

Спасибо за обратную связь!

Забота о себе: Все Питание и сон Уход за собой Окружающее пространство **Ментальное здоровье** Отношения

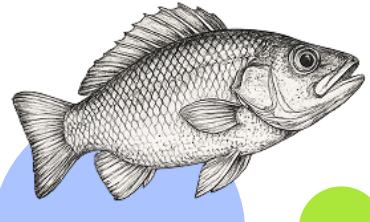


14:30, 8 августа 2026

Забота о себе

Эксклюзив





Если сырая рыба пахнет «рыбой», ее лучше не есть!

теперь вы знаете

Врач назвал единственно верный способ прокачать мозг

Психиатр Ганджалиев: Продлить здоровье мозга помогут когнитивные тренировки



Наталья Обрядина (Редактор отдела «Забота о себе»)

Психиатр, нарколог и главный врач клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Амин Ганджалиев заявил, что здоровье мозга можно прокачать. В разговоре с «Лентой.ру» он назвал единственно верный способ сделать это.



Фото: Bulltus_casso / Shutterstock / Fotodom

Ганджалиев рассказал, что мозг человека обладает уникальным свойством — нейропластичностью, то есть способностью изменяться под воздействием опыта, обучения и тренировок. По его словам, на протяжении жизни нейроны постоянно формируют новые связи, усиливают существующие и создают более эффективные нейронные сети. Благодаря этому, как отметил врач, здоровье мозга можно продлить.

«Когнитивные тренировки направлены на развитие памяти, внимания, скорости реакции и гибкости мышления. Программы обычно используют адаптивный принцип — задания постепенно усложняются, стимулируя мозг выходить из режима автоматизма», — объяснил психиатр.

Материалы по теме:



Все о пользе и вреде авокадо. Как правильно выбрать спелое авокадо и чем оно полезно? Отвечают диетологи
30 августа 2022



Из-за стресса мы быстрее стареем и теряем здоровье. Как ему противостоять, чтобы жить дольше и оставаться красивыми?
27 июня 2022

Ганджалиев добавил, что в результате таких тренировок активируются новые нейронные связи, повышается скорость обработки информации и формируется устойчивость к когнитивной нагрузке. При этом, по его словам, максимальный эффект достигается при сочетании когнитивных тренировок с физической активностью, полноценным сном, интеллектуальной нагрузкой и управлением стрессом.

Ранее невролог Галина Чудинская [рассказала](#), какие продукты и пищевые компоненты сильнее всего ухудшают когнитивные функции и память. Она уточнила, что на это влияют не отдельные продукты, а общий рацион.

Что думаешь? Оцени!



38



3



3



1



1



1



0



Комментарии отключены

Последние новости

«Критических последствий нет и быть не может. Но вред наносят». Путин прокомментировал атаки ВСУ на промышленные объекты России
16:57

Не менее 20 слонов погибли из-за загадочного мора
17:07

Территорию у подмосковного поместья Пугачевой продали за бесценок
17:06

В России участились случаи нападения медведей на людей. Одну из жертв хищник утащил в лес на глазах у ее жениха
17:04

Трихолог объяснила россиянам причины ломкости волос после популярных бьюти-процедур
16:54

Бывший президент Украины рассказал о деталях разговора с Алиевым
16:54

«Ромуальд Муклевич» вернулся в пункт базирования
16:53

Россиян развернули на границе из-за сорняков на даче
16:52

Российского полицейского без признаков жизни нашли на рабочем месте
16:48

Живущая в США российская блогерша дала японцам попробовать квас и раскрыла их реакцию
16:47

Все новости

Спасибо за обратную связь!