

## ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ПСИХІКУ ЛЮДИНИ



Якщо в будинку розбите скло, то незабаром жодного цілого вікна в ньому не залишиться, а потім почнеться мародерство – така основна думка теорії розбитих вікон. У більш широкому сенсі ця теорія полягає в тому, що люди набагато охоче порушують правила та норми поведінки, якщо бачать явні ознаки безладу навколо – це було неодноразово експериментально доведено.

Люди неохоче суперечать спокійній, врівноваженій людині. Навпаки, коли хтось люто і агресивно відстоює свою думку – йому чинитимуть опір та будуть з ним сперечатися.

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.

Щоб швидко заснути