

наша психика

# В здоровом теле - здоровый мозг

## Малоизвестные большинству людей факты из психологии

**Психология является одной из самых интересных наук, позволяющая нам лучше понимать друг друга. Она исследует особенности возникновения и развития психических процессов, состояний, свойств человека, то есть, его психики, как особой формы жизнедеятельности.**

- Использование сарказма говорит о здоровом мозге. Те, кто с легкостью отвечает сарказмом на самые тривиальные вопросы, имеют высокие умственные способности. Люди, понимающие толк в цинизме, способны читать чужие мысли.

- Если вы «заражаетесь» зевотой от другого человека, значит, вы способны к сочувствию. Зевать при виде зевающего человека, даже если вам совсем не хочется спать, - явление распространенное. Одна из гипотез, почему так происходит - так люди подсознательно проявляют сочувствие к другому человеку. К примеру, маленькие дети и аутисты редко зевают в ответ, потому что не умеют сострадать.

- По слезам можно определить причину плача. Посмотрите, из какого глаза выкатывается первая слеза. Если из правого - то это слезы радости и счастья, если из левого - то это боль физическая или душевная.

- Мозг больше запоминает негативные моменты. Этот эффект называется «предвзятость к негативу». К примеру, вы будете без конца вспоминать, как один из знакомых нелестно высказался о вашей внешности несмотря на то, что коллега сделал вам комплимент. Для восстановления баланса в пользу положительных эмоций необходимо соотношение 5:1 в пользу комплиментов.

- Чужая еда всегда вкуснее своей. Даже если кто-то готовит по такому же рецепту, как и вы, их еда будет казаться вкуснее. Дело в том, что когда весь процесс приготовления вы проходите сами, то видите, что и как делается изнутри, вам это уже не кажется таким привлекательным. Поэтому приготовленная еда уже не так вкусна.

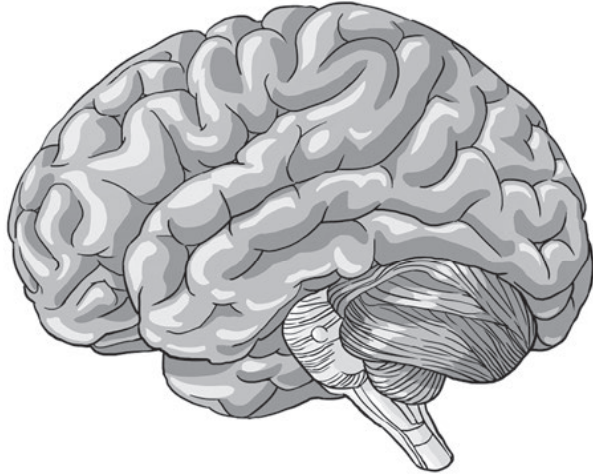
- Воспоминаниями легко манипулировать. При определенных способностях за три часа любого человека можно убедить

в чем угодно, даже в том, чего не было. Например, что он совершил мелкое правонарушение, будучи подростком.

- Если мыслить на другом языке, то можно принять более рациональные решения. Если говорить иначе, то на ваши решения большое значение оказывает используемый язык. Например, когда вы думаете о деньгах на родном языке, то решения будут не так рациональны, как если бы вы принимали их на английском.

- Утверждение «Я смогу» мотивирует не так сильно, как вопрос «Смогу ли я?». Проведенные исследования показали, что вопросы, связанные с поставленной целью, которые человек задает сам себе, способствуют большей мотивации, чем убеждения, что все получится.

- Слишком строгие запреты вызывают желание их нарушить. Психологи назвали это феноменом «реактивного сопротивления». Если вы поставили себе жесткие рамки или установили слишком строгие



правила, то скорее всего вы нарушите и их, и последующие установки.

- Запасной план снижает вероятность выполнения основного. Все мы знаем, что запасной план всегда хорошо иметь на случай, если в основной версии что-то пойдет не так. Однако, серия экспериментов показала, что добровольцы, которые

имели запасной план перед выполнением задания, справились с ней хуже, чем те, у кого запасного варианта не было

- Если нет реальной опасности, то страх - полезное чувство. Например, у любителей триллеров и ужасиков, просмотр фильмов способствует выработке адреналина, дофамина и эндорфинов. Несмотря на то, что вы реально пугаетесь на определенных моментах, ваш мозг знает, что реальная опасность не грозит, поэтому вы получаете удовольствие.

