**«Нейгрогимнастика или эликсир молодости для мозга»**

Потенциал человеческого мозга удивителен, но часто стрессы и перегруженность информацией приводят к снижению его активности. И если советы высыпаться, принимать витамины и правильно питаться очевидны, то некоторые способы поддержать мозг, описанные ниже, могут быть неожиданными.

Что можно сделать, чтобы помочь нервной системе адаптироваться к современному ритму жизни?

Сосредоточьтесь на 1 задаче.

Тенденция к мультизадачности, какой бы эффективной она не казалась, не очень нравится нашему мозгу.

Дело в том, что сосредоточение на одной проблеме активирует префронтальную кору, отвечающую за мотивацию. И закончив задачу, мозг получает порцию дофамина, вызывающую чувство удовлетворения. Постоянная дополнительная стимуляция этой зоны новой информацией с одной стороны вызывает у человека эйфорию и интерес, а с другой затрудняет концентрацию внимания и снижает мотивацию на «доделывание» задачи до конца. Постоянное переключение между проблемами, незаметное для нашего внимания, рассинхронизирует коммуникацию нейронов, увеличивает вероятность ошибки и потребление глюкозы. В итоге время, необходимое для решения задач, растет, а человек быстрее устает.

Как бороться с мультизадачностью?

* Планируя свой день, составляйте поэтапный график задач
* Отключите уведомления в мессенджерах и выделите определенное время на их проверку
* Устраивайте цифровой детокс раз в неделю и проводите время без компьютера, телефона и телевизора

Рассказывайте истории. Вспоминая интересные детали и пересказывая их собеседнику, подбирая слова и акценты, можно не только улучшить качество жизни и память, но и проработать психологические травмы. Пересказывая другим людям свою историю, можно присвоить себе свои достижения и успехи, посмотреть на произошедшее с другой стороны, благодаря другим участникам разговора.

**Что происходит с мозгом и как он стареет.** Для начала разберемся, почему важно заботиться о мозге в любом возрасте. Примерно в 30–40 лет объем серого вещества начинает уменьшаться, а к 60 годам этот процесс ускоряется. Причем лобные доли и гиппокамп, отвечающие за когнитивные функции, меняются быстрее остальных. Снижается и выработка серотонина, дофамина, норадреналина и ацетилхолина — гормонов, которые отвечают за радость, память, умственные способности и творчество. Хорошая новость в том, что если в течение жизни заботиться о мозге, то его физиология может не слишком измениться, а то и улучшиться! Нейробиологи говорят, что мозг остается относительно пластичным, а это означает, что он способен перенаправлять нейронные связи, чтобы адаптироваться к новым вызовам и задачам.

*\*По мере старения, клетки мозга производят соединение бета-амилоид, которое провоцирует развитие различных нейродегенеративных заболеваний, например болезнь Альцгеймера.*

**Как и зачем активировать работу обоих полушарий мозга**

Известно, что левое полушарие мозга ответственно за логику и анализ, а правое — за абстрактное и творческое мышление. У большинства людей одно из них работает интенсивнее другого, при этом многие когнитивные задачи часто требуют, чтобы разные области мозга «говорили» друг с другом. Некоторые простые упражнения помогают полушариям установить связи, заставляют мозг лучше работать и даже могут стать профилактикой нейродегенеративных заболеваний.

**Синхронизация левого и правого полушарий помогает:**

* быстрее и объективнее анализировать ситуацию,
* рассматривать ту или иную задачу под неожиданным углом,
* принимать эффективные решения в разных сферах жизни,
* подмечать новые важные детали,
* легче переносить стресс,
* прокачивать память и внимательность.

От того, насколько хорошо себя чувствуют отдельные нейроны, напрямую зависит качество выполняемых ими функций. Важно вовремя обеспечить нервную систему базовой поддержкой и достаточным количеством питательных веществ. Быстро анализировать информацию, находить оригинальные решения и запоминать важное — эти навыки нужны в любом возрасте. Однако со временем у многих людей снижаются когнитивные способности, и некоторые задачи даются труднее, чем прежде. Сохранить остроту ума поможет фитнес для мозга. Рассказываю про упражнения, которые прокачивают мозг и при этом не отнимают много времени.

