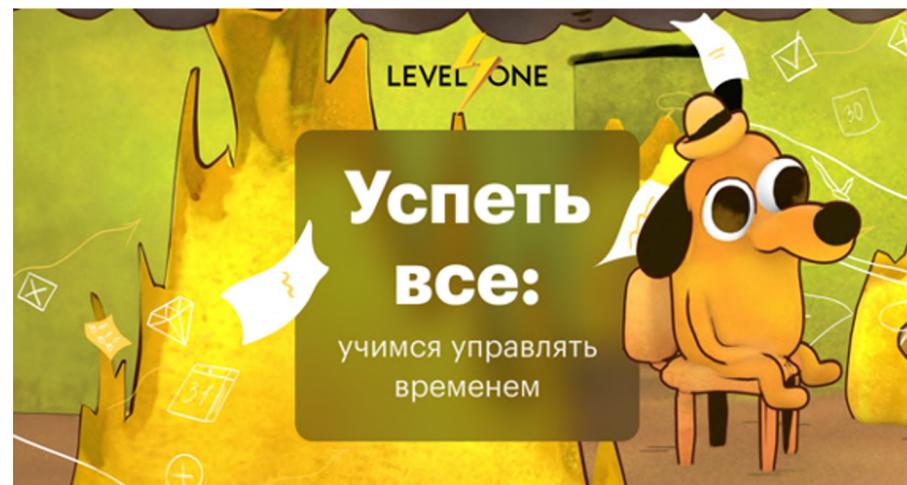




Успеть всё: управляем временем по науке



Татьяна Смирнова

A dark, atmospheric tunnel with graffiti on the walls. A glowing neon sign in the center reads "0. Вопросы с предыдущих встреч". A yellow lightning bolt icon is in the top right corner.

0. Вопросы с предыдущих встреч

Вопросы с предыдущих встреч



1. Книги по теме ценностей

- a. Любые книги по аксиологии (например, А.А. Ивин)
- b. “Внутренняя опора” Анна Бабич
- c. “Внутренний ребенок” Чарльз Уитфилд
- d. “Внутренняя сила” **Кристин Нефф** (и любые книги автора)
- e. “Начни выбирать себя” Эмми Брунер

2. Как не опаздывать

- a. Рассмотрим в теме привычек.

3. Быстрый/дешевый/плохой дофамин

- a. Моя статья в дополнительных материалах.

Что нас ждёт в рамках курса



#1. Как ставить цели, чтобы их достигать

1 октября, 19:30, вторник

#2. Гибкое планирование: как сохранять баланс между «хочу» и «надо»

8 октября, 19:30, вторник

#3. Мотивация: как поддерживать драйв с точки зрения нейробиологии

15 октября, 19:30, вторник

#4. Энергия: как быть включенным и продуктивным

22 октября, 19:30, вторник

#5. Наука привычек: как меняться к лучшему с точки зрения мозга

29 октября, 19:30, вторник

Наш сегодняшний план



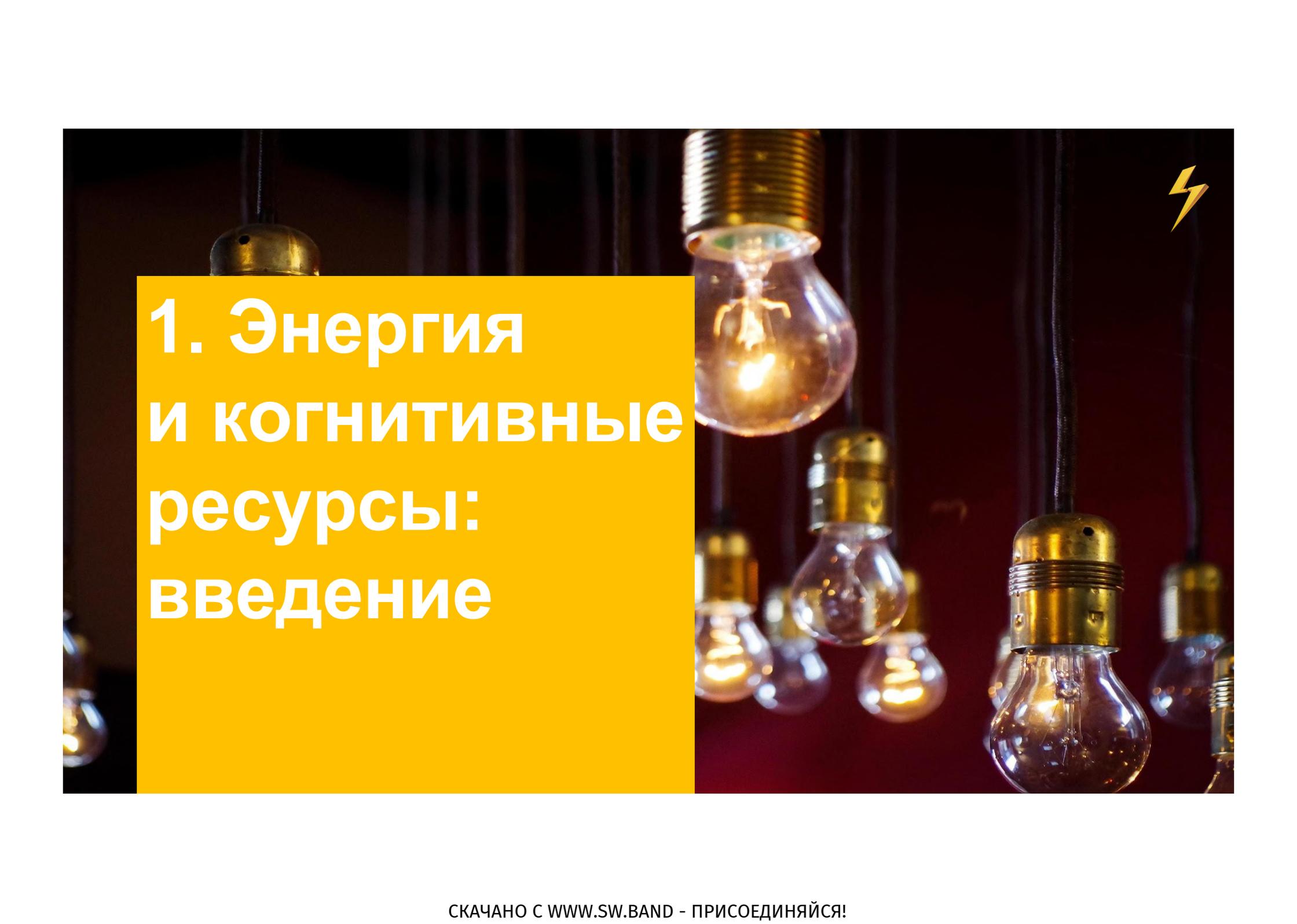
- Поймем, как мозг **генерирует** и **расходует** энергию, и научимся **оптимизировать** эти процессы.
- Изучим нейробиологические основы качественного **отдыха** и поймем, как отдыхать эффективно.
- Узнаем, как активировать **внутренние резервы** для повышения эффективности.
- Разберемся, как мозг генерирует чувство **радости** и **удовлетворенности** жизнью.
- Освоим упражнения для быстрого **восстановления** после стресса и перегрузки.
- Изучим, как **сон и еда** влияют на наши когнитивные способности.

