

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«ИЗМЕНИ СВОЙ
МОЗГ – ИЗМЕНИТСЯ
И ЖИЗНЬ»**

Библиотека КнигиКратко
Краткое содержание «Измени свой мозг – изменится и жизнь»
Серия «КнигиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358846
SPecialiST RePack;*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Измени свой мозг – изменится и жизнь». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Автор книги Дэниэль Дж. Амен – доктор медицины, нейрофизиолог и нейропсихиатр. Он является владельцем и главным лечащим врачом сети престижных психиатрических клиник США. В 2012 г. The Washington Post Magazine удостоил Амена звания «самого популярного психиатра Америки». Проводя многочисленные исследования, он установил, что наши мысли воздействуют на физиологию нашего мозга, который, в свою очередь, способен существенно изменить нашу жизнь. О том, какие загадки таит наш мозг, как он влияет на наше поведение, способности, привычки и желания, автор делится с нами в своей книге.

Дэниэль Дж. Амен, прежде всего, практикующий врач, эксперт-диагност, специализирующийся на исследованиях мозга по методу эмиссионной компьютерной томографии одиночных фотонов (SPECT). Этот метод позволяет измерять мозговое кровообращение и уровень метаболической активности мозга. Когда эта активность отличается от нормальной, можно говорить о том, что в психике и поведении человека имеется какая-то патология. Точно так же отклонения в поведении человека свидетельствуют о неправильном функционировании какого-либо отдела мозга.

Книга дает представление о методике исследования SPECT не в виде сухой теории, изобилующей сложной специальной терминологией, непонятной простому читателю, а в виде практических примеров, ситуаций из жизни конкретных людей. Кроме того, в ней живо и интересно рассказано о том, как работает мозг, что происходит, когда в нем что-то нарушается, и как наладить его нормальную работу.

Содержание книги – это рассказ о работе пяти основных отделов мозга: глубокой лимбической системы, базальных ганглиев, префронтальной коры, поясной системы и височных долей. Отметим, что это далеко не весь мозг, но крупнейшие по размеру и значимости зоны мозга. Они тесно взаимосвязаны. Поражение одной системы, как правило, влечет негативные изменения и в других. Знание о способах функционирования каждой системы позволяет оптимизировать ее работу. В этих целях автор в конце главы о каждой системе мозга приводит тесты для проверки работы мозга, дает рекомендации по препаратам, советы по самолечению с помощью ароматерапии, самогипноза, контроля мыслей, физической нагрузки.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

«Измени свой мозг – изменится и жизнь»

Дэниэл Дж. Амен

Без оптимального функционирования мозга трудно рассчитывать на успех в какой бы то ни было области жизни, будь то отношения в семье, на работе, учеба, отношение к себе или далее отношения с Богом, – как бы вы ни старались. Первый шаг к успеху состоит в том, чтобы понять и оптимизировать работу мозга.

Дэниэл Дж. Амен

Автор книги Дэниэл Дж. Амен – доктор медицины, нейрофизиолог и нейропсихиатр. Он является владельцем и главным лечащим врачом сети престижных психиатрических клиник США. В 2012 г. The Washington Post Magazine удостоил Амена звания «самого популярного психиатра Америки». Проводя многочисленные исследования, он установил, что наши мысли воздействуют на физиологию нашего мозга, который, в свою очередь, способен существенно изменить нашу жизнь. О том, какие загадки таит наш мозг, как он влияет на наше поведение, способности, привычки и желания, автор делится с нами в своей книге.

Дэниэл Дж. Амен, прежде всего, практикующий врач, эксперт-диагност, специализирующийся на исследованиях мозга по методу эмиссионной компьютерной томографии одиночных фотонов (СПЕКТ). Этот метод позволяет измерять мозговое кровообращение и уровень метаболической активности мозга. Когда эта активность отличается от нормальной, можно говорить о том, что в психике и поведении человека имеется какая-то патология. Точно так же отклонения в поведении человека свидетельствуют о неправильном функционировании какого-либо отдела мозга.

Книга дает представление о методике исследования СПЕКТ не в виде сухой теории, изобилующей сложной специальной терминологией, непонятной простому читателю, а в виде практических примеров, ситуаций из жизни конкретных людей. Кроме того, в ней живо и интересно рассказано о том, как работает мозг, что происходит, когда в нем что-то нарушается, и как наладить его нормальную работу.

Содержание книги – это рассказ о работе пяти основных отделов мозга: глубокой лимбической системы, базальных ганглиев, префронтальной коры, поясной системы и височных долей. Отметим, что это далеко не весь мозг, но крупнейшие по размеру и значимости зоны мозга. Они тесно взаимосвязаны. Поражение одной системы, как правило, влечет негативные изменения и в других. Знание о способах функ-

ционирования каждой системы позволяет оптимизировать ее работу. В этих целях автор в конце главы о каждой системе мозга приводит тесты для проверки работы мозга, дает рекомендации по препаратам, советы по самолечению с помощью ароматерапии, самогипноза, контроля мыслей, физической нагрузки.

Отдел 1. ГЛУБОКАЯ ЛИМБИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Эта зона расположена практически у самого центра головного мозга.

Функции лимбической системы имеют решающее значение для поведения и выживания человека. Назовем основные:

1. Способность определять эмоциональное состояние человека, причем как в положительном, так и в отрицательном смысле. Когда активность лимбической системы понижена, человек настроен оптимистически, позитивно. Если же система гиперактивна, это приводит к подавленности, депрессии, негативизму.

2. Способность определять значимость происходящих с каждым из нас событий.

3. Способность хранить эмоциональную память о наиболее ярких событиях, как приятных, так и неприятных. От того, каких именно воспоминаний больше – о приятных или неприятных событиях, – зависит общий настрой человека.

Чем больше воспоминаний о хороших, счастливых моментах, тем позитивнее эмоциональный настрой. Если преобладают эмоциональные травмы, то и отношение к миру мрачное, безысходное.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.