

"Настройка мозга"

Избегающие типы поведения лишь способствуют усилению тревожности, однако подсознательно мы часто выбираем их.

- "Бегство"
- Избегание
- Прокрастинация
- Уход в зону комфорта
- Переключение на позитив**
 - Стимулирование позитивного настроения
 - Светотерапия
 - Создание положительного повествования (нарратива)
 - Активные действия
 - Повышение кислородного обмена
 - настрой на позитивное мышление
 - Социальная медицина
- Когнитивные ловушки**
 - Поляризованное мышление - только черное или белое.
 - Обобщение - распространение одного негативного случая на всю жизнь.
 - Персонификация - все негативные комментарии считать адресованными лично вам.
 - "Чтение мыслей" - считать, будто знаете, что думают другие.
 - Жесткие правила - считать, что адаптация к среде невозможна.
 - Ощущение катастрофы - "черная кошка"
 - Пессимизм

- Внимание - ворота памяти
- Виды памяти**
 - Декларативная
 - Семантическая
 - Эпизодическая
 - Процедурная
 - Эмоциональная
 - Эксплицитная
 - ИмPLICитная

- Мнемонические техники, рекомендуемые автором.
 - Метод "слова-гвозди"
 - Метод локусов
 - Метод сочинения рассказов
 - Метод формирования связи
- Сбалансированная диета
 - Фактор сахара
 - Источник аминокислот
 - Витамины и минералы
 - "Правильные" жиры
 - Фосфолипиды
 - Грамотное соотношение белки/жиры/углеводы - завтрак, обед, ужин
 - Опасность транжиров!

- Достаточный сон
- Отвлекает внимание
- Снижает мышечное напряжение
- Поддерживает нейропластичность и нейрогенез
- Повышает синтез ГАМК и серотонина
- Улучшает стрессоустойчивость и самоконтроль
- Приводит в норму эмоции для совершения действий
- Физкультура
- Улучшение памяти**

- С
- Е
- Ca, Mg
- Жирные кислоты Омега-3
- В
- Витамины

- Чтение научных и научно-популярных книг
- Обучение
- Путешествия
- Стимулирующие обсуждения
- Стимулирование мыслительного процесса
- Развитие концентрации внимания
- Быть организованным
- Выстраивание ассоциативных связей

"Социальная медицина"

- Системы "социального" мозга
 - Орбитофронтальная кора
 - Миндалевидное тело
 - Островок Рейля
 - Зеркальные нейроны и супер-зеркальные нейроны
 - Передняя поясная кора
 - Веретенообразные клетки
 - ЦНС- блуждающий нерв
 - Нейромедиаторы
 - Окситоцин
 - Дофамин
 - Вазопрессин
- Действия
 - Прикосновения
 - Забота
 - Фактор привязанности
 - Эмпатия
 - Любовь

Формирование новых привычек - метод КУРС

- Концентрация - внимание целевой ситуации.
- Усилие - волевой акт, сдвигает фокус внимания на действие.
- Расслабленность - мысли, эмоции и действия уже знакомы, на их поддержание меньше энергии.
- Стремление - постоянная практика, иначе привычка не сформируется.

Интеллект-карта к книге Джона Ардена "Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга". Авторский блог Антона Кожемяко www.bmtrk.ru

Действие симпатической и парасимпатической нервной системы - "бей или беги" - релаксационный ответ.

- Сердечная деятельность
- Кровяное давление
- Метаболизм
- Мышечное напряжение
- Уровень дыхания
- Мыслительное возбуждение