Главная идея сегодняшней встречи



Машина не поедет, пока вы ее не заправите!

...простите...



1. Энергия и когнитивные ресурсы: введение

Нейробиология энергии и ресурсы



Мозг — это один из самых энергозатратных органов в теле человека. Хотя он составляет всего 2% массы тела, он потребляет около **20% всей энергии**.

Энергия мозга поступает в основном из **глюкозы** — основного источника «топлива» для нейронов. В течение дня мозг перерабатывает огромное количество информации и постоянно регулирует свои процессы для поддержания когнитивных функций, таких как внимание, память и принятие решений.

Однако **энергетические запасы мозга ограничены**. Уровень когнитивной энергии может снижаться по мере выполнения задач, особенно если они требуют высокого уровня концентрации и самоконтроля.

Истощение мозга проявляется в виде умственной усталости, ухудшения фокуса и замедления мыслительных процессов.

Основные источники энергии для мозга



 **Глюкоза:** ключевой источник энергии для мозга. Стабильное поступление глюкозы в кровь поддерживает работу нейронов.

Кислород: без достаточного уровня кислорода мозг быстро теряет способность к концентрации и выполнению задач.

 **Хороший сон:** в процессе сна мозг восстанавливает свои энергетические запасы, перерабатывает информацию и «очищает» нейронные сети.

Факторы, влияющие на уровень когнитивной энергии



😞 **Стресс:** хронический стресс снижает когнитивные ресурсы, так как требует постоянного поддержания уровня кортизола и адреналина, что истощает энергетические запасы мозга.

🍲 **Питание:** неправильное или нерегулярное питание может привести к резкому падению уровня глюкозы, что снижает продуктивность.

🏃 **Физическая активность:** умеренные физические нагрузки стимулируют кровообращение, что помогает доставлять кислород и питательные вещества в мозг.

Распределение ресурсов мозга



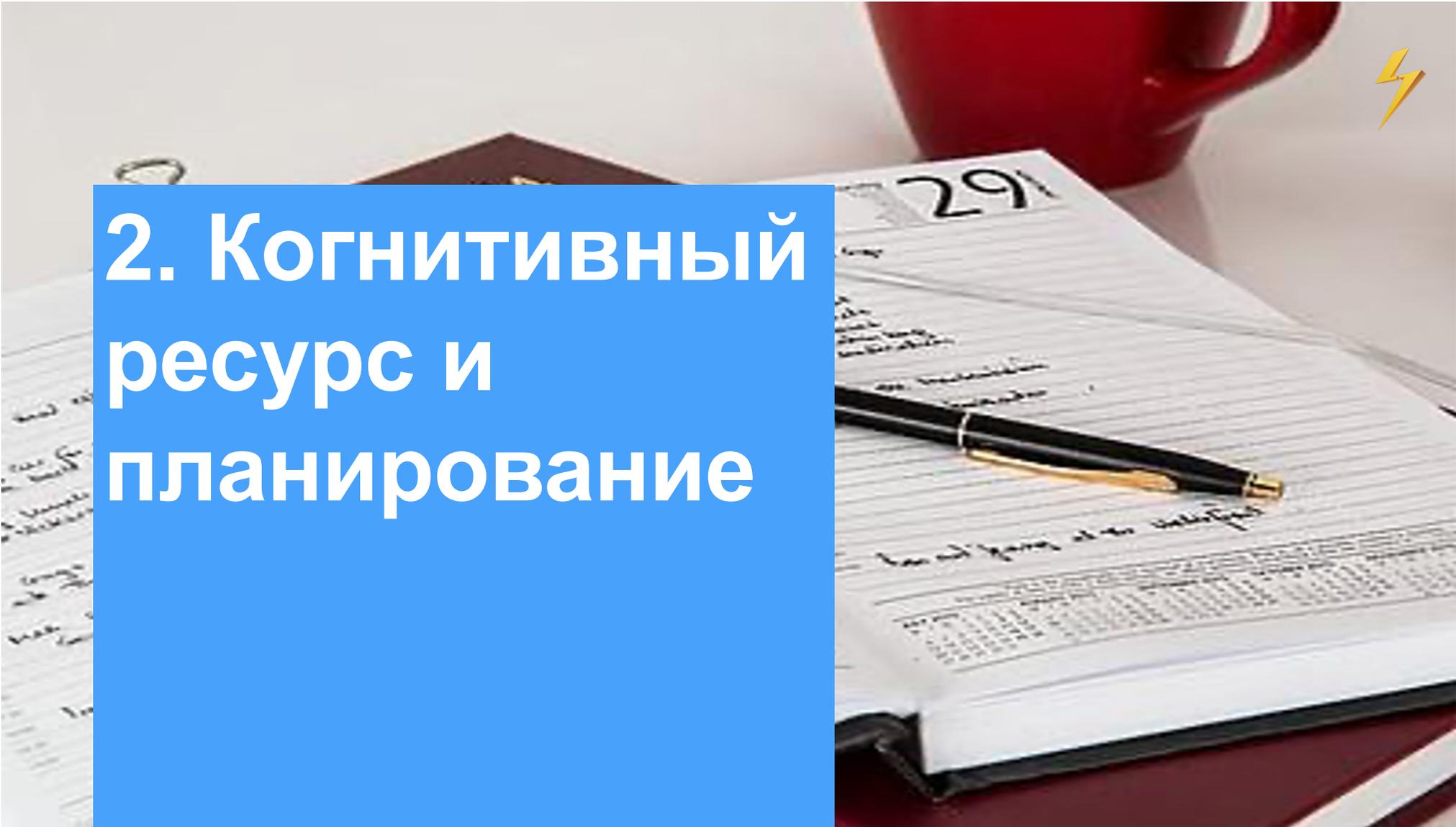
Мозг управляет своими ресурсами так же, как мы управляем своим временем. Он вынужден принимать решения о том, как распределять энергию между различными когнитивными задачами. Энергия мозга не бесконечна, и он должен выбирать, какие задачи требуют первоочередного внимания, а какие могут быть отложены.