- О малом заботятся более охотно, чем о глобальном. Еще один эксперимент был проведен в университете в Пенсильвании. Людей разделили на три группы, первой рассказали о маленькой голодающей девочке, второй - о миллионах голодающих, третьей - и о девочке, и миллионах. Всех их попросили пожертвовать, кто сколько может. Так, для одной маленькой девочки сборы были гораздо больше, чем для миллионов голодающих людей. Психологи считают, что большинство думает, что их маленькое участие никак не поможет при масштабной проблеме.

- Ожидание чего-то плохого лучше, чем не знать, что ожидать. Когда вы готовы к любому концу, даже плохому, это гораздо меньший стресс для вас, чем полнейшая неизвестность, как все закончится. Потому что часть мозга, ответственная за прогноз последствий, сильно активизируется при неизвестности.

- Пристальное внимание удерживается не более 10 минут. Даже когда вы общаетесь на интересующую вас тему, слушаете интересный доклад, собеседник грамотно и доходчиво все излагает, внимание вы можете сконцентрировать, максимум, 7-10 минут. После этого оно рассеивается, и нужен перерыв, чтобы снова возник интерес.

- В одной и той же ситуации себя мы оправдываем, а другого человека обвиняем. К примеру, кто-то опаздывает к вам на встречу, вы вините его за несобранность, безответственность. Если же опаздываете сами, то все списываете на внешние обстоятельства (погода, пробки, будильник...) Психологи называют это «фундаментальная ошибка атрибуции» - склонность за проступки вменять в вину другим людям особенности их личности, а свое поведение оправдывать внешними факторами.

### Внешний вид

Женщины. С наступлением менопаузы внешность женщины меняется. Кожа становится сухой, волосы редуют, выпадают, появляется седина, отечность.

Снижение выработки эстрогена негативно отражается на тургоре кожных покровов, появляются морщины, глубокие носогубные складки, второй подбородок, опускаются ткани лица. Замедление обмена веществ отражается на фигуре - увеличивается вес, появляются жировые складки на талии, в области живота и бедер.

Мужчины. Благодаря стабильному уровню тестостерона кожа на лице мужчин дольше остается упругой и гладкой. Мужской эпителий более толстый, грубый. Он меньше реагирует на влияние агрессивных факторов, поэтому стареет медленнее. На коже много сальных желез и волосных фолликулов, но строение подкожно-жировой клетчатки исключает появление растяжек и целлюлита.

Скорость старения зависит от многих факторов. Определенную роль играет генетика, состояние здоровья, психологический настрой, условия жизни и трудовой деятельности. Человек, всю жизнь занимающийся тяжелым физическим трудом или работающий на вредном производстве состарится быстрее. Одинокий пенсионер будет выглядеть старше своих ровесников, живущих в счастливом браке.

В любом случае, право стареть красиво остается за нами независимо от половой принадлежности. Каждый человек сам решает, как он хочет выглядеть в преклонном возрасте и какие усилия предпринять, чтобы дольше оставаться в хорошей физической форме.

Страницу подготовила  
Марина Джумакаева

к вашему столу

## Картошка, тушенная с курицей

Картофель - 500 г (6 шт.)  
Куриное филе - 300 г (1 шт.)  
Сметана 20% - 40 г  
Сливки 10% - 100 мл  
Лук репч. белый - 200 г  
Соль - 1 ч. ложка  
Перец чёрный - 1 щепотка  
Тимьян суш. - 1 ст. ложка  
Масло раст. - 20 мл  
Вода (горячая) - 400 мл

Лук очищаем, промываем и нарезаем небольшими кубиками. Куриное филе нарезаем маленькими кусочками со сторонами приблизительно 2 см.

В толстостенной кастрюле разогреваем растительное масло и обжариваем лук на небольшом огне около 5 минут, до мягкости. К луку добавляем куриное филе. Обжариваем курицу с луком, помешивая, около 7 минут.

Картофель очищаем, промываем и нарезаем небольшими кубиками или кусочками. Картофель добавляем в кастрюлю с филе.

Всё заливаем горячей водой (400 мл). Готовим на маленьком огне под крышкой 15-20 минут, почти до готовности картофеля.

В кастрюлю с картофелем и курицей добавляем соль и перец.

В сливки добавляем сметану и чабрец. Всё перемешиваем. Полученный соус добавляем в кастрюлю к остальным ингредиентам.

