

10 самых вредных привычек для вашего мозга. Избегайте их.

Бывает ли у вас такое, что вы не помните, за чем зашли в комнату? Или вы тут же забыли имя человека, представившегося вам 5 минут назад? Вы все время ищите ключи? Тогда эта статья для вас.

Неправильное питание, малоподвижный образ жизни и недостаточное количество сна – вот самые частые причины болезней и ухудшения здоровья, а также – состояния вашего мозга – концентрации внимания, памяти и психического состояния.

Как с этим бороться?

Ученые, диетологи и врачи утверждают, что первый шаг к хорошему самочувствию – отказ от вредных привычек.

Вот 10 привычек, которые вредят вашему мозгу. Понимая эти привычки, вы сможете делать осознанный выбор для поддержания вашего психического благополучия и развития жизнестойкого ума.

1. Газированные напитки

Газированные напитки – самый большой враг здоровой фигуры и правильной работы мозга. Причина? Coca-Cola, Sprite и Pepsi содержат много вредных химикатов, белый сахар и очень калорийны. Это негативно влияет не только на наш обмен веществ, но и на наше психическое состояние. Ученые доказали, что чрезмерное употребление газированных напитков может способствовать формированию тревоги, депрессии и старческого слабоумия.

В газированных напитках содержится кукурузный сироп с высоким содержанием фруктозы, который вызывает гормональные нарушения и повреждает печень. Исследования доказывают, что подсластитель, используемый вместо сахара в газированных напитках, мороженом или протеиновых батончиках, эффективно повреждает память и увеличивает риск окислительного стресса в организме. Это, в свою очередь, приводит к развитию рака, атеросклероза или болезни Паркинсона.

2. Трудоголизм, сидячее положение

Часы, проведенные за письменным столом, в машине, а потом перед телевизором – так выглядит день среднестатистического взрослого человека. Мы проводим большую половину дня в сидячем положении и тем самым разрушаем собственное здоровье. Не только сидячее положение плохо влияет на позвоночник и обмен веществ, мешает правильному кровообращению. Сутулость и наклоны вперед во время работы за компьютером также могут вызывать головные боли, потому что в этом положении мы часто сжимаем челюсти и напрягаем лицевые мышцы. Головным болям также способствует гипоксия, возникающая из-за проблем с дыханием. Это связано с тем, что, когда мы долго сидим, мы напрягаем мышцы живота, что делает как вдох, так и выдох неполными. А что происходит с нашим мозгом? Однообразная поза заставляет нас думать медленнее, менее эффективно, и, прежде всего, мы теряем способность концентрироваться.

Так что, находите ежедневно время на прогулки.

3. Хроническое недосыпание

Правильная работа мозга невозможна без достаточного сна.

Отдых должен соответствовать потребностям организма – он не может быть слишком коротким или слишком длинным, в идеале он должен составлять в оптимальной дозе 7-9 часов.

Хроническая бессонница или длительный постельный режим могут со временем вызвать повреждение головного мозга, включая провалы в памяти. Постоянное недосыпание лишает мозг жизненно важных восстановительных процессов, ухудшая когнитивные функции, память и эмоциональную стабильность.

Говоря о сне, также стоит обратить внимание на позу, в которой мы засыпаем. Для мозга наиболее полезно спать на левом боку — так мы обеспечиваем идеальный приток воздуха в тело и правильную циркуляцию. Однако стоит время от времени менять положение тела, лишь бы избежать положения на животе.

4. Изоляция и одиночество

Отсутствие социального взаимодействия и значимых связей может привести к снижению когнитивных способностей и повышенному риску психических расстройств.

Научные исследования подтверждают, что люди, которые не поддерживают регулярных контактов с друзьями или родственниками и проводят свободное время в основном дома, чаще теряют работоспособность мозга. Исследователи из Мичиганского университета также доказали, что люди с более насыщенной социальной жизнью показывают лучшие результаты, чем одинокие люди, в тестах, проверяющих эффективность когнитивных процессов и ума.

5. Чрезмерное потребление сахара

Высокое потребление сахара может привести к резистентности к инсулину, воспалению и окислительному стрессу, негативно влияя на здоровье мозга и когнитивные способности.

6. Хронический стресс

Чрезмерный стресс – первый шаг к психическим расстройствам и заболеваниям. Длительное воздействие гормонов стресса может привести к структурным изменениям в мозге, влияющим на память, обучение и эмоциональную регуляцию.

Конечно, устранить его из своей жизни непросто, но есть несколько способов эффективно и быстро с ним бороться или избежать его. Короткая прогулка, несколько глубоких вдохов, медитация и даже чашка теплого чая помогут нам успокоить нервы и остыть в моменты сильнейшего стресса.

7. Курение

Токсичные химические вещества, содержащиеся в сигаретном дыме, не только вредят легким, но и уменьшают приток крови к мозгу, увеличивая риск инсульта и снижения когнитивных способностей.

8. Чрезмерное употребление алкоголя

Ученые доказали, что даже небольшая порция алкоголя вредна. Чем меньше вы пьете, тем лучше работает ваш мозг. Регулярное употребление алкоголя может не только привести к зависимости, но и вызвать обширные и далеко идущие изменения в мозге, начиная от простых провалов в памяти и заканчивая постоянным истощением. Злоупотребление алкоголем может привести к долговременному повреждению головного мозга, потере памяти и нарушению когнитивных способностей.

9. Музыка

Хотя музыка оказывает большое влияние на настроение и самочувствие, длительное и слишком громкое ее прослушивание в наушниках приводит к переутомлению и вредным, необратимым изменениям в головном мозге. Исследователи рекомендуют делать перерывы каждые несколько часов во время прослушивания и поддерживать громкость музыки не выше 60 %.

10. Отсутствие умственной стимуляции

Однообразная деятельность и отсутствие умственной стимуляции могут способствовать снижению когнитивных способностей. Участие в занятиях, таких как разгадывание головоломок, оптических иллюзий или изучение новых навыков, помогает поддерживать здоровье мозга.