- **Префронтальная кора** отвечает за высокоуровневые когнитивные функции, такие как планирование и принятие решений. Но она также является одной из самых энергозатратных зон мозга, и её ресурсы быстро истощаются при работе над сложными задачами.
- **Лимбическая система**, которая отвечает за эмоции и реакции на стресс, также может забирать большое количество энергии, особенно если человек испытывает эмоциональные перегрузки или тревожность.

Оптимизация распределения ресурсов: что мы уже знаем



- 1. Фокус на приоритетах:** начинайте день с выполнения наиболее энергозатратных задач, когда когнитивные ресурсы на максимуме.
- 2. Чередование задач:** переключение между сложными и простыми задачами позволяет восстановить когнитивные ресурсы, не доводя до умственного выгорания.
- 3. Ультраниантные циклы:** работайте в интервалах по 90-120 минут, после чего делайте короткий перерыв для восстановления энергии мозга.

A photograph of a desk setup. In the foreground, a black and gold pen lies on an open notebook with handwritten notes. The notebook has a date stamp '29'. In the background, a red mug is visible. A yellow lightning bolt icon is in the top right corner. A blue rectangular box is overlaid on the left side of the image, containing white text.

2. Когнитивный ресурс и планирование

Неправильное планирование тоже истощает когнитивный ресурс



💡 Часто перегрузка и усталость связаны не с количеством работы, а с тем, как она распределена. Неправильное планирование может привести к истощению когнитивных ресурсов, даже если задачи не слишком сложны. Важно научиться диагностировать моменты, когда ваш мозг оказывается перегружен и не способен справляться с задачами эффективно.

**Я ДО СИХ ПОР НЕ ПОНИМАЮ, У МЕНЯ
СИЛЬНАЯ УСТАЛОСТЬ ИЛИ СЛАБАЯ
МОЩНОСТЬ**



Признаки истощения когнитивного ресурса



- **Снижение концентрации:** трудности с удержанием внимания, особенно на важных или сложных задачах.
- **Повышенная раздражительность:** эмоциональная реакция на простые раздражители может указывать на усталость мозга.
- **Чувство перегрузки:** постоянное ощущение, что задач слишком много, даже если их количество не изменилось.
- **Прокрастинация:** когда мозг перегружен, он может пытаться «защититься», откладывая задачи, даже те, которые были бы легко выполнены в другое время.

Ошибки планирования, ведущие к истощению



- 1. Много задач одновременно:** одновременное выполнение нескольких задач увеличивает когнитивную нагрузку, так как мозгу приходится постоянно переключаться между ними.
- 2. Неправильное распределение задач:** выполнение сложных задач в периоды пониженной энергии (например, в конце дня) истощает когнитивные ресурсы и снижает продуктивность.
- 3. Отсутствие перерывов:** длительная работа без пауз может привести к переутомлению, особенно если задачи требуют высокого уровня внимания и самоконтроля.

Что нужно делать с точки зрения планирования

1. Использование циклов работы и отдыха
2. Анализ своих биоритмов
3. Чередование типов задач
4. Восстановительный сон
5. Сбалансированное питание



Очень несправедливо, что усталость накопить можно, а отдохнулость - нет.



3. Наука отдыха



Зачем мозгу нужен отдых



- **Регенерация нейронных сетей:** во время отдыха, особенно сна, мозг обрабатывает и систематизирует полученную информацию, удаляет «когнитивный мусор» и восстанавливает нейронные связи.
- **Уменьшение уровня стресса:** отдых снижает уровень кортизола — гормона стресса. Хронический стресс истощает когнитивные ресурсы, делая мозг менее эффективным.
- **Улучшение памяти и обучения:** в фазе медленного сна и быстрого сна мозг консолидирует новую информацию, что улучшает способность к обучению и запоминанию.

