

Сегодня все говорят о способах самосовершенствования. И совсем мало внимания уделяют тому, что ведёт к деградации. Тем временем, учёные выяснили, от чего мы глупеем быстрее всего. Вот от чего:

## Просмотр реалити-шоу



Австрийские учёные провели исследование, участникам которого было предложено посмотреть реалити-шоу, и сразу же пройти тест на проверку знаний. Участники, которые смотрели реалити-шоу, справились с тестом хуже тех, кто его не смотрел (непосредственно перед выполнением задания).

## Сахар



Постоянное употребление сахара в течение более 6 недель замедляет работу мозга, затрудняет запоминание и обучение. (Калифорнийский Университет в Лос-Анжелесе)

## **Одновременное выполнение нескольких действий**



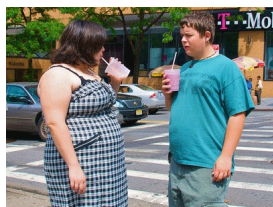
Людам, которые используют несколько электронных средств одновременно, трудно сосредоточиться, контролировать свою память и переключаться с одного дела на другое. (Стэнфордский университет)

## **Жевательная резинка**



Жевательная резинка ухудшает кратковременную память, а именно влияет на запоминание последовательности и отличительных черт. (Кардиффский университет)

## Ожирение



Кентский университет исследовал более 100 человек страдающих ожирением до того, как им была сделана бариатрическая операция (операция по уменьшению объема желудка; прим. mixstuff.ru). До операции их навыки запоминания были ниже среднего. Однако спустя 12 недель после операции результаты их теста улучшились и стали в пределах нормы для взрослых людей.

## Нарушение суточного ритма организма

(часто в связи с перелётом через несколько часовых поясов)



Учёные университета города Беркли изменяли режим сна хомяков каждые три дня в течение месяца. В итоге выяснилось, что у хомяков стало вырабатываться на 50 процентов нейронов меньше, чем при нормальном режиме сна.

## Фтор



Учёные выяснили, что у детей, живущих в районах с высоким содержанием фтора, уровень IQ значительно ниже чем у тех, кто живёт в районах с низким содержанием этого вещества. Фтор содержится во многих источниках питьевой воды. (Медицинский журнал Environmental Health Perspective)

## Совещания



В современном деловом мире считается привычным делом обмениваться на совещаниях идеями для эффективной работы. Однако учёные Виргинского колледжа обнаружили, что групповые собрания снижают проявление умственных способностей, в особенности у женщин. Будь это обсуждение приговора несколькими судьями или коктейльная вечеринка – всё это групповое окружение, которое значительно влияет на способность решения проблем.

## **Телесные наказания в детстве**



В ходе масштабного исследования было обнаружено, что причиной более 5-ти процентов всех умственных нарушений являются шлёпанье или другие формы телесного наказания в детстве. Такие наказания приводят к снижению уровня умственного развития и умственным нарушениям. (Университет Манитобы)

## Презентации PowerPoint



По утверждению командующих армии США, презентации PowerPoint делают людей глупее. Программа Microsoft не способствует обсуждению, критическому мышлению и обдуманному принятию решения.

## Пассивное курение



Помимо других многочисленных вредных воздействий пассивного курения, оно снижает уровень IQ и успеваемость в школе у детей, которые постоянно ему подвержены (Мичиганский университет)

## Стресс



Стрессовая ситуация способствует сокращению связей между нейронами мозга и вызывает спутанность в оценке последовательности событий. Накопленный стресс вызывает сокращение серого вещества в предлобной части коры головного мозга и снижает способность хранить и воспроизводить информацию. (Yale Stress Center)

## **Снотворное и антидепрессанты**



Постоянный приём лекарственных препаратов Ambien (снотворного) и Хапах (антидепрессанта) крайне вреден. Эти лекарства могут вызвать потерю памяти (даже амнезию), слабоумие и мысли о суициде. А у тех, кто принимает оба препарата – замедление работы центральной нервной системы. (Американская ассоциация пенсионеров)

## **Дефицит йода**



Наш организм нуждается в не очень большом количестве йода. Однако чрезвычайно важно, чтобы он присутствовал ещё до рождения. Во внутриутробном периоде дефицит йода может привести к серьёзным физическим и умственным нарушениям. У взрослого человека недостаток йода может привести к сокращению уровня IQ на 13 единиц. (Издание Steady Health)

## Марихуана



Курение травы с подросткового возраста вызывает общие нейropsychологические расстройства. Даже после долгого перерыва у подростков, употребляющих марихуану, нейropsychологические



функции восстанавливаются не полностью. (Университет Дьюка)

(с) [mixstuff.ru](http://mixstuff.ru)

Тэги: [на](#) , [же](#) , [от](#) , [было](#) , [посмотреть](#) , [знаний](#) , [чего](#) , [которого](#) , [тест](#) , [исследование](#)

,  
[реалити-шоу](#)

,  
[пройти](#)

,  
[проверку](#)

,  
[участникам](#)