Упражнения для синхронизации полушарий и стимуляции мозговой деятельности

1. Назовите цвет каждого слова, а не само слово.

КРАСНЫЙ ЖЕЛТЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ СИНИЙ БЕЛЫЙ ЧЁРНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ЧЕРНЫЙ СИНИЙ ГОЛУБОЙ КОРИЧНЕВЫЙ СИНИЙ ЗЕЛЕНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ КРАСНЫЙ СИНИЙ ЧЕРНЫЙ КОРИЧНЕВЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ

Не всегда получается быстро сообразить, не так ли? Дело в том, что за обработку текста отвечает левое полушарие, а за восприятие цвета — правое. Когда вы видите, что напечатанное название цвета имеет другой окрас, возникает легкий ступор и мозгу приходится искать непривычное решение. Упражнение тренирует внимание и концентрацию.

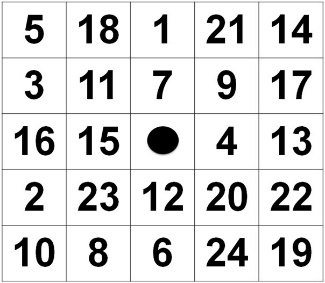
**2. Одновременно показывайте разные жесты правой и левой рукой.**

Придумайте два жеста. Например, на одной руке — большой палец вверх, а на другой — вверх большой и мизинец. Или знак Виктори, когда разогнуты указательный и средний пальцы, в паре со знаком ОК, когда подушечки указательного и большого пальцев соединены и образуют круг. Показывайте правой и левой рукой разные жесты, быстро меняя их. Увеличивайте темп! А еще попробуйте попеременно одной рукой легонько себя постукивать, а другой — гладить. Упражнение улучшает умственную работоспособность и снимает эмоциональное напряжение.

**3. Рисуйте разные геометрические фигуры.**

Возьмите в правую и левую руку по фломастеру. Одной рукой рисуйте треугольник, а другой — квадрат. А теперь напишите разные буквы. Усложняйте задачу: напишите два разных слова. Так вы прокачаете внимательность, собранность, усидчивость и память.

**4. Тренируйтесь с таблицей Шульте.** В 1960-х немецкий психотерапевт Вальтер Шульте создал специальную таблицу с числами и с ее помощью исследовал внимание пациентов. Позже этот метод получил популярность, и врачи по всему миру стали использовать числовые таблицы для улучшения мозговой деятельности и развития скорочтения.



**Вот как работать с таблицей.**

1. Засеките время.
2. Сконцентрируйте внимание на точке в центре таблицы.
3. Используя боковое зрение, отыщите все остальные цифры по убыванию — от 24 до 1.
4. Старайтесь удерживать взгляд на центральной ячейке на протяжении всего упражнения.

Скорее всего, поначалу придется потрудиться и потратить на задание время, потому что глаза не привыкли эффективно работать на периферии. Если же вы будете тренироваться каждый день, используя при этом разные таблицы, уже через неделю ощутите динамику. К примеру, в первый раз потратите на упражнение три минуты, а через неделю уже 30 секунд! Таблица Шульте — один из самых эффективных тренажеров для улучшения периферического зрения, внимания и памяти. Она помогает легко находить нужную информацию в тексте и развивает психическую устойчивость к внешним отвлекающим факторам.

**5. Походите задом наперед.**

Попробуйте, если хотите развить в себе творческое мышление. А еще, проходя задом наперед обычный путь, например из спальни в кухню, вы стимулируете память. Вы не видите, где именно находятся предметы и мебель, но знаете их местоположение. Поэтому в голове живо предстают картинки интерьера. Хождение спиной вперед заставляет мозг отыскивать новые решения, прокачивает креативность, развивает координацию движений и даже помогает отыскать потерянную вещь.

Благодаря тому, что нейрогимнастика способствует развитию новых нейронных связей, упражнения оказывают положительное влияние не только на мозговую активность, но и на общее физиологическое состояние и здоровье. В итоге повышается уровень жизненной энергии, мотивации и увеличивается продолжительность жизни».