Типы отдыха



Отдых систем внимания

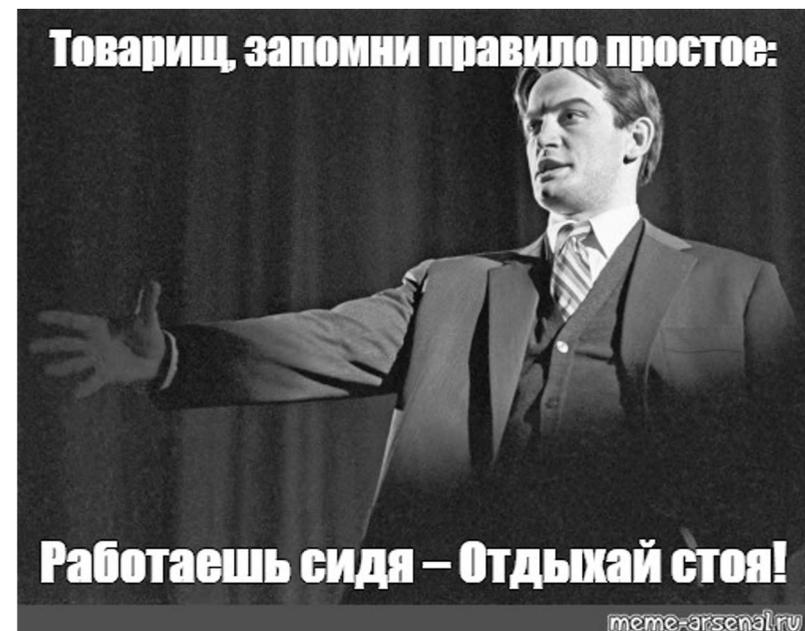
“Настоящий” отдых

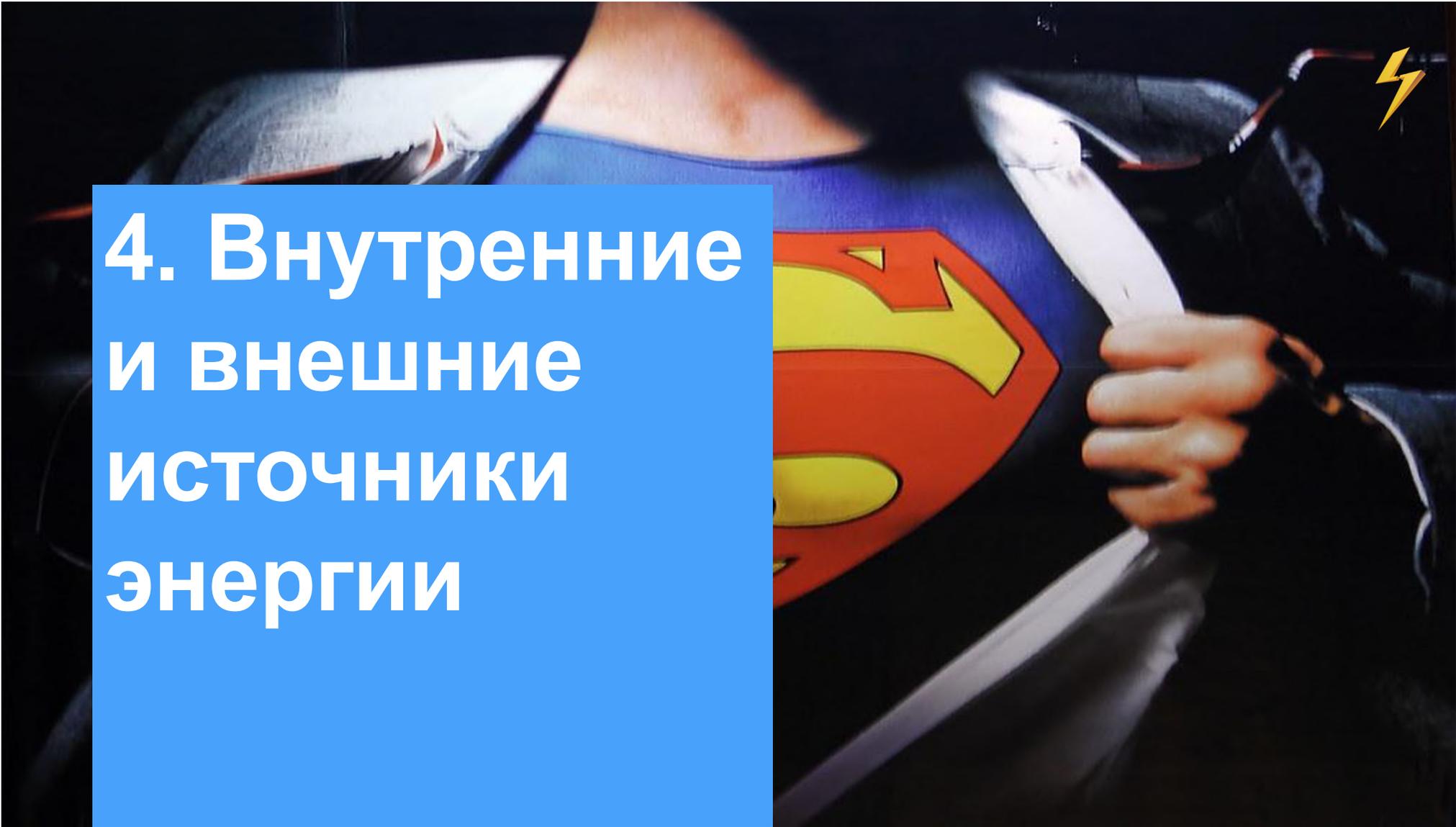


Планирование и оптимизация отдыха



1. Регулярные короткие перерывы
2. Качественный сон
3. Использование техники «глубокого отдыха»
4. Планирование длинных перерывов и отпусков
5. Осознанный “микроотдых”





4. Внутренние и внешние источники энергии

Внутренние источники энергии



- 1. Эмоциональная энергия:** внутренняя энергия может исходить из личных эмоций и мотивации. Когда вы вдохновлены или увлечены проектом, ваш мозг легче работает, так как активируется дофаминовая система, стимулирующая выполнение задач.
- 2. Физическая энергия:** это энергия, которая поступает от общего состояния вашего организма. Регулярное питание, хороший сон и физическая активность являются основными факторами, поддерживающими физическую энергию мозга.
- 3. Когнитивная энергия:** она связана с умственными ресурсами, которые мозг использует для решения задач, креативного мышления и концентрации. **Эта энергия истощается в процессе активной умственной работы и восстанавливается через отдых.**

Внешние источники энергии



- 1. Окружение:** среда, в которой вы работаете, оказывает сильное влияние на уровень энергии. Мотивирующее окружение, поддержка со стороны коллег и комфортное рабочее место могут стать мощным внешним источником энергии.
- 2. Социальные контакты:** общение с коллегами или друзьями, обмен идеями и поддержка могут восполнить эмоциональные ресурсы и дать новый приток энергии.
- 3. Признание и вознаграждения:** внешние мотиваторы, такие как признание ваших достижений или материальные вознаграждения, также могут временно повысить уровень энергии и мотивации.
- 4. Все, что угодно, что работает лично для вас!**

Поиск и активация источников энергии



1. Физическая активность для восстановления энергии
2. Использование техник дыхания
3. Активация эмоциональной энергии через визуализацию
4. Управление социальной энергией
5. Планирование активных и пассивных задач
6. Исследование собственных источников восстановления



