

ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ
«ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ
МОЗГ В ЛЮБОМ
ВОЗРАСТЕ»

Елена Бровко
Краткое содержание
«Великолепный мозг
в любом возрасте»
Серия «КнижкиКратко»

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27359102
Библиотека «Главная мысль»; 2017*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Великолепный мозг в любом возрасте». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Жизнь не может быть полноценной без здорового мозга – это главный тезис доктора Амена, который много лет помогает пациентам с различными расстройствами настроения и поведения. При диагностике он не ограничивается классическим методом психиатров – беседой, он сканирует мозг своих пациентов, чтобы обнаружить органические причины их проблем. За годы работы он собрал богатый материал, наглядно подтверждающий, что видимые нарушения мозга напрямую влияют на способность человека нормально жить и общаться с другими людьми.

Расстройства поведения и характера возникают не только в результате травм, но и от естественного износа мозга, особенно если человек ведёт нездоровый образ жизни. Благодаря анализу более 50 тысяч томограмм доктор Амен вывел формулу оптимальной ментальной функции. Он рассказывает, что надо есть и о чём надо думать, чтобы ваш мозг молодел год от года. В нашем обзоре мы приведем советы доктора Амена, которые помогут вам управлять эмоциями, наслаждаться жизнью и строить счастливые отношения с другими людьми.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги

Авторский обзор по материалам книги «Великолепный мозг в любом возрасте», Дэниэль Дж. Амен

Автор краткого обзора: *Елена Бровко*

**Как заботиться о своём мозге, чтобы он молодел
год от года. Советы доктора Амена**

Жизнь не может быть полноценной без здорового мозга – это главный тезис доктора Амена, который много лет помогает пациентам с различными расстройствами настроения и поведения. При диагностике он не ограничивается классическим методом психиатров – беседой, он сканирует мозг своих пациентов, чтобы обнаружить органические причины их проблем. За годы работы он собрал богатый материал, наглядно подтверждающий, что видимые нарушения мозга напрямую влияют на способность человека нормально жить и общаться с другими людьми.

Приведем один из серьёзных случаев – солдат, который

был демобилизован из армии за вспышки гнева и драки с сослуживцами. Проблемы с поведением начались после ранения, полученного в Ираке в результате взрыва. Его томограмма показала, что определённые зоны мозга стали неактивными. У людей, страдающих болезнью Альцгеймера, также «отключаются» определённые зоны мозга.

Томограммы не дают ошибиться с диагнозом и в более лёгких случаях – депрессии, тревожности, различные зависимости, конфликтность. Таких людей мы встречаем каждый день и часто думаем, что у них просто дурной характер или плохое воспитание. Но опытный врач расскажет вам про особенности поведения человека даже без знакомства с ним – достаточно посмотреть снимки его работающего мозга.

Расстройства поведения и характера возникают не только в результате травм, но и от естественного износа мозга, особенно если человек ведёт нездоровый образ жизни. Благодаря анализу более 50 тысяч томограмм доктор Амен вывел формулу оптимальной ментальной функции. Он рассказывает, что надо есть и о чём надо думать, чтобы ваш мозг молодел год от года. В нашем обзоре мы приведем советы доктора Амена, которые помогут вам управлять эмоциями, наслаждаться жизнью и строить счастливые отношения с другими людьми.

Биографическая справка

Дэниэль Амен — психиатр, основатель сети клиник Amen Clinics. В Америке признанный эксперт в сфере передовых исследований и клинической практики. Изучает работу мозга с помощью функционального сканирования, позволяющего измерить мозговой кровоток и показатели активности разных участков мозга непосредственно во время его работы. Помогает детям и взрослым с различными расстройствами настроения и поведения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.