



Фотом: © Gustavo Fring / Pexels

делаем вывод, что у него беднейший словарный запас и, вероятно, стойкая неприязнь к книгам. Что касается крепких словечек – ими иногда грешат и интеллигентные люди – здесь, скорее, дело в уместности и частоте их употребления.

**Совет:** Больше читайте, учитесь выражать мысли на бумаге и в устной речи.

## 2 ПРОСМОТР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

Австрийские ученые не так давно выяснили, что любовь к реалити- и ток-шоу, разного рода скандальным программам – неважно, о светской они жизни или о политике – не лучшим образом влияет на умственные способности людей.

Поклонники телевизора, пишут исследователи, с трудом проходили тесты с вопросами из школьной программы. Оговоримся – развлекательный контент можно потреблять не только по телевизору, но и на YouTube, разницы практически никакой.

**Совет:** Сделайте акцент на художественных и документальных фильмах, концертах классической музыки и образовательных программах.

## 3 ПРОСМОТР СОЦСЕТЕЙ

Можно сколько угодно говорить о личностном росте и саморазвитии, но если вас регулярно засасывают соцсети –

# ПРЯМЫЕ ПУТИ к деградации [ И 8 СОВЕТОВ, КАК ЕЕ ИЗБЕЖАТЬ ]

**НА УРОВЕНЬ ИНТЕЛЛЕКТА ВЛИЯЕТ МНОГОЕ – ОТ ГЕНЕТИКИ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ В ДЕТСТВЕ ДО СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ, ЭКОЛОГИИ, ПИТАНИЯ И, КОНЕЧНО, ОБРАЗА ЖИЗНИ. КАКИЕ ПРИВЫЧКИ РАЗ ЗА РАЗОМ РАССЛАБЛЯЮТ НАШ МОЗГ И ТОРМОЗЯТ ФОРМИРОВАНИЕ НОВЫХ НЕЙРОННЫХ СВЯЗЕЙ?**



Фотом: © Andrea Pasquadio / Pexels

## 1 КОСНОЯЗЫЧИЕ И СЛОВА-ПАРАЗИТЫ

Любого человека быстро выдает его манера общения: насколько ясно и четко он выражает свои мысли? Если запинается, затрудняется при подборе нужных слов, постоянно использует слова-паразиты, такие как «короче», «ну, это», «в общем», «типа того», – мы



Фото: © cottonbro studio / Pexels



Фото: © Luana Freitas / Pexels

**МОЛОДАЯ МАТЬ  
ЗАЧАСТУЮ ВЫНУЖДЕНА  
ОБЩАТЬСЯ ЛИШЬ С МЛАДЕН-  
ЦЕМ И БЛИЖАЙШИМИ РОД-  
СТВЕННИКАМИ. СЛИШКОМ  
ДЛИТЕЛЬНОЕ ПРЕБЫВАНИЕ  
В ТАКОЙ ТЕПЛИЧНОЙ ЗОНЕ  
КОМФОРТА – ПУТЬ  
К ДЕГРАДАЦИИ.**

плохие новости. Мало того что бесконечный просмотр ленты новостей, видео и фотографий друзей, оценка и комментарии отнимают львиную долю вашего времени, так еще и негативно влияют на мозг. Хотя бы в том смысле, что вы вряд ли получаете какие-то новые и полезные знания или расширяете свой кругозор.

**Совет:** Введите график посещения соцсетей, чтобы понизить, сколько времени они у вас отнимают.

## 4 АГРЕССИВНЫЕ РЕАКЦИИ

Если человек вспыхивает как спичка в любой непонятной ситуации, а потом еще и кичится характером, который «трудный, но какой уж есть!» – тоже

стоит задуматься. Данное поведение говорит о том, что перед нами незрелая личность, не умеющая держать свои эмоции под контролем и зачастую – недоговороспособная. Нередко такие люди пытаются во что бы то ни стало убедить визави в том, что они правы, и никак не соглашаются принять иную точку зрения.

**Совет:** Успокойтесь и подумайте над своими коммуникативными навыками.

## 5 ИЗОЛЯЦИЯ ОТ ОБЩЕСТВА

Нет ничего хуже социальной изоляции – об этом, пожалуй, могут долго рассказывать женщины, недавно вышедшие на работу из декретного отпуска. Младенец – счастье, но молодая мать зачастую вынуждена общаться лишь с ним, мужем и ближайшими родственниками. Слишком длительное пребывание в такой тепличной зоне комфорта – путь к деградации.

**Совет:** Обязательно нужно посещать новые места и по возможности путешествовать, общаться с разными людьми, ходить в кино, театр и на выставки – так расширяется кругозор и формируются новые нейронные связи.