Повышение уровня субъективного благополучия



1. Практика благодарности
2. Социальное взаимодействие
3. Физическая активность
4. Осознанность и медитация
5. Постановка целей и достижение успеха
6. Техника “Зарядка Супермена”

5. Быстрое восстановление



Основные нейрохимические процессы



- 1. Снижение уровня кортизола:** кортизол — это гормон стресса, который повышается в моменты перегрузки и тревожности. Быстрое восстановление начинается с его снижения. В этом процессе участвуют такие зоны мозга, как гипоталамус и миндалевидное тело.
- 2. Активация парасимпатической системы:** парасимпатическая нервная система отвечает за восстановление и расслабление. Когда она активируется, снижаются уровни стресса, частота сердечных сокращений и артериальное давление, что помогает организму вернуться в состояние покоя.
- 3. Выработка дофамина и серотонина:** для того чтобы вернуть мотивацию и положительный настрой, мозг начинает вырабатывать дофамин и серотонин, восстанавливая эмоциональные и когнитивные функции.

Как мы можем их поддержать

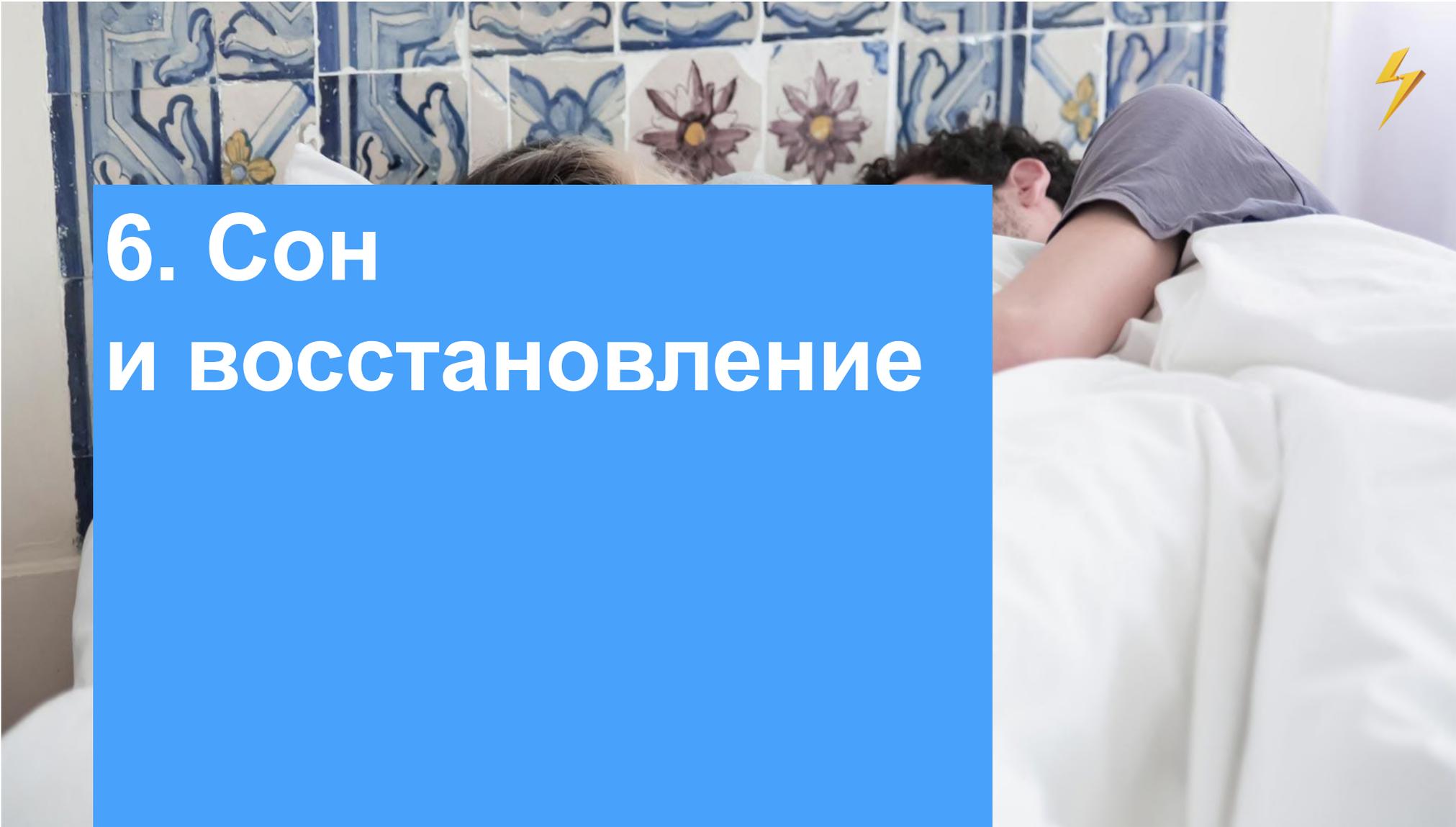


- **Физическая активность:** движение помогает ускорить восстановление через выработку эндорфинов и улучшение кровообращения.
- **Глубокое дыхание:** контроль за дыханием активирует парасимпатическую систему, что быстро снижает уровень кортизола.
- **Положительные эмоции:** стимулирование дофаминовой системы через приятные занятия или общение помогает ускорить восстановление эмоционального состояния.
- **Визуализация успеха:** визуализация положительного исхода или завершения задачи помогает восстановить мотивацию и включить дофаминовую систему мозга. Это способ мгновенно поднять уровень энергии и настроиться на результативную работу.
- **Использование природы как источника восстановления:** природа оказывает сильное успокаивающее воздействие на мозг. Контакт с природой или даже короткая прогулка на свежем воздухе помогают снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие.

Важно!



Быстрое восстановление – это пластырь, а не лекарство!



6. Сон и восстановление

Зачем нам нужен сон?



Если вкратце, то чтобы жить, а не выживать.



