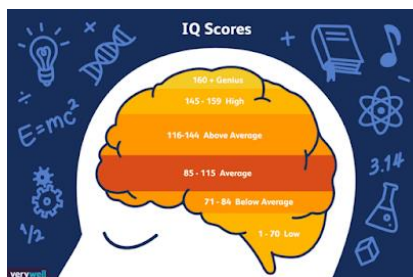


# ЦІКАВА ПСИХОЛОГІЯ...

## 10 ФАКТІВ ПРО ЛЮДСЬКУ ПСИХІКУ....



### ЛЮДИ З ВИСОКИМ IQ НЕ МАЮТЬ БАГАТО ДРУЗІВ

Давним-давно, коли наші далекі предки займалися полюванням, дружба була важливою для виживання племені, оскільки так було легше вполювати мамонта. Люди все ще дружать, але не заради своїх переваг.

Проте нещодавнє дослідження показало, що **людям з високим рівнем інтелекту не потрібно багато друзів**. Це трапляється тому, що їхній мозок зайнятий вирішенням дійсно серйозних проблем і вони сприймають спілкування як марну трату часу. Але це не привід відмовлятися від друзів. Дослідження довело, що дружба позитивно впливає не тільки на психологічний стан, але і на стан здоров'я. Тому іноді краще відмовитися від книг і поспілкуватися з цікавими людьми.



### ДЕПРЕСІЯ ЗМІНЮЄ СПРИЙНЯТТЯ КОЛЬОРІВ

Люди, що страждають на депресію, часто кажуть: «Життя втратило кольори». І це не просто вираз, це реальний медичний факт.

Під час депресії **сітківка ока стає менш чутливою до контрастних кольорів** і пацієнти починають погано розрізняти кольори. Це також працює в зворотному напрямку: якщо ви оточені сірими і похмурими кольорами, то ви більш схильні до депресії та меланхолії.



### МОЛОДІ ЛЮДИ ЧАСТІШЕ СТРАЖДАЮТЬ ВІД ДЕПРЕСІЇ

Молоді люди частіше страждають від депресії.

Опитування показує, що **найбільш нещасливими людьми у світі є люди молодші 30 років**. Чоловіки та жінки від 18 до 30 років більше схильні до тривожності та стресу.

І хто сказав, що молодь - це безтурботні люди?



## НЕ ХВАЛІТЬСЯ СВОЇМИ ПЛАНАМИ, БО .....

Вчені радять: **«Не хваліться своїми планами, бо нічого з них не вийде».**

Якщо ви вирішили почати щось нове (не їсти після 6:00 вечора, бігати вранці або вивчати іноземну мову), ніколи нікому не розказуйте про свої плани.... бо у вас нічого не вийде.

Коли ви говорите про свої плани, ваш мозок **сприймає це завдання як «виконане»**, і потім дуже важко переконати його в протилежному.

Це може звучати як забобон, але психологи довели цю кореляцію за допомогою серйозних досліджень та експериментів.



## ЗНАННЯ ІНОЗЕМНОЇ МОВИ ДОПОМАГАЄ ПРИЙМАТИ РІШЕННЯ

Щоб мати здатність **краще приймати рішення**, вам не треба бути холоднокривним: потрібно лише подумати іноземною мовою.

Вчені вважають, що люди часто діють емоційно, коли приймають вирішальні рішення.

Проте, якщо ви проаналізуєте ситуацію іноземною мовою, то **буде задіяна раціональна частина вашого мозку**, тому ваш підхід буде більш збалансованим і не включатиме надмірні ризики.



## ВТОМА МОЖЕ ПІДВИЩИТИ ВАШУ ТВОРЧІСТЬ

Якщо ви хочете скласти креативну ідею, то краще втомитися.

**Творчі думки часто приходять до виснажених людей**, тому що їх мозок працює менш ефективно: він не відкидає ідеї, які з першого погляду можуть здаватися божевільними.

Божевільна ідея може стати початком величезного проекту.

Ось чому хороші ідеї часто надходять до наших голів у душі після тривалого робочого дня.

Якщо **ви рання пташка**, то ваш творчий процес може розпочинатися ввечері і **якщо ви сова**, то до вас натхнення може прийти зранку.



## 80% КОЖНОЇ БЕСІДИ - ПЛІТКИ

Основна частина будь-якої розмови - плітки, і цей чинник не залежить від статі: **чоловіки схильні пліткувати так само, як і жінки**. Вчені оголосили шокуючу статистику: **80% наших бесід є просто плітками і обмін інформацією** про друзів і колег. Проте плітки - це не так вже й погано: це важливий спосіб спілкування. Це допомагає людям підтримувати соціальні зв'язки. До речі, **шимпанзе люблять співати про своїх родичів**.



## ВИ МОЖЕТЕ КУПИТИ ЩАСТЯ

Люди кажуть, що купити щастя неможливо.

Проте психологи повідомили таку інформацію: **ви можете купити почуття щастя, але гроші слід витратити не на себе, а на родичів, друзів чи доброчинність.**

Коли ми приносимо радість іншим, ми підвищуємо нашу самооцінку і стаємо щасливими і задоволеними нашим життям.



## НА ВТАНОВЛЕННЯ ДОВІРИ ДОСТАТНЬО 20 СЕКУНД

Щоб встановити довіру, **потрібно обійняти людину приблизно 20 секунд.**

Звичайно, тільки після того, як ви отримаєте згоду.

Це відбувається через окситоцин, гормон, який виділяється, **коли ми відчуваємо себе в безпеці**, що заспокоює і розслаблює нас (у тому числі, коли ми з нашими близькими).

Отже, є ще одна причина для обіймів протягом довгих зимових вечорів!



## 80% ВАШИХ ДУМОК Є НЕГАТИВНИМИ

Щодня в нашій голові виникає від 12 до 60 тисяч думок.

**Наш мозок є більш потужним, ніж будь-який комп'ютер.**

Але 80% наших думок є негативними. І більшість з цих негативних думок **повторюються кожен день.**

Отже, всі дурні думки, що приходять вам у голову кожен день, є абсолютно нормальними: **це трапляється з усіма.**

**Розум людини настільки повний сюрпризів, наскільки глибокий океан.**

**Вчені постійно вивчають мозок та визначають нові моделі поведінки.**

**І кількість сюрпризів зростає!**

