нас теми, кто мы есть. Тем не менее, наши воспоминания — это больше, чем просто файлы в картотеке. И хотя ваш первый день в школе может казаться единым воспоминанием, на самом деле это сложная конструкция из множества воспоминаний, охватывающих ваш мозг. Посмотрите на то, как работает ваша память, и как вы можете улучшить ее.



Недостаток кислорода. Проводя целый день в душном офисе, а затем остаток вечера дома перед телевизором или уткнувшись в экран смартфона, человек лишает свой организм драгоценного кислорода. Недостаточное его количество способствует снижению работоспособности мозга. Это выражается в усталости, плохой концентрации и снижении скорости реакций.

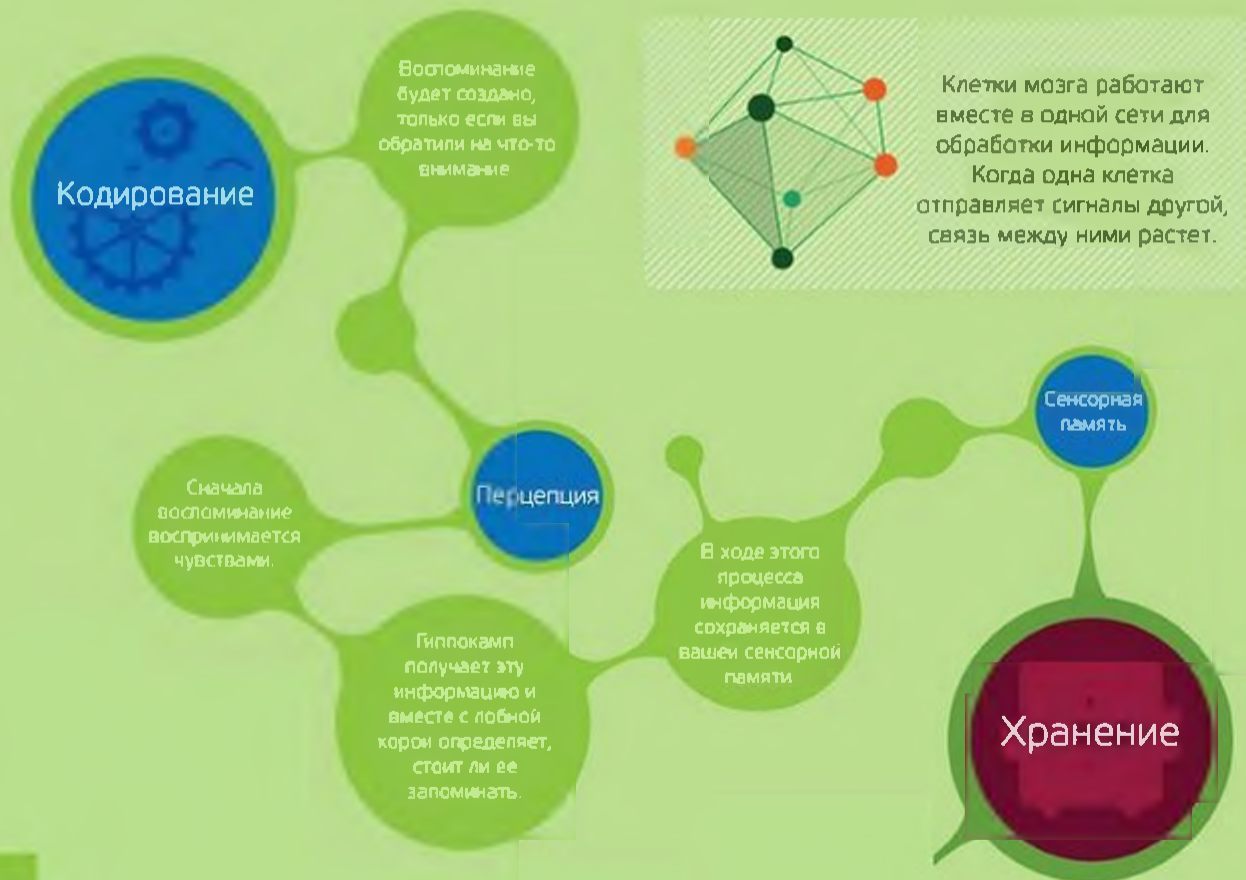
Люди, имеющие привычку укрываться одеялом с головой во время сна, как правило, на утро чувствуют себя более разбитыми и уставшими, чем те, кто спит с открытыми окнами и в хорошо проветриваемых помещениях. Связано это с тем, что, под одеялом человек начинает дышать уже «переработанным» воздухом, насыщенным углекислым газом, тем самым заставляя мозг испытывать кислородное голодание.

Отсутствие общения. Люди, избегающие общения, гораздо больше подвержены возрастным изменениям мозга, чем те, кто любит лишний раз перекинуться парой фраз с коллегой или соседом. Многочисленные исследования показывают, что даже 10 минут, выделяемых на коммуникацию ежедневно, способны активизировать нейронные реакции. Чем больше человек проводит времени в одиночестве, тем медленнее начинают работать связи между нейронами, что, в свою очередь, приводит к замедлению многих мыслительных процессов.

Отсутствие сложных задач. Многие образно называют мозг мышцей, которая нуждается в регулярных тренировках. Так же, как спортсмен, бросивший занятия, начинает терять силу, выносливость и мышечную массу, наш мозг без постоянной нагрузки теряет в своих основных показателях.

