**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ’Я УКРАЇНИ**  
**ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ЗБІРНИК ТЕЗ**  
**міжвузівської конференції молодих вчених та**  
**студентів**

**МЕДИЦИНА ТРЕТЬОГО ТИСЯЧОЛІТТЯ**  
(**Харків – 16-17 січня 2017 р.)**

**Харків – 2017**

УДК 61.061.3 (043.2)  
ББК 61 (063)

*Медицина третього тисячоліття: Збірник тез міжвузівської*  
*конференції молодих вчених та студентів (Харків – 16-17 січня 2017 р.)*  
*Харків, 2017. – 600 с.*

***За редакцією професора В.М. ЛІСОВОГО***  
Відповідальний за випуск проф. В.В. М’ясоєдов  
Затверджено Вченою радою ХНМУ  
Протокол № 12 від 22 грудня 2016 р.

Колеснікова Ю. Ю., Овсяннікова К. С., Цигічко А. І.

Саморозвиток і психологія

Харківський національний медичний університет

Кафедра української мови, основ психології та педагогіки

м. Харків, Україна

Науковий керівник – канд. філол. наук Нестеренко А. К.

З появою сучасних пристроїв люди все рідше приділяють увагу саморозвитку й різнобічності, нехтуючи такою важливою проблемою, як розвиток пам'яті.

Людині необхідно правильно сприймати світ, аналізувати й систематизувати отримані знання, запам'ятовувати важливі моменти та висловлювати думку з того чи того питання. Із цього випливає, що діяльність людини неминуче супроводжують психічні процеси: пам'ять, відчуття, сприйняття, мислення, увага, уява, мова.

Психічні процеси – це різні форми єдиного, цілісного відображення людиною навколишнього середовища й себе в ній. Від того, на якому рівні у вас перебувають ті чи ті психічні процеси, можна судити про ваш загальний розвиток і про те, наскільки легко ви досягаєте своєї мети.

Пам'ять як один із найважливіших психічних процесів необхідно постійно підтримувати, тренувати. Це можна зробити в різний спосіб, зокрема за допомогою лікарських препаратів. Існує стереотип, що таблетки для пам'яті призначені тільки для людей похилого віку. Але пам'ять для молоді не менш важлива, ніж для людей зрілих. Уживаючи лікарські засоби, важливо не перестаратися: для звичайної корекції буде достатньо кількох крапель настоянки женьшеню перед сніданком.

Більш доречним та не менш дієвим для корекції пам’яті видається дотримання таких правил:

1. Приділяйте кілька хвилин на день вивченню напам'ять невеликого тексту (вірша, анекдоту, афоризму). До речі, вважається, що більш ефективними для пам'яті є прозаїчні твори.

2. Вивчайте іноземні мови: це сприяє покращенню пам'яті.

3. Намагайтеся запам'ятовувати номери телефонів, дні народження всіх ваших близьких.

Оскільки всі процеси в організмі людини взаємопов'язані, щоб розвинути одну психічну функцію, необхідно приділяти увагу декільком.

Дуже важливою психічною функцією є мислення. Проблеми з мисленням трапляються в будь-якому віці. Як і для будь-якої діяльності людини, для мислення першочергову роль відіграє режим харчування. Поліпшенню мислення посприяють риба, картопля, житній хліб, волоські горіхи, м'ясні продукти. Напої, які містять кофеїн, здатні активізувати діяльність мозку. Але це лише тимчасова реакція. Тому краще замінити їх трав'яним або імбирним чаєм. Це не тільки допоможе поліпшити мислення, а й підвищить імунітет.

Для притоку крові в ділянку мозку необхідна також фізична активність. Ранкова зарядка зміцнює не тільки м'язи тіла, а й м'язи мозку.

Корисно, крім того, приділяти певний час розгадуванню загадок, головоломок, грі в шахи та шашки. Ігри, як і арифметичні підрахунки в розумі, відмінно розвивають логіку.

Отже, для покращення психічних процесів нашого організму як основних компонентів існування людини необхідно більше уваги приділяти здоровому способу життя, правильному харчуванню, а також урізноманітнювати своє дозвілля різними іграми та вправами для всебічного розвитку пам’яті та мислення.

Зміст

Колеснікова Ю. Ю., Овсяннікова К. С., Цигічко А. І.

Саморозвиток і психологія …………………….С.480-481