Тушим картошку с курицей на маленьком огне ещё 7-10 минут.

## Рулетики из кабачков

Кабачки молодые - 2 шт.  
Сыр сливочный - 120 г  
Укропа - 3-4 веточки  
Чеснок - 1 зубчик  
Соль - по вкусу  
Масло растительное - для обжаривания кабачков

Тонко нарезаем кабачок. Сковороду разогреваем, наливаем немного растительного масла и обжариваем кабачки с двух сторон до мягкости.

Выкладываем горячие кабачки на бумажное полотенце, чтобы убрать лишнее масло.

Сливочный сыр, мелко порезанный укроп, немного чеснока (выдавить через пресс) и соли хорошо перемешиваем.

На кабачок выкладываем начинку и сворачиваем в рулетики.

## Гренки со шпротами

Булочки ржаные - 3-4 шт.  
Шпроты - 240 г  
Яйца куриные - 2-3 шт.  
Помидор - 1 шт.  
Майонез - 1-2 ст. ложки  
Чеснок - 1 зубчик  
Зелень - для подачи

Яйца залить в кастрюле водой, довести до кипения и варить 10 минут. Затем остудить и очистить.

Разрежьте булочки на две части (или возьмите любой темный хлеб) выложите их на решетку и отправьте в духовку подсушиться. Не превращайте хлеб в сухари, он должен быть всего лишь с хрустящей корочкой.

На крупной терке натрите вареные яйца. Откройте банку со шпротами, слейте масло. Нарежьте помидор тонкими ломтиками. Если он слишком водянистый, уберите семечки.

Готовым гренкам надо дать остыть, затем слегка натереть каждую зубчиком чеснока. Нанесите на гренки тонкую майонезную сеточку. Посыпьте натертым яйцом.

Сверху на яйцо выложите ломтики свежего помидора. На помидор выложите по одной крупной шпротине.

Каждый бутерброд со шпротами, яйцом и помидором украсьте листиком свежей зелени.

это интересно

# На пороге старости

## Мужчины и женщины стареют по-разному

**Представители противоположных полов по-другому думают, чувствуют, реагируют на нестандартные или экстремальные ситуации. А теперь еще выясняется, что и стареют они по-разному. Почему так происходит?**

Природа позаботилась о прекрасной половине человечества, сделала более выносливой, поскольку на нее возложена важная функция продолжения рода. Представительницы слабого пола легче адаптируются, быстрее приспосабливаются к изменению своего статуса, да и живут дольше мужчин.

Они легче переносят стрессы, следят за своим здоровьем, не имеют вредных привычек. Прекрасная половина человечества редко страдает от одиночества. Зрелая дама общается с коллегами, подругами, окружена родственниками и взрослыми детьми. Современные леди прекрасно выглядят, правильно питаются, поддерживают хорошую физическую форму. Поэтому они бодры духом, активны и не собираются поддаваться старости.

В отличие от них, мужчины предпенсионного возраста часто страдают от хронических болезней, не любят обращаться к врачам, имеют пагубные пристрастия (алкоголь, курение). В преддверии старости они тяжелее переносят стрессовые факторы, чаще страдают от психоневрологических расстройств и одиночества, хуже приспосабливаются к любым изменениям своего статуса.

Как проявляется старение у представителей женского и мужского пола?

### Гормональные изменения

Женщины. Процесс старения напрямую связан с гормональным фоном человека. Девочки взрослеют раньше мальчиков - этап полового созревания начинается у них в возрасте 10-13 лет.

Женские половые гормоны - эстрогены отвечают за привлекательность и репродуктивность, подготавливают организм к выполнению важнейшей биологической функции - вынашиванию, рождению, выкармливанию потомства. Однако «бабий век» недолог. После 45 лет начинается угасание половых функций, наступает климакс, а затем становятся заметны изменения внешности.

Мужчины. У представителей сильного пола гормональная система функционирует стабильно. Организм не испытывает ежемесячных недомоганий, не расходует внутренние ресурсы на вынашивание плода.

Основной мужской гормон - тестостерон вырабатывается до преклонных лет, поэтому и возрастные изменения не так заметны. Однако мало кто из мужчин может похвастаться отменным здоровьем.

При наличии хронических заболеваний, выработка гормонов прекращается раньше, наступают изменения со стороны внутренних органов. Поэтому мужчины стареют быстрее и умирают на 5-7 лет раньше, чем женщины.