vsesvetodiody.ru РЕКЛАМА
Светильник кольцо светодиодное Ring серия vs-ds-Ring-35

08 АВГУСТА 2026 22:46 ПОДПИШИТЕСЬ: ДЗЕН ТЕЛЕГРАМ

ПСИХИАТР ГАНДЖАЛИЕВ РАССКАЗАЛ, КАК ТРЕНИРОВАТЬ МОЗГ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Психиатр Амин Ганджалиев объяснил, как когнитивные тренировки помогают мозгу сохранять здоровье, развивая память и внимание. Подробности в интервью с Lenta.ru. Рекомендации включают упражнения, физическую активность и управление стрессом.

Психиатр и нарколог Амин Ганджалиев сообщил, что для поддержания здоровья мозга необходимо заниматься когнитивными тренировками, которые развивают память, внимание, скорость реакции и гибкость мышления. В разговоре с Lenta.ru он пояснил, что мозг обладает способностью нейропластичности — это возможность изменяться под влиянием опыта, обучения и упражнений.

Исходя из слов специалиста, на протяжении всей жизни нейроны способны формировать новые связи и укреплять уже существующие. Ганджалиев отметил, что программы когнитивного тренинга часто используют адаптивный подход, при котором задания становятся сложнее, что позволяет стимулировать мозг к выходу из состояния автоматизма. Он добавил, что такие тренировки могут способствовать образованию новых нейронных связей, повышению скорости обработки информации и развитию устойчивости к когнитивным нагрузкам.

Максимальный результат, по его мнению, можно достичь при сочетании этих упражнений с физической активностью, полноценным сном, интеллектуальными нагрузками и управлением стрессом.

Ранее клинический психолог, специалист по кризисам и семейным вопросам Лилия Гладких в беседе с РИАМО отметила, что в случае серьёзного профессионального выгорания человек может потерять уверенность в себе и собственное ощущение важности, при этом восстановление может занять от трёх до шести лет.

ДЗЕН ТЕЛЕГРАМ
Подписывайтесь на наши каналы
и первыми узнавайте о главных новостях и важнейших событиях дня.

ПОДЕЛИТЬСЯ:

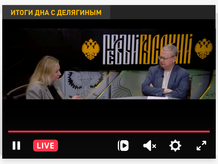
РЕКЛАМА skoggy.ru
141 900 ₽ Хозблок с Плоской Крышей и Двумя Окнами SKOGGY 4м
179 000 ₽ Хозблок с односкатной крышей SKOGGY, 207x52x195 см
187 500 ₽ Хозблок с плоской крышей SKOGGY, 6x2, 16x2.06 м
157 800 ₽ Хозблок с плоской крышей SKOGGY, 4 м
207 000 ₽ Хозблок для хранения SKOGGY, 3x3x2,69 м
225 000 ₽ Хозблок с односкатной крышей SKOGGY, 207x52x195 см

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ:
ТЕХНОФАШИСТЫ XXI ВЕКА
"МАШИНА ПО ВЫКАЧИВАНИЮ ДЕНЕГ ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ": КТО ЗАРАБАТЫВАЕТ М...
ДАНЯ С ДАШЕЙ СПАСЛИСЬ ОТ БОЕВИКОВ ВСУ. НО БЕДЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ НЕ ЗАКОНЧИЛИСЬ
"СПИРАЛЬ СМЕРТИ": ВПЕРВЫЕ С НАЧАЛА СВО – НА УКРАИНЕ НАЧАЛСЯ САМЫЙ МАСШТАБНЫ...
"ДЕРЗКИЙ НАКАТ ВСУ НА ДОНЕЦК. 50 ТЫСЯЧ БОЙЦОВ ОКРУЖЕНЫ" – ПРИ ЧЁМ ТУТ ВОЕНКОР ...

В Петербурге случилось то, чего в России никогда не было
8 фактов об историческом бое Махачева и Гэрри
Омичи возмущены тем, что происходит на кладбищах города
Исторический бо Махачева: какой гонорар ждёт чемпиона

На СВО сложилась непростая ситуация: главное
"Орешник-2": секретный "сын" гиперзвуковой ракеты уже напугал Запад
Российское подполье на Украине сообщило срочную новость
Путин раскрыл, будет после массовых атак Киева по России

Турция бросает вызов? Чем может обернуться передача ракет Украине
Топ-3 туристических регионов ДВ: чем Якутия покорила путешественников?
Новороссия: действия у Славянска — лишь отвлекающий манёвр?
Как за полгода обновились сервисы "жизненные ситуации" на сай госуслуг?



Рекламное объявление
Публичное акционерное общество «Сбербанк России», ИНН 7707083893, ID a-32403
Скопировать токен
Правила рекомендаций

Объявление скрыто
Мы используем ваши ответы, чтобы подбирать для вас подходящую рекламу

СЛОВО УЧРЕДИТЕЛЯ

КОНСТАНТИН МАЛОФЕЕВ
Учредитель телеканала "Царьград"

Технофашисты XXI века

Технофашизм побеждает не тогда, когда компьютерная программа становится умнее человека. Он побеждает тогда, когда человек начинает считать компьютерную...

ПОСЛЕДНИЕ НОВОСТИ

Снова лимиты на АЗС: Почему не хватает бензина и что будет дальше - прогноз экспертов
16:55 ЭКСКЛЮЗИВ

На Украине бунт? Новая рокировка в Минобороны: Кто такой Хмара и к какому удару готовиться России
15:59 ПОЛИТИКА

Главное в иноСМИ 19 августа: В России массово забирают деньги из банков. Трамп назвал срок встречи с Ким Чен Ыном. Учения в Корее – всё
11:00 ПОЛИТИКА

Сводка с фронтов СВО 19 августа: В небо подняты тяжёлые дроны – иначе не спастись. Окружение под Харьковом
08:30 ПОЛИТИКА

Главное за ночь и утро 19 августа: Коллапс в "рунете" - сеть "легла". Эпидемия рака в России, воины КНДР снова вернулись?
08:00 ЭКСКЛЮЗИВ

НОВОСТИ РЕГИОНОВ

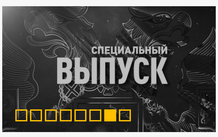
В России стремительно растет число онкологических больных и диабетиков
17:29 ОБЩЕСТВО

Шерлок Холмс XXI века: Новая жизнь великого сыщика
17:02 КУЛЬТУРА

"Время истекло": в ФРГ призвали Зеленского к добровольной отставке
17:01 ПОЛИТИКА

Заправился — заплати дважды? Эксперт рассказал, какой бензин может навредить автомобилю
17:01 ОБЩЕСТВО

Семья из трех человек погибла при попытке спасти ребенка из рыболовных сетей
16:55 В МИРЕ



РЕКЛАМА · SBER.RU
СБЕР
Вдохновляем на большее