

Психолог раскрыла главный секрет здоровья мозга

Психолог Юрченко: Физическая активность улучшает когнитивные способности



Медицинский психолог клиники психического здоровья и лечения зависимостей Rehab Family Виолета Юрченко раскрыла главный секрет здоровья мозга. Его специалистка назвала в разговоре с «Лентой.ру».

По словам психолога, когда человек двигается, становятся активны зоны мозга, отвечающие за ориентацию, внимание, память и эмоции. Благодаря этому улучшается кровоснабжение мозга и повышается выработка нейромедиаторов — серотонина, дофамина, эндорфинов. Вследствие этого снижается уровень гормона стресса кортизола и улучшаются настроение и когнитивные функции.

«Движение — это естественная перезагрузка для психики. Когда тело двигается, мозг получает возможность перераспределить энергию, восстанавливает баланс симпатической и парасимпатической нервной системы. Поэтому после прогулки, танца или тренировки человек ощущает не усталость, а ясность, легкость, присутствие в моменте», — объяснила Юрченко.

Она подчеркнула: чем больше в жизни человека движения, дыхательных практик и физических нагрузок, тем он устойчивее к стрессу и тем дольше он сохраняет ясность ума.

Ранее врач-терапевт, нутрициолог [Ирина Тюрина назвала](#) пять научно доказанных способов повысить уровень счастья. Одна из ее рекомендаций — стараться начинать день без стресса и спешки.