Правило пещеры



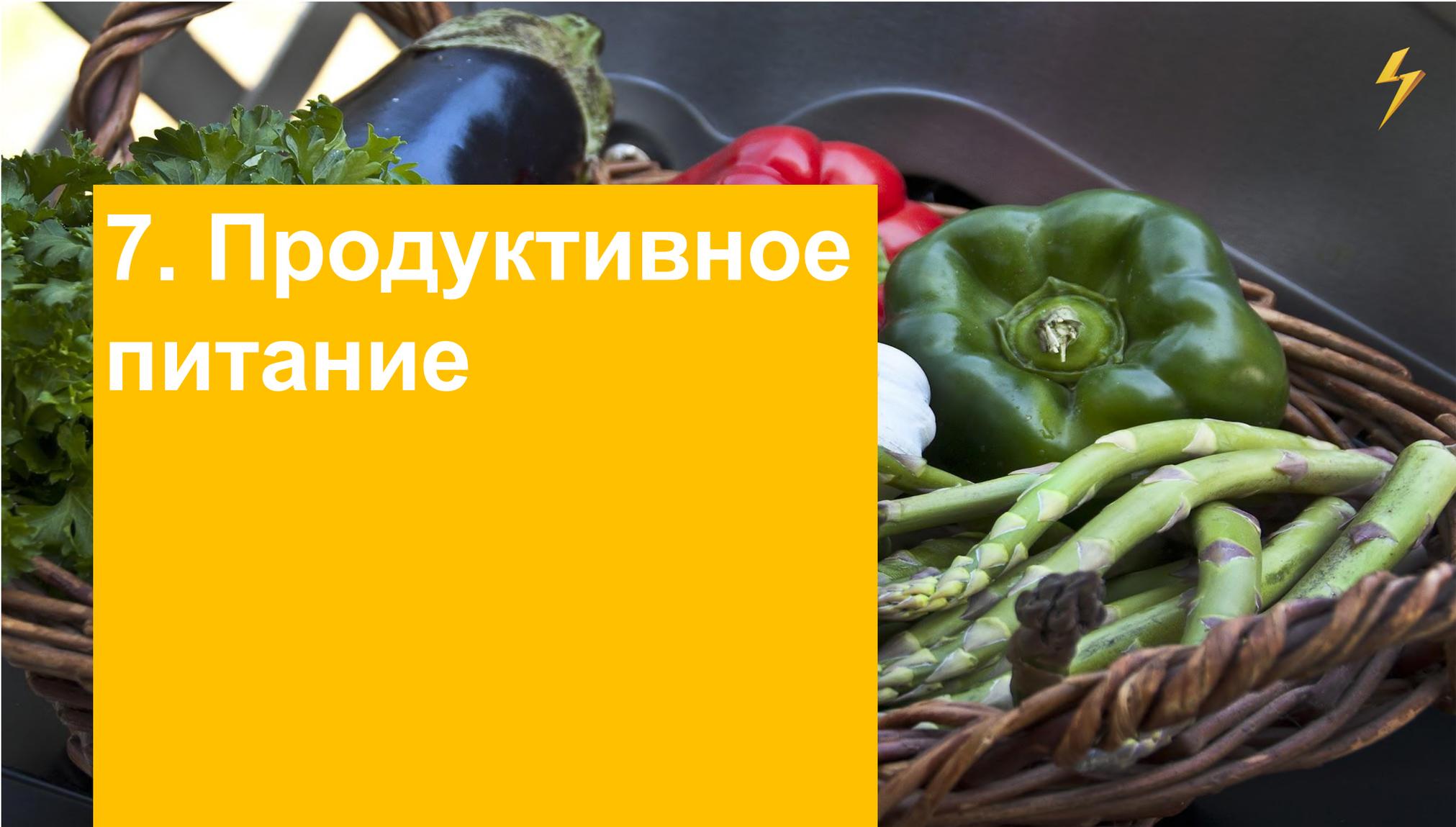
Правило пещеры для хорошего сна — это метод улучшения качества сна, который основывается на том, что спальня должна быть похожа на пещеру по трем основным критериям: **темнота**, **тишина** и **прохлада**. Это правило создано для того, чтобы создать идеальные условия для сна, учитывая, как наш мозг реагирует на внешние стимулы.

- 1. Темнота:** пещеры не имеют источников света, поэтому важная составляющая для качественного сна — полная темнота. Это помогает выработке мелатонина — гормона, который регулирует цикл сна. Можно использовать плотные шторы, маску для сна или отключать все источники света (экраны, лампы) за час до сна.
- 2. Тишина:** в пещерах очень тихо, и эта тишина способствует погружению в глубокий сон. Чтобы создать аналогичную атмосферу, можно использовать беруши или аппараты для создания белого шума, чтобы изолироваться от шумов внешнего мира.
- 3. Прохлада:** пещеры обычно прохладные, и температура около 18-20°C считается оптимальной для сна. Пониженная температура тела помогает легче засыпать и глубже погружаться в сон. Открытые окна или использование кондиционера могут помочь достичь этой прохлады.

Что еще влияет на сон



1. Создание стабильного режима сна
2. Подготовка к сну
3. Оптимизация окружения для сна
4. Методы превращения сов в жаворонков
5. Использование натуральных средств для улучшения сна



7. Продуктивное питание

Основные питательные вещества для мозга



- **Глюкоза:** основной источник энергии для мозга. Недостаток глюкозы может привести к усталости и снижению концентрации.
- **Омега-3 жирные кислоты:** эти жиры необходимы для поддержки нейронных мембран и снижения воспалений в мозге. Омега-3 способствует улучшению памяти и поддержанию внимания.
- **Антиоксиданты:** продукты, богатые антиоксидантами (например, ягоды, овощи), защищают мозг от окислительного стресса и поддерживают его здоровье.
- **Витамины группы В:** витамины В6, В9 и В12 необходимы для поддержки когнитивных функций и улучшения настроения. Они участвуют в выработке нейромедиаторов, таких как серотонин и дофамин.
- **Магний:** этот минерал помогает расслабить нервную систему и снизить уровень стресса, что важно для поддержания когнитивной продуктивности.

Продуктивное питание (в общем виде!)



