***Поради психолога***

***Як війна впливає на розумові здібності та що з цим робити***



Наукові підтвердження біологів і психологів свідчать про те, що під час повномасштабних дій наші розумові **здібності, здатність навчатися, міркувати, запам’ятовувати інформацію, бути уважними – у багатьох знижуються.**

Дітям складніше дається навчання, запам’ятовування,вивчення іноземної мови, здатність концентрувати увагу, вони частіше припускаються помилок, ніж за «доповномасштабних» часів.

Хоча всі знаходимося в різних умовах – хтось під постійними обстрілами, хтось у відносно безпечному місці, хтось в Україні, а хтось у вимушеній еміграції, мозок кожного та кожної все одно «воює», тобто переживає незнаний доти стрес. У цей час у нашому мозку [лімбічна система](https://esu.com.ua/search_articles.php?id=55488), що відповідає за еволюційно давніші функції та впливає на емоційні реакції, домінує над [префронтальною корою](https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/prefrontal-cortex), від якої залежить розумова активність.

**Як за таких умов зібрати мозок докупи?**

Наскільки це можливо за таких часів, маємо забезпечити дітям і собі (тому що стан дітей напряму залежить від стану дорослих!) комфортні умови життя. Віднайти те, що надихає, захоплює та дає сили. Також важливо ставити цілі та мріяти.

Експерти наголошують: чарівної пігулки для покращення стану не існує. Проте є декілька ***практик***, які за умов системного виконання будуть помічними:

1. Займатися спортом (достатньо навіть мінімальних фізичних навантажень).
2. Висипатися
3. Харчуватися збалансовано й усвідомлено.
4. Медитувати.
5. Розвивати дрібну моторику (можна, наприклад, сплести патріотичний браслет із бісеру чи маскувальну сітку ☺).
6. Більше спілкуватись із близькими (чому б не влаштувати сімейний вечір із настільними іграми просто цими вихідними?).

Тим часом нейропсихолог **Дмитро Вакуленко** [пропонує](https://web.telegram.org/k/" \l "@psychologist_vakulenko) такі **вправи**

до виконання:

* **«Кулак-ребро-долоня»**: вправа, що розвиває самоконтроль. Сенс у тому, щоб почергово змінювати положення рук: спочатку зігнути в кулак, потім поставити ребром, врешті опустити долонею вниз. Рухи слід виконувати двома руками, але одна з них має відставати на один елемент.
* **Гра зі скляночкою:** ця практика допоможе розвивати міжпівкульну взаємодію та краще відчувати ритм. Варто вивчити рухи й ритм «[Cup Song](https://www.youtube.com/watch?v=Y5kYLOb6i5I)», а опісля повторювати, щоразу прискорюючись.
* **«Флюгер»**: дихальна вправа для поліпшення роботи мозку. Для цієї активності варто покласти руки за голову та повертаючись праворуч робити видих, а ліворуч — вдих. Загалом треба зробити 10 повторень.

Більш детальну інформацію Ви можете отримати у статті за посиланням: <https://platform.man.gov.ua/media/c76791dc-7fb7-4845-9bee-7f4c258dab1d>