@psyhosomatics

ПРОЦЕСС ПАМЯТИ



Недостаточная физическая активность. Спорт и здоровый образ жизни нужны организму для поддержания мышечного тонуса, повышения выносливости и улучшения общего состояния. Благодаря физической работе кровь начинает активно циркулировать по всему телу, насыщая клетки мозга питательными веществами и кислородом. Это самым лучшим образом сказывается на долговременной памяти.

К тому же люди, не занимающиеся никакой физической активностью, часто страдают от лишнего веса. В результате ожирения происходит рост количества свободных радикалов и воспалений, что приводит к сокращению количества клеток мозга. Это, в свою очередь, способствует проблемам с памятью и преждевременному старению самого органа.

Среди таких изменений можно выделить:

- снижение интеллектуальных способностей;
- ухудшение памяти;
- апатию;
- раздражительность;
- бессонницу
- ухудшение общего состояния организма;
- старческую деменцию;
- снижение реакций организма;
- болезнь Альцгеймера.

Это далеко не полный список негативных последствий, которые могут возникнуть вследствие халатного отношения к самому важному органу в человеческом теле – головному мозгу. Давайте поговорим об ошибках, цена которых может быть слишком высока.

ЧТО ВРЕДИТ НАШЕМУ МОЗГУ?

Кто из нас не хочет сохранить молодость и ясность ума на долгие годы? От здоровья мозга зависит здоровье всего организма в целом. Именно этот орган позволяет нам жить, думать, планировать, испытывать эмоции и посвящать время любимым занятиям.

Согласитесь, было бы отлично, если бы ученые изобрели препарат, способный продлить жизнь и избавить нас от болезней навсегда. Но, к сожалению, это пока остается невыполнимой задачей.

Частое использование мобильного телефона.

Страшилки о том, что злоупотребление смартфонами приводит к возникновению онкологических заболеваний, прочно вошли в нашу жизнь. Исследований, которые наверняка подтвердили бы данную теорию, на данный момент не существует, и поэтому на сегодняшний момент это остается всего лишь предположением ученых.

Так, швейцарские и бельгийские ученые провели исследование о влиянии смартфонов на память. Проанализировав телефонные привычки 700 подростков в возрасте от 12 до 17 лет, они пришли к выводу, что электромагнитное излучение от мобильных телефонов отрицательно сказалось на способности ребят запоминать информацию, особенно абстрактные образы.

Управление стрессом

Давид Льюис

Работающий человек тратит на себя не более 30 минут в сутки, и это стресс даже для очень сильных и здоровых людей. Времени невозможно управлять, но можно организовать себя и свой день.

ОРГАНИЗОВАТЬ СВОЕ ВРЕМЯ



Потеря памяти может происходить в словах и моделях мышления и также может быть представлена физически потерей моторной памяти. Она не всегда бывает полной — иногда вспомнить невозможно лишь определенную группу элементов.



Меньше напивайтесь.
Алкоголь влияет на
клетки мозга и их
работоспособность



Продолжайте двигаться.
Упражнения помогают
сохранять мозг и тело
здоровыми



Визуализация и ассоциации.
Прикладывайте образы к
словам. Связь с уже знакомыми
вещами помогает вспоминать

ABC

Игры с именами.
Повторяйте имена после того,
как услышите их: это поможет
запомнить их надолго



Разделение на блоки.
Разбивайте информацию на
более мелкие части, чтобы
легче ее запомнить



Метод локусов.
Используйте локации и
последовательности для
запоминания вещей



Обращайте внимание.
Надежное кодирование
обеспечивается надлежащей
фокусировкой внимания на
окружении и действиях



Окружение поможет вам
вспомнить, предоставляя
визуальную стимуляцию и
подсказки, — используйте его
и манипулируйте им



Практика и повторение.
Повторение электрических
моделей в мозге создает
более стойкие и быстрые
вспоминания.

Вредные привычки. Существует масса исследований о вредном воздействии сигарет и алкоголя на организм человека.

Мозг курильщика или человека, регулярно употребляющего алкогольные напитки (независимо от степени их крепости), подвергается серьезным нейробиологическим изменениям.

Так, курение способствует уменьшению толщины его коры, вследствие чего снижаются умственные способности и уровень мышления. А этиловый спирт, содержащийся в алкоголе, разрушает связи между нейронами, что также не приводит ни к чему хорошему.

ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ ПАМЯТИ



СПОСОБЫ УЛУЧШЕНИЯ ПАМЯТИ■

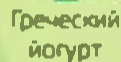
Высокопитательные продукты стабильно обеспечивают мозг энергией, таким образом, они обычно включают в себя сложные углеводы, клетчатку, постный белок и немного жира. Продукты, полезные для мозга, также питают весь организм, в том числе и сердечно-сосудистую систему, если в них низкое содержание холестерина и насыщенных жиров, высокое содержание омега-3 жирных кислот.

Недостаточное количество потребляемой чистой воды. Вода необходима нашему мозгу так же сильно, как и всему живому. Мозг человека на 80% состоит из этой ценной жидкости. Именно с ее помощью происходит доставка питательных веществ, благодаря чему он начинает функционировать более эффективно.

В случае обезвоживания организма мозг начинает страдать одним из первых. Человек начинает испытывать слабость и усталость, у него появляются головные боли и меняется артериальное давление.

Врачи рекомендуют в таких случаях вместо таблетки сначала выпить пару стаканов чистой воды. Как правило, облегчение наступает почти сразу.

ЕДА



ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



УПРАЖНЕНИЯ

