



1. Недосыпание

Это знакомое каждому явление становится глобальной проблемой. По данным ВОЗ, за последние 100 лет человек стал спать в среднем на 20% меньше. Сильное недосыпание чревато тем, что в фактическом состоянии бодрствования различные участки мозга переходят в фазу медленного сна. В это время человек «зависает» в одной точке, становится рассредоточенным, ухудшается мелкая моторика. Регулярное недосыпание влечет за собой отмирание клеток мозга.



2. Отсутствие завтрака

Пропуск утреннего приема пищи негативно влияет на работоспособность и тонус человека в течение дня. Это кажется вполне очевидным, но дело здесь не в столько в потреблении необходимой организму энергии, сколько в том, что отсутствие завтрака понижает уровень сахара в крови. А это, в свою очередь, снижает и затрудняет поступление в мозг питательных веществ.



3. Избыток сахара

Предыдущий пункт объясняет, почему для продуктивной работы мозга рекомендуют есть сладкое, в особенности, горький шоколад. Однако чрезмерное количество сахара вызывает проблемы с усвоением белка и питательных веществ. Результат тот же, что и при низком уровне сахара в крови: питательные вещества в мозг попросту не поступают.



4 Стресс

Сильное психоэмоциональное напряжение ведет к разрыву связей между нейронами и затрудняет понимание причинно-следственных связей и последовательности событий. С этим связана сильная нервная возбудимость и ощущение, что все валится из рук. Накопленный стресс ухудшает память и снижает интеллектуальный потенциал.



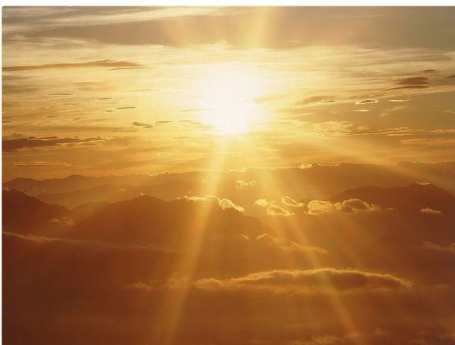
5 Антидепрессанты и снотворное

Проблема повального увлечения сильнодействующими препаратами более всего актуальна в США, где подобные лекарства выписываются очень легко. Употребление снотворных и популярных антидепрессантов вроде ксанакса может ухудшить память вплоть до амнезии, вызвать слабоумие и навязчивые суицидальные мысли.



6. Курение

Говоря об отрицательном влиянии курения на организм, первым в голову приходит изображение черных легких и испорченных зубов. При этом довольно мало говорится о том, как сигареты воздействуют на головной мозг: никотин сужает его сосуды. Впрочем, косяк обратно расширяет. Помимо проблем, связанных с недостатком питательных веществ в мозге, это многократно увеличивает риск болезни Альцгеймера.



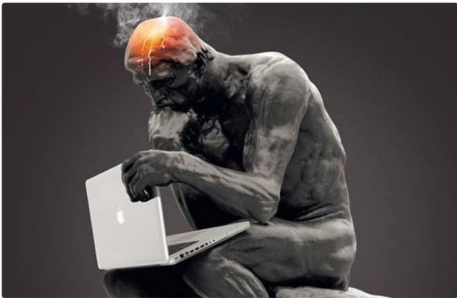
7. Солнце

Отсутствие достаточного количества солнечного света напрямую влияет на познавательные способности человека. Во-первых, ультрафиолет, получаемый с солнечным светом, регулирует кровообращение, то есть приток кислорода и питательных веществ. Во-вторых, солнечный свет способствует выработке серотонина – гормона, влияющего на настроение человека.



8. Вода

Недостаток воды вызывает уменьшение объема мозга, что значительно снижает его работоспособность и приводит к почти нулевой способности запоминать информацию. Рекомендуется употреблять в среднем 2 литра воды в сутки.



9. Избыток информации

Год за годом количество информации, усваиваемой человеком, увеличивается лавинообразно. Казалось бы, это тренировка мозга и поддержание его тонуса. На самом деле, это избыток, на который мозг отвечает однозначно: сопротивлением. Выражается оно тем, что в какой-то момент информация перестает усваиваться вплоть до провалов в памяти.



10. Многозадачность

Другая аномалия информационного мира: человек одновременно воспринимает несколько потоков информации. Как следствие, ни один из них не усваивается должным образом, а сознание привыкает к подобному режиму работы. Информация воспринимается поверхностно, а сосредоточиться и заниматься чем-то одним без частой смены деятельности становится все труднее.

Тэги: [на](#), [про](#), [человека](#), [что](#), [людей](#), [современного](#), [плохо](#), [мозг](#), [влияет](#)