

Психологічні поради щодо покращення роботи мозку

Їсти кольорово

Здорове харчування забезпечує нашому мозкові оптимальне "паливо", завдяки якому ми маємо добру пам'ять та увагу, краще вирішуємо різні задачі. Ще чорний шоколад впливає на здатність мозку концентруватися. Узагалі лікарі радять включати до свого раціону якомога більше продуктів, що мають насичений колір: зелені листові овочі, червоні та сині ягоди, чорний шоколад і яйця. Холін, що міститься в них, також помагає знизити рівень гормону стресу кортизолу.

Рухатися

Завдяки фізичним вправам мозок отримує більше крові, а з нею й кисню. Це запобігає зумовленому віком зменшенню мозкової маси і стимулює утворення й розвиток нервової тканини.

Зі слів лікарів, 30 хвилин фізичної активності на день підуть на користь мозкові, покращать пам'ять, настрій та самооцінку, зменшать відчуття стресу та знизять ризик депресії. Вона радить обрати такий вид навантаження, який подобатиметься вам найбільше – ходіння, біг, плавання, теніс чи їзда на велосипеді – і починати не різко, а поступово збільшувати кількість і тривалість тренувань із кожним тижнем. Природний викид ендорфінів мотивуватиме вас зробити це знов і знов.

Коли ми довго сидимо, до мозку надходить менше крові. Коли ви відчуваєте розумову втому, спробуйте взяти невелику паузу та порухатися, зробити розтяжку.

Спати вдень

У 2010-му році учені з Каліфорнійського університету в Берклі оголосили про те, що 1 година сну здатна відновити й простимулювати нашу інтелектуальну силу. Результати цього дослідження стали підтвердженням теорії про те, що двофазний сон не лише освіжає й перезавантажує мозок, а й робить людину розумнішою.

20-хвилинний сон на 40% поліпшує когнітивне функціонування, вирахував доктор Брайс Фаро з Університету Париж-Декарт.

Брокіс радить лягати подрімати не пізніше 15-ої години, щоби не порушувати нічного сну.

Цікавитися, шукати, відкривати щось нове

Науковці знають: чим цікавіша нам якась тема, тим простіше ми засвоюємо інформацію, з нею пов'язану. Тобто наша внутрішня мотивація стимулює нашу пам'ять.

Цікавість та допитливість мають стати вашою щоденною звичкою. Можна розв'язувати кросворди, поставити собі за мету запам'ятовувати по три нових іноземних слова на день, читати книжки, що не належать до жанру, якому ви зазвичай надаєте перевагу.

Грати у відеоігри (ні, це не помилка!)

Якщо по годині кілька разів на тиждень грати у швидкісну відеогру з великою кількістю дій, це розвиває увагу, стверджує нейробіолог із Університету Рочестера Дафна Бавельє.

Наприклад, здатність геймера до розпізнавання відтінків сірого кольору зростає на 58%, їхній зір стає гострішим, чіпкішим до деталей. Геймерам простіше вдається переключатися з однієї задачі на іншу, вони вправніші, коли йдеться про одночасне спостереження за двома об'єктами.

Водночас, звісно, "стрілялки" зовсім не є корисними для дітей.

Медитувати

Дедалі більше провідних світових компаній організують у офісах приміщення для медитацій та проведення відповідних навчальних програм. Адже доведено, що медитація збільшує продуктивність працівників, зменшує кількість помилок та випадків хвороб, пов'язаних зі стресом.

Дослідження, проведене в 2012-му році, показало, що медитація зміцнює зв'язки між клітинами мозку, помагає йому швидше обробляти інформацію.

Триматися спільноти

Люди – істоти соціальні, здатність будувати та підтримувати стосунки з іншими людьми є дуже важливою для ефективної роботи мозку.

"На роботі, коли ми не відчуваємо себе частиною племені, брак спорідненості проявляється в гірших робочих показниках, гіршій взаємодії та вищій плинності кадрів", - говорить Брокіс.

На її думку, коли людина не включена до спільноти, через небажання спільноти або через пасивну позицію самої людини, така людина переживає "соціальний біль", це знижує її самоповагу, упевненість в собі, погіршує настрій. Для кращої роботи мозку лікар радить будувати добрі стосунки з колегами.