- **Регулярные приёмы пищи с акцентом на здоровые углеводы**
 - Мозгу требуется стабильное поступление энергии, и лучшими источниками являются медленные углеводы, которые не вызывают резких скачков уровня сахара в крови. Включайте в рацион продукты, такие как овсянка, цельнозерновой хлеб и коричневый рис.
- **Добавление в рацион омега-3 жирных кислот**
 - Омега-3 жирные кислоты играют важную роль в защите нейронов и улучшении когнитивных функций. Регулярное употребление рыбы (например, лосося), льняного семени и орехов помогает поддерживать здоровье мозга.
- **Употребление антиоксидантов для защиты мозга**
 - Антиоксиданты помогают бороться с окислительным стрессом, который повреждает клетки мозга и замедляет когнитивные процессы. Ягоды, такие как черника, клубника и ежевика, содержат высокий уровень антиоксидантов.
- **Регулярное потребление воды**
 - Обезвоживание негативно влияет на когнитивные функции, снижая внимание и концентрацию. Важно поддерживать водный баланс в течение дня, выпивая достаточное количество воды.
- **Избегание сахара и переработанных продуктов**
 - Продукты с высоким содержанием сахара или рафинированные углеводы вызывают резкие скачки и падения уровня сахара в крови, что приводит к усталости и снижению энергии. А заодно снижает самодисциплину!
- **Включение в рацион продуктов, улучшающих настроение**
 - Продукты, богатые триптофаном (бананы, индейка, орехи), помогают повысить уровень серотонина — нейромедиатора, который улучшает настроение и помогает снизить уровень стресса.

8. Выгорание



Стадии выгорания



1. Влюбленность (энтузиазм)

На этой стадии человек полностью погружен в работу или проект, испытывает высокую мотивацию и вдохновение. Все кажется интересным, и человек готов работать сверхурочно, забывая про отдых. Характерные признаки:

- Восторг от работы.
- Сильное желание достичь успеха.
- Игнорирование потребностей в отдыхе и балансе.

Это состояние часто наблюдается у людей, которые начинают новую работу или проект, полны идеалов и амбиций.

2. Фаза застоя (реализм)

По мере того как человек погружается глубже в работу, он начинает сталкиваться с реальными проблемами и трудностями. Возникает понимание, что энтузиазм не всегда решает все проблемы. Характерные признаки:

- Первая усталость, снижение мотивации.
- Начинают замечаться сложности и ограничения.
- Человек начинает уделять меньше времени отдыху, пытаясь справиться с задачами.

Стадии выгорания



3. Фаза разочарования

Когда работа начинает накапливать стресс и проблемы, появляется чувство разочарования. Ожидания не соответствуют реальности, и человек может начать сомневаться в своих силах. Признаки:

- Возникает недовольство своей работой, собой или коллегами.
- Начинаются жалобы на усталость и перегрузку.
- Уменьшается мотивация, появляется желание отойти от работы.

4. Фаза апатии

На этом этапе человек начинает эмоционально отстраняться от работы, поскольку уровень стресса и усталости становится невыносимым. Работа кажется бесцельной, и задачи выполняются механически, без интереса. Признаки:

- Сильное снижение продуктивности.
- Эмоциональное и физическое истощение.
- Ощущение безразличия или апатии по отношению к работе.

5. Фаза выгорания

Это финальная стадия, когда человек полностью истощен — физически, эмоционально и умственно. Он может испытывать хроническую усталость, депрессию и ощущение, что дальнейшая работа невозможна. Признаки:

- Полное эмоциональное выгорание, потеря интереса к работе.
- Появление физических симптомов (головные боли, нарушения сна).
- Чувство беспомощности и хронического стресса.

Стадия влюбленности (энтузиазм)



Что делать:

- **Поддерживать баланс между работой и отдыхом:** даже если работа кажется увлекательной, важно помнить о необходимости периодического отдыха. Регулярные перерывы помогут избежать переутомления.
- **Устанавливать реалистичные цели:** стремление достичь многого за короткое время может быть слишком амбициозным. Постепенное достижение целей снижает риск разочарования.
- **Создать режим:** важно сразу разработать режим дня, включающий личное время и время для восстановления, чтобы не забывать о балансе в будущем.

Как это помогает: эти действия помогут сохранить энергию и мотивацию в долгосрочной перспективе, предотвратив истощение ресурсов организма.

Стадия застоя (реализм)



Что делать:

- **Переоценка приоритетов:** важно определить, какие задачи приносят наибольшую пользу, и уделять им больше времени, а не пытаться решить всё сразу.
- **Вовремя отдыхать:** учитесь останавливаться и давать себе время на восстановление, даже если задачи кажутся срочными.
- **Просите помощи:** если вы чувствуете перегрузку, не стесняйтесь обращаться за поддержкой к коллегам или руководству. Делегирование задач поможет уменьшить нагрузку.

Как это помогает: правильная расстановка приоритетов и управление нагрузкой позволит вам избежать накопления стресса и переутомления.

Стадия разочарования



Что делать:

- **Оценить свои ожидания:** пересмотрите свои ожидания от работы и задачи. Возможно, нужно более реалистично подходить к целям и быть менее самокритичным.
- **Разговаривать о трудностях:** поделитесь своими чувствами с коллегами, друзьями или наставником. Иногда взгляд со стороны помогает увидеть проблему по-новому.
- **Фокус на позитив:** практикуйте благодарность за достижения и находите моменты, которые приносят вам радость в работе.

Как это помогает: поддержка и пересмотр ожиданий помогают восстановить мотивацию и предотвратить переход к апатии.

Стадия апатии



Что делать:

- **Пересмотрите свой режим:** возможно, вам нужно пересмотреть график работы, выделить больше времени на отдых или отпуск. Иногда кратковременный перерыв помогает перезагрузиться.
- **Смена задач или окружения:** попробуйте переключиться на новые задачи или проекты, которые могут пробудить интерес. Возможно, стоит обсудить с руководством возможности ротации.
- **Практики для восстановления:** практикуйте медитацию, физические упражнения или другие техники расслабления для восстановления энергии и снижения уровня стресса.

Как это помогает: восстановление ресурсов организма и переключение на новые задачи помогут снять напряжение и вернуть мотивацию.