**DR. SVITLANA POKORNIK  
ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ**

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ РЕСТАВРАЦИЯ •  
КОРРЕКЦИЯ ПРИКУСА •  
ИМПЛАНТАТЫ •  
ПАРОДОНТАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ •  
ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Частная ординация:  
Rögergasse, 32/1-3  
1090 Wien  
Tel. + 43 (0699) 131 27 147  
www.dr-pokornik.at

**Др. Александра Шмидт-Трост**

**русскоговорящий  
ДЕТСКИЙ ВРАЧ**

10-летний стаж в неонатологии, дополнительная специализация по детской неврологии, эпилепсии и ЭЭГ. Частный кабинет (анализ крови) и визиты на дом

**Kinderpraxis Wien West**

Тел.: 0680-1339559, 14 р-н Вены, Linzerstrasse 382 / 1 / 5  
www.kinderpraxis-wien-west.at

**ОА Dr.med.univ. Polina Lyatoshinskaya**  
врач-специалист акушер-гинеколог  
кандидат медицинских наук

- Планирование и ведение беременности
- Ведение родов и послеродовая реабилитация
- Лечение климактерических и сексуальных расстройств, anti-age терапия
- Генетические консультации по раку молочной железы
- Эндовидеохирургия и пластические операции (Donauspital)

PRAXIS NOVUM-MED  
Kagranner Platz 12  
1220 Wien

+43 676 76 03 706  
www.novum-med.at/russisch/  
frauenarzt@novum-med.at

**русскоговорящий  
Dr.Kheyfets** **ВРАЧ-УРОЛОГ**  
канд. мед. наук, доктор  
Олег Хейфец

- мочекаменная болезнь, детская урология, уроонкология
- операции на роботе Da Vinci, лазерная хирургия

Частный прием / Wahlarzt

Ordination Wien: 1010 Wien, Naglergasse 11/1  
Ordination Purkersdorf: 3002 Purkersdorf, Bachgasse 4  
Тел.: +43 664 411275  
www.urologie-kheyfets.at • post@urologie-kheyfets.at



Фото: © SHAVETS production / Pexels

**ПОКА МЫ ВИДИМ СНЫ, МОЗГ УСИЛЕННО ОБРАБАТЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ПОСТУПИВШУЮ ЗА ДЕНЬ. ЕСЛИ ЖЕ СОН ПОВЕРХНОСТНЫЙ, КОРОТКИЙ ИЛИ ПРЕРЫВИСТЫЙ, ДАННЫЕ ОБРАБАТЫВАЮТСЯ НЕКОРРЕКТНО.**

## 6 НЕДОСТАТОК СНА

Сон – время перезарядки для мозга, поскольку по ночам он отнюдь не засыпает. Пока мы видим цветные сны или кошмары, он усиленно обрабатывает информацию, поступившую в течение дня, раскладывает ее по полкам, сортирует. Откладывает что-то в краткосрочную, а что-то в долгосрочную память.

Если же сон поверхностный, короткий или вы часто просыпаетесь ночью, данные обрабатываются некорректно (тут мозг можно сравнить с компьютером, который то и дело отключают от сети). Поэтому из-за нарушенного режима сна вполне могут начаться проблемы с концентрацией и памятью.

**Совет:** *Лучше всего ложиться спать и просыпаться рано и следить, чтобы сон длился дольше шести часов.*

## 7 ЛЮБОВЬ К ФАСТФУДУ

Пристрастие к жирной пище – прямая угроза для наших когнитивных способностей. Чипсы, снеки, картошка-фри, соленые орешки, колбаса и прочие лакомства способствуют ожирению, что вредно не только для тела, но и для мозга. Хотя бы потому, что жир также тормозит работу дофамина – нейромедиатора, который стимулирует более интенсивную деятельность. Кроме того, дефицит дофамина грозит депрессией и нейродегенеративными патологиями – тут уж не до эрудиции.

**Совет:** *Разнообразьте питание и добавьте в свой рацион больше овощей, фруктов, зелени и злаков.*



Фото: © ROMAN ODINTSOV / Pexels

## 8 РЕЖИМ МНОГОЗАДАЧНОСТИ

Ученые из Массачусетса полагают, что люди не способны постоянно работать в режиме многозадачности. Наш мозг переходит от одной задачи к следующей, но заниматься ими



Фото: © Gustavo Fring / Pexels

параллельно он не в состоянии. В то же время идет перерасход ресурсов, которые требуются для поддержки нервных клеток – и эффективность их деятельности снижается.

Важно и то, что постоянная многозадачность блокирует воображение, мышление, уровень IQ падает как минимум на 10 пунктов, поскольку мозг, стремясь выполнить задачи оперативнее, предпочитает более простые и типовые решения, действует шаблонно и автоматически.

**Совет:** *Избегайте ситуаций, требующих многозадачности, стремитесь к осознанности и концентрации.*

**Психолог  
Екатерина Домбровская**