

Сторінка Психологічної служби Дніпровського державного технічного університету (електронний кабінет психолога)

Психологічна служба інформує та підтримує

Корисні та цікаві факти про психологію до Всеукраїнського Дня психолога

23 квітня відзначається Всеукраїнський День психолога. Ознайомтеся з цікавими фактами про психологію.

1. Мозкова діяльність продовжується навіть тоді, коли ми відпочиваємо. У цей момент відбувається фільтрація того, що дійсно потрібно відкласти в пам'яті, а що прибрати «про запас».

2. Ви не можете не звертати увагу на їжу, на безпеку. Чи помічали ви, що люди завжди зупиняються, щоб подивитися на сцени нещасних випадків. Насправді, ми не можемо не звертати уваги на ситуацію безпеки. У кожної людини є особлива частина мозку, яка відповідає за виживання.

3. Для того, щоб до чогось звикнути необхідно трохи більше 2-х місяців, а точніше – 66 днів. Саме такий період знадобиться людині для того, щоб сформувати та довести до автоматизму будь-яку дію. Наприклад, якщо ви хочете перейти на правильне харчування, то вам може знадобитися трохи менше – приблизно 55 днів. А ось до спорту доведеться звикати довше – до 75 днів.

4. Якщо ви думаєте, що можете мати безмежну кількість друзів, ви глибоко помиляєтеся. Виявляється, що людина за все своє життя може дружити до 150 разів.

5. Якщо вас мучать кошмари по ночах, можливо, ви мерзнете уві сні. Науковий факт – чим холодніше в спальні, тим більше шансів побачити поганий сон.

6. Навіть позитивні події, такі як закінчення університету, вступ у шлюб або нова робота, можуть призвести до депресії.

7. Кращим засобом від турбот, тривожності і стресу є читання. Це заняття надає більш швидкий ефект на організм.

8. У психології є принцип: чим більше очікувань з приводу якоїсь події, тим вище ймовірність нищівної розчарування. Більше чекаєш – менше отримуєш, менше чекаєш – більше отримуєш.

9. Більшість людей в незнайомому місці тримається праворуч. Якщо ви не хочете бути в натовпі або простояти довго в черзі, то знаючи цей факт, сміливо йдіть ліворуч або займайте чергу, яка лівіше.

10. Відомий факт, що жінки, перебуваючи в магазині одягу, більше акцентують увагу на полиці та вішалки, на яких панує безлад. Підсвідомо їм здається, що саме там знаходиться щось краще, цікавіше.

11. Ті, хто спить 6-7 годин, менше схильні до ризику передчасної смерті, ніж ті, хто спить по 8 годин. Варто відмітити, що ті, хто спить менше 5 годин – в три рази частіше страждають психічними розладами, ніж ті, хто спить по 8-9 годин.

12. Немає для людини кращого слова, ніж її ім'я. Перше, що треба запам'ятовувати при знайомстві – ім'я. Не посаду, не професію, а ім'я. Це основне правило встановлення хороших відносин.

За матеріалами ОМО «Домінанта»



За потреби у консультації, проведення психологічного тренінгу тощо, звертайтеся до Психологічної служби ДДТУ, яка розташована в аудиторії 133а, або за електронною адресою: annapsyconsult@gmail.com. Також можна написати в особисті повідомлення на сторінці Психологічної служби ДДТУ у соціальній мережі Meta Facebook: <http://surl.li/lwgio>.

Тримаймо стрій!

З повагою, Анна Михайлівна Редькіна,
доцент кафедри СПГН