Стадия выгорания



Что делать:

- **Отпуск или отдых:** на этом этапе необходимо серьёзно задуматься о длительном отдыхе. Краткосрочный отпуск или снижение нагрузки могут помочь восстановить силы.
- **Обратиться за помощью к специалистам:** если вы чувствуете, что самостоятельно справиться сложно, имеет смысл обратиться к психологу или коучу, который поможет разобраться с причинами выгорания.
- **Пересмотр рабочей жизни:** подумайте, может ли ваша текущая работа или стиль жизни способствовать выгоранию. Возможно, вам нужно изменить подход к работе, делегировать больше задач или перераспределить обязанности.

Как это помогает: На стадии выгорания организм уже сильно истощён, и без радикальных мер восстановить баланс будет сложно. Необходимо полностью выйти из ситуации стресса, чтобы начать восстановление.



Подведем ИТОГ

100% вашего ресурса – не для 100% ваших задач (а примерно для 40%)



Задание

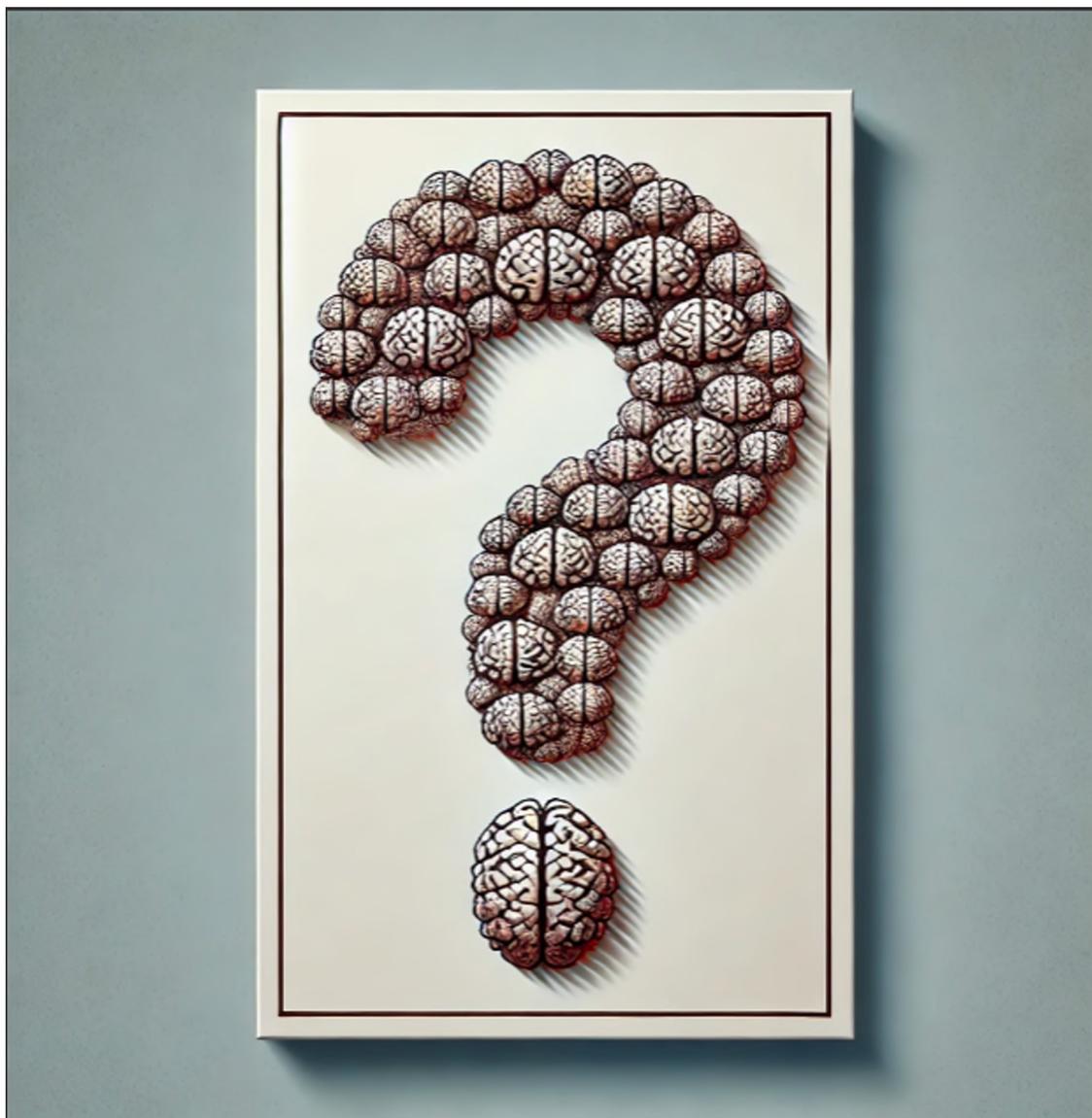


- **Самооценка (10-15 минут)**
 - Задайте себе вопросы и оцените текущее состояние по шкале от 1 до 5. Запишите свои баллы.
- **Анализ результатов (5 минут)**
 - Подсчитайте общий балл по каждому блоку. Максимальный балл за каждый блок — 10 (по 2 вопроса, максимум 5 баллов за каждый).
 - Определите, в каких блоках вы получили самые низкие баллы (менее 6 баллов — сигнал о необходимости улучшений).
- **Создание плана действий (5 минут)**
 - На основе анализа выберите 2-3 блока, которые требуют улучшения. Для каждого блока:
 - Запишите одну конкретную задачу или изменение, которое вы хотите внедрить.
 - Сформулируйте, как это изменение поможет вам повысить уровень энергии или улучшить качество жизни.

Пример плана действий



- Тренироваться ложиться спать и вставать в одно и то же время.
Установить время отхода ко сну на 22:30, выключить гаджеты за час до сна.
- Включить в рабочий день 10-минутные перерывы каждые 90 минут для восстановления энергии.
- Добавить в рацион рыбу жирных сортов и антиоксиданты (ягоды) минимум 3 раза в неделю.



**Какие у
вас есть
вопросы?**