Автор: Alsari
15.11.2013 17:41 -

Если сон не помогает в познавательной деятельности

Однако, порой, резервов их памяти не хватает для усвоения всего объема получаемой информации. В этом случае, людям необходим успокаивающий сон. При правильном подходе к организации сна он, как правило, несколько снимает излишнее напряжение, возникшее в нервной системе.
Но у некоторых людей сон не становится помощником даже после применения самых изощренных методик, пропагандируемых врачами и психотерапевтами. А у части из них сон вообще становится как бы тормозом, заставляющим нервную систему выключаться из активной деятельности в дневное время. В результате чего, возникает ощущение, что голова становится как бы «забита ватой».
Искусственная стимуляция сна в подобных случаях приводит к дальнейшему расстройству нервной системы. Поэтому целесообразно обратиться за консультацией у врачу – чтобы убедиться, что расстройство сна и нервной системы не вызвано каким-либо заболевание.
Попутно нужно задуматься над вопросом о том, какие именно проблемы в познавательной деятельности вызывают наибольшее отторжение памяти. Исходя из этого, следует задуматься над сменой профиля образования или вида интеллектуальной деятельности в целом. Ибо сон – это последний природный ресурс, восстанавливающий организм человека и равновесие в его нервной системе. Если этому ресурсу не удается вернуть за короткое время память и сознание в нормальное (активное) состояние, значит, ваша память не может справиться с перенапряжением, возникающим вследствие атаки на нее внешних потоков информации.
Judan