detkityumen.ru

Как взломать свой мозг и сделать его эффективнее?

Инструкций, как прокачать мозг и заставить его работать с полной отдачей, в интернете хоть отбавляй. Но как понять, какие из популярных методик действительно помогут активизировать мозговую деятельность и развить умственные способности? Ответы на эти и многие другие вопросы – в нашей статье.

Как ускорить и улучшить работу мозга и обязательно ли для этого прикладывать колоссальные усилия, рассказывает **Алексей Кондрахин**, руководитель Лаборатории развития мозга и интеллекта, президент Молодежного интеллектуального клуба Тюменской области, редактор телеграм-канала MassOn Club, спикер онлайн-курса профориентационных мастер-классов **"Твое будущее"**.

- Хочу сразу сказать, что всё, что касается работы человеческого мозга, до сих пор до конца не изучено. Это очень важная и быстро развивающаяся сфера, которая активно исследуется и за чьим прогрессом невозможно успеть. Тема неисчерпаема, ее можно обсуждать бесконечно, но мы разберемся в самых ключевых моментах, чтобы понять, нужно ли тренировать свой мозг и как это лучше делать, – с таких слов начал свое выступление Алексей Кондрахин.

Самый совершенный орган в природе

- Отгадайте загадку: он никогда не отдыхает и не устает, все помнит, видит на триста шестьдесят градусов, имеет встроенный будильник и режим автопилота, может работать в экстремальных условиях, обучается через воображение и способен предсказывать будущее. Вы правы, если ответили, что это мозг. Это настоящий супергерой! Мозг – очень сложная система и один их самых фантастических инструментов, которым владеет каждый из нас. Он обладает знаниями и опытом. И можно сказать без преувеличения, это совершенный орган, данный человеку природой.

Спешу обрадовать всех, кто сейчас читает эти строки: вы гений, и так можно сказать про каждого, ведь при рождении нас всех наградили уникальным "устройством": механизмом, который наделяет сверхспособностями. Несовершенным его делает только наше тело, у которого есть свои потребности, особенности и привычки, выступающие ограничителями для мозга. Но даже когда тело спит, мозг продолжает работать. Более того, он способен в это время обучаться и совершенствоваться и делает это на протяжении всей нашей жизни в режиме 24/7. Нам дан идеальный орган – мозг, и мы можем оберегать его, чтобы тренировать и становиться умнее каждый день. Но для этого нам нужно укреплять и физическую оболочку – тело, которое сдерживает безграничные возможности мозга, – объясняет спикер.

Можно ли стать умным быстро?

- Ответ простой – можно. Но для этого все же придется приложить некоторые усилия. Что для этого нужно сделать? Совет первый – выспаться. Большинство из нас живет в долг перед мозгом в том, что касается сна и отдыха. Мы хронически недосыпаем, и это дает накопительный эффект. Значимость глубокого сна сложно переоценить. Мозг контролирует все системы организма и отвечает за них. Его задача – беречь наше тело, и сон – это один из оберегающих механизмов. Во время сна происходит проверка функциональности всех систем и анализ на предмет сбоев и поломок, которую проводит мозг, чья задача – сбавлять обороты и не допускать перенапряжения сил, когда это требуется. Поэтому чтобы стать умнее, нужно как следует высыпаться. Это

улучшит наши когнитивные функции, к которым относится логика, интуиция, речь, память и другие способности, нужные для освоения знаний.

Мозг и еда, или Сила в слабости

- Есть у мозга и слабая сторона, ведь он постоянно нуждается в питании – в глюкозе и в кислороде. Глюкозу мы получаем из еды, из чего рождается вполне объяснимая потребность и желание поесть, обусловленное древним механизмом, обеспечивающим мозг питанием. После еды способности мозга повышаются и человек становится умнее. Это факт.

Питьевой режим тоже очень важен для работоспособности мозга, о чем нам постоянно напоминают. Все системы организма не могут существовать без достаточного количества водных запасов. Это относится и к эффективной работе головного мозга, для которого жажда означает снижение когнитивных функций и скорости нейронных связей. Другими словами, не потребляя воду в нужном количестве, мы глупеем. Но восполнив этот дефицит – утолив жажду, мы снова умнеем. Причем это может быть и обычная вода, и вода, которая содержится в овощах и фруктах.

Влияют ли на работу мозга запахи?

- Безусловно да. Мы часто упускаем это из виду, но ароматы напрямую влияют на работу головного мозга. И лучшими, с точки зрения ее эффективности, являются два аромата: лимон и апельсин. Лимон нужен, чтобы стимулировать мозг, а апельсин, чтобы, наоборот, его успокоить, когда это потребуется. Цитрусовые запахи при наличии аллергии можно заменить на ароматы лаванды и полыни, полезные для улучшения мозговой активности и так же выполняющие функции ускорителя и замедлителя умственных процессов. "Умные" ароматы подбираются индивидуально. Универсального рецепта здесь нет.

