

**Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга**

Норман Дойдж

1. Все, что вы делаете — и в реальности, и в воображении, — физически влияет на ваш мозг. Мозг меняется каждую секунду.
2. Мозг способен реорганизовывать сам себя за счет формирования новых нейронных связей на протяжении всей вашей жизни.
3. Чем чаще вы тренируете какой-то навык, тем легче он вам дается. Ваши нейроны учатся вместе с вами.
4. Поврежденные или неправильно функционирующие клетки мозга и нейронные цепи умеют регенерироваться и перепрограммироваться.
5. Травмы мозга — не приговор! С помощью стимулирующих упражнений можно восстановить если не все, то очень многие функции мозга.
6. Для полноценной работы мозга важно высыпаться, правильно питаться и минимизировать последствия стресса с помощью спорта и дыхательных упражнений.
7. Тренировка всего одного навыка меняет миллионы и миллиарды нейронных связей. Обучаясь, мы не просто приобретаем новые знания, а изменяем структуру мозга в сторону большей емкости и гибкости.
8. Мозг живет по простому принципу: что не используется, то отмирает. Каждая вредная привычка постепенно получает все больший контроль над картой мозга и мешает использованию этого пространства для полезных привычек.
9. Старайтесь не работать и не учиться в режиме многозадачности. Устойчивые изменения мозга происходят только тогда, когда вы по-настоящему сосредоточены на том, что делаете.
10. Изучение иностранных языков, освоение нового ремесла и решение простых математических задач помогают сохранить здоровье мозга и отложить процесс его старения на 20–30 лет.

**The Brain That Changes Itself:  
Stories of Personal Triumph  
from the Frontiers of Brain  
Science**

Norman Doidge

# Пластичность мозга

Норман Дойдж

**Мозг может изменяться и самоисцеляться в течение всей жизни. Для нейропластических чудес не нужны ни инъекции, ни операции — достаточно силы воли и желания трудиться.**

## МОЗГ ДЕГРАДИРУЕТ, ЕСЛИ...

**Почти не вставать из-за рабочего стола**  
Сидячий образ жизни приводит к нарушению кровоснабжения мозга



**Включать в рацион много простых углеводов**  
Белая мука, сахар и т. д.



**Жить в состоянии хронического стресса**  
В ответ на стресс мозг уменьшает гиппокамп, а значит, ухудшается память



**Мало спать**  
Дефицит сна приводит к проблемам с концентрацией внимания и к ухудшению памяти



**Проводить много времени за гаджетами**  
Внимание становится фрагментированным

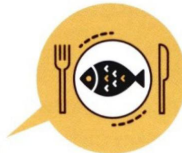


## МОЗГ РАЗВИВАЕТСЯ, ЕСЛИ...

**Заниматься спортом**  
Спорт стимулирует рост нейронов, что в свою очередь улучшает способность к обучению



**Правильно питаться**  
Для полноценного функционирования мозга особенно полезна морская рыба: лосось, скумбрия, атлантическая сельдь



**Справляться с последствиями стресса**  
С помощью упражнений на растяжку, дыхательных упражнений и медитации



**Спать не меньше 7-8 часов в сутки**  
Важно не только количество, но и качество сна



**Заниматься тем, что требует большой концентрации внимания**  
Читать сложные тексты, изучать иностранные языки и т. д.



## КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ И СКОРОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Когда мы учимся, то не просто приобретаем новые знания, а изменяем структуру мозга и увеличиваем его способность к обучению

**1** **Сильный сигнал влияет на мозг больше, чем слабый**

Если вы хотите запомнить что-то, входящий сигнал должен быть четким



**2** **Если вы тренируете какой-то навык, сфокусируйте на нем все внимание**

Вы должны быть по-настоящему заинтересованы в происходящем



**3** **Тренируйте ваш мозг, предлагая ему что-то непривычное**

Новый маршрут до дома, новые танцы, новые вкусы еды или запахи



**4** **Выполняя действия, измените темп или рабочую руку**

К примеру, чистите зубы левой рукой вместо правой



**5** **Задействуйте в привычной ситуации другие органы чувств**

Посмотрите фильм без звука, стараясь читать по губам актеров, или поужинайте в полной темноте

