

# Как быстрее усваивать новую информацию?

Выше ответы уже есть, от себя я добавлю точки воздействия на производительность мозга в целом. Совсем уж "очевидные" вещи по типу сна, тренировок, питания и т.д. мы тут трогать не будем.

- Контроль  $t^{\circ}$  в помещении - прохлада.
- Контроль CO<sub>2</sub> - частое проветривание либо какие-то специальные системы вентиляции, а также те виды растений в комнате, которые потребляют большое количество углекислого газа.
- Минимизация отвлекающих факторов - беруши, телефон как можно дальше (можно придумать для него специальное место, куда класть его на время учёбы: например, в ванну, если она далеко), порядок на рабочем месте, в поле зрения за рабочим местом лишь самое необходимое, минимизация пестроты и контраста в цветах в поле зрения за рабочим местом.
- "Ассоциативное разделение" - как можно сильнее отделить рабочее место от других зон в восприятии: огородить его какой-то ширмой, придумать "ритуал" из определённых действий перед учёбой (например, механическая разминка мозга: помассировать определённые точки и уши для лучшего кровообращения и т.д., а также "мини-медитация" на минуту для торможения мыслей), ввести "учебную одежду" (в ней только учиться), ввести "учебную лампу" (тот же принцип что и с одеждой, включать её только на время учёбы), за рабочим местом не заниматься сторонними делами. Если к рабочему месту уже привязано много сторонних ассоциаций - можно сделать перестановку мебели в комнате.
- Если нужно что-то запомнить - делать это после физической активности.
- Делать регулярные перерывы на физические разминки: встать, сделать суставную мини-разминку, чтобы запустить сердце и т.д., поприседать (ноги - мощнейшие "насосы крови"), поотжиматься, посмотреть в окно на зелень и небо, помассировать определённые точки головы и уши для притока крови, аккуратно размять шею. Прежде чем отправиться на перерыв можно посидеть минутку с закрытыми глазами, вспоминая инфу, которую ты только что учил.
- Сидеть ровно, на жёстком: на сидалищных костях, частичная опора на пятки, угол в коленях  $\approx 90^{\circ}$ , сидеть у края. Обычная деревянная табуретка под эти задачи

подходит прекрасно. ( Больше часа так сидеть на жёстком большинству вряд ли комфортно будет, но в моём восприятии это скорее плюс, см. предыдущий пункт. ) Также можно рассмотреть стендфит, но его у меня пока нет, отзыв дать не могу.

- Если есть возможность учиться не сразу после еды - после еды лучше заниматься чем-то другим, особенно если приём пищи был тяжёлым.
- Перед учёбой напоминать себе для чего ты сейчас будешь учиться, почему это важно.
- Можно иногда жевать живицу во время учёбы (тут уже стоит обратить внимание на желудок: многим, думаю, не подойдёт) - первые  $\approx 30$ мин повышение концентрации (вроде), а потом просто сброс лишнего кортизола из-за мышечной работы: можно жевать комья живицы, состоящие далеко не из 1 порции.
- Контроль Омега-3
- Контроль йода.
- Контроль холина (прекурсор ацетилхолина).
- Контроль магния (в закрытых материалах сообщества есть инфо о нём).
- Контроль железа.
- Контроль B12.
- Природные ноотропы: ежовик гребенчатый, бакопа монье и т.д. Ещё можно бахать ашваганду, куркумин + пиперин (куркумин на BDNF влияет помимо всего прочего), а если нужно ударно мобилизоваться на непродолжительное время - адекватные дозы кофеина + L-теанин в дозировке в 2 раза превышающей употреблённый кофеин. Разумеется, нужно смотреть индивидуальные реакции организма (на тот же кофеин) и, скорее всего, делать немалые перерывы, принимать курсами.

Надеюсь, кому-нибудь это будет полезно.

Автор **заметки**: LEV

---

Revision #1

Created 3 March 2024 06:00:51 by Тимур

Updated 3 March 2024 06:04:46 by Тимур