Ученье – свет, а неученье – тьма

- Все знают, что как только всходит солнце, наш мозг дает команду просыпаться. По этой причине большинство из нас не любит темные зимние утра, когда вставать очень тяжело. Полезен не только естественный солнечный свет, но и искусственное освещение. Если вы хоть раз светили ночью себе фонариком в лицо, то знаете, как молниеносно при этом начинает работать мозг, стараясь разобраться, что же происходит. Жить и работать в темноте – значит подавлять когнитивные функции. И наоборот: солнечный и искусственный свет делают нас умнее, – продолжает раскрывать секреты Алексей Кондрахин.

Для эффективности мозгу нужны стимулы. И одним из них является цвет и яркие предметы, дающие мозгу сигнал, что нужно включаться в работу. Сделать нас умнее способны и воспоминания, поэтому пробудить мозговую активность могут памятные предметы: кольца, перстни, талисманы, сувениры – вещицы, способные вывести мозг из режима автопилота благодаря воспоминаниям о чем-то важном или приятном. Любой предмет можно наделить определенными смыслами, которые будут стимулировать мозг. Это всем доступный способ в нужный момент катализировать умственные процессы и стать чуточку умнее.

Упражнения для мозга, которые точно сделают умнее

- Тренировать мозг нужно обязательно. Как это можно делать? Использовать разные типы интеллектуальных нагрузок. Наш мозг любознательный, и ему очень быстро надоедает однообразие. По этой причине многие люди так не любят рутинную работу. И точно так же, когда мы в первый раз решаем кроссворд, то это прокачивает наш мозг, во второй раз эффект уже снижается, в третий и в четвертый раз пользы еще меньше, а потом мозг и вовсе адаптируется к этим нагрузкам. Можно провести аналогию с тренировками при помощи гантелей: если не увеличивать нагрузку и не повышать вес, то и большого эффекта не будет. Мозгу нужно постоянно предлагать разные задачи: на логику, память, воображение, интуицию, память, эрудицию. Именно при системном подходе к развитию мозга он прокачивается, а вы не даете ему заскучать, – поясняет Алексей Кондрахин.

Еще один необычный и при этом действенный способ тренировки мозга – принимать душ с закрытыми глазами. Это то, что влияет на мозговую активность в том числе и на сенсорном уровне. Массаж, новые ощущения, новые звуки – это то, что мозгу нравится, но опять же, если водные процедуры не длятся час, иначе и это быстро надоест и прискучит.

Чтобы прокачивать мозг, мы должны постоянно предлагать ему что-то новое, например новые вкусы, для чего нужно пробовать ранее незнакомые продукты, блюда. Полезны для мозга и запахи. Есть такая техника: минимум семь раз в день осознанно вдыхать разные ароматы. Во время этого действия происходит выстраивание нейронных связей, а значит, и развитие мозга. Информация о запахах обрабатывается в мозгу почти моментально и оказывает максимально быстрый эффект. Это отличная тренировка.

Освоение новых навыков – это тоже очень эффективная концентрированная нагрузка на мозг. Не забывайте, что перегрузить мозг нельзя, он не устает учиться. Устать могут глаза, руки, нервная система, но не мозг: все новое ему точно понравится.

Мозг отлично себя чувствует в путешествиях, где для него все в новинку, он счастлив, потому что решает огромное количество разных задач в течение достаточно короткого промежутка времени.

Очень важно для мозга общаться с новыми людьми. Нам мозг нацелен на социальное взаимодействие: мы знаем, что если объединимся в группу, то результат взаимодействия будет выше, потому что выстроится новая система, коей является и сам мозг. Так образуются команды для интеллектуальных игр, профессиональные коллективы. И коммуникация с людьми тоже нравится мозгу, потому что он старается извлечь из этого что-то новое и полезное для себя.

В числе прочих нетривиальных способов прокачать мозг – пользоваться телефоном, есть, писать или делать что-то иное непривычной для себя рукой. То есть тренировать мозг можно, если сломать какую-то стандартную систему действий. Пока мозг осваивает новый навык, идет перестройка нейронных связей, что означает, что мозг, стараясь адаптироваться, работает в интенсивном режиме. Это очень простые советы и при этом действенные упражнения для тренировки мозга.

В здоровом теле – здоровый мозг

Чем еще можно помочь своему мозгу стать продуктивнее?

Самый простой способ, помогающий думать лучше и быстрее, – отказ от вредных привычек: алкоголя, никотина, малоподвижного образа жизни, ненатуральной пищи. Почему? Потому что это ослабляет наше тело, а наше тело, в свою очередь, не позволяет выстроить более эффективную коммуникацию с мозгом.

Еще один способ помочь своему мозгу – избегать сильного стресса. Умеренный стресс, связанный с адаптацией или с освоением нового навыка, решением какой-то сложной задачи, может быть даже полезен, потому что он стимулирует наш мозг, позволяет нам аккумулировать силы. Но чрезмерный или хронический стресс приводит к перегрузке. В отдельных моментах он может присутствовать, но жить в состоянии стресса нельзя.

Помогает прокачать способности мозга реализация в хобби. Именно реализация, которая предполагает постановку амбициозных целей, к которым нужно стремиться и поступательно идти. Для мозга это приятная и полезная нагрузка.

Удивительно, но факт: регулярное потребление оливкового масла холодного отжима оказалось эффективнее большинства лекарственных препаратов, призванных улучшить интеллект. Поэтому, если хотите помочь мозгу – включайте в рацион питания оливковое масло холодного отжима. Пользуйтесь: это действительно рабочий и при этом вполне доступный метод.

Чтобы мозг работал максимально эффективно, не должно быть дефицитов микро- и макроэлементов. При этом недостаток лучше компенсировать не за счет приема витаминов, а за счет разнообразной пищи и

сбалансированного питания.

Полезен для мозга смех и юмор. Это очень важный момент, поскольку это поднимает настроение, дарит приятное ощущение социального контакта. Не упускайте случая смеяться сами и смешить других. Не зря существует взаимосвязь между остротой ума и остротой юмора.

Парадокс умных людей

Пара слов о лени, многозадачности и уменьшении мозга.

- Лень бывает физическая и интеллектуальная. "Мозговая" лень – это постоянная жизнь на автопилоте, когда мы совершаем различные действия автоматически, без осознанного включения в процесс. При этом если иногда хочется просто полежать и отдохнуть – это нормально. Ученые даже говорят, что это эволюционный механизм, который совершенствует человека. Отдых с осознанным "деланием" чего-либо тоже позволяет улучшить наш мозг. Даже сериалы можно смотреть с пользой для ума, если думать, размышлять, рассуждать. Когда мы говорим про уменьшение мозга, то опять же имеем в виду жизнь в режиме автопилота. Это снижает потенциал наших когнитивных способностей, – подчеркивает Алексей Кондрахин.

Следующий важный момент – многозадачность. Мы уже упомянули, что мозгу неинтересно делать однообразную работу, а также ему не нравится, когда рабочих задач слишком много. В таких случаях деятельность очень быстро наскучивает, эффективность работы падает.

Парадокс умных людей состоит в том, что несмотря на то, что они думают намного больше, живут они намного дольше:

- Наша задача как людей, которые заботятся о своем здоровье, не дать мозгу уменьшиться: не дать ему понизить потенциал наших когнитивных способностей. Я призываю каждого стараться быть умнее и не давать своему мозгу лениться! Как мы выяснили, для этого не нужно прикладывать слишком много усилий. Всего несколько минут каждый день – и ваш ум будет намного светлее, а вы проживете долгую и счастливую жизнь, – резюмирует Алексей Кондрахин.

Может ли мозг высохнуть?

- Физически высохнуть мозг не может, но если жить без активной мозговой деятельности, то он уменьшается и начинает постепенно увядать. Почему? Наш организм запрограммирован избавляться от того, что не работает и чем он не пользуется. Такие органы начинают сокращаться и снижать свою функциональность и эффективность.

Как избежать преждевременного увядания умственных способностей?

- Постоянно тренировать свой мозг, не давать ему скучать и лениться, предлагать новые разнообразные задачи для интеллектуальной тренировки, причем усложнять их. Путешествовать, общаться с новыми людьми – делать все то, о чем мы говорили, чтобы мозг работал и оставался доволен. Советую участвовать в интеллектуальных играх, потому что участие – это уже развитие, разминка для ума. Даже если, отвечая на вопрос, вы выстроили неверную ветвь рассуждений и пришли к ошибочному выводу, это такая же тренировка для вашего мозга, как если бы ответ оказался верным. Приглашаю всех в телеграм-канал интеллектуального бизнес-клуба MassOn Club: mass_on_club, где мы предлагаем мозгу то, что он любит: разные типы интеллектуальных задач: на логику и память, на интуицию и эрудицию. Это постоянные тренировки на систематической основе, что в результате и приносит нужный нам эффект: прокачивает мозг и делает нас умнее и счастливее, – подытожил свое выступление **президент Молодежного интеллектуального клуба Тюменской области, редактор телеграм-канала MassOn Club Алексей Кондрахин**.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ "КАК ВЗЛОМАТЬ СВОЙ МОЗГ"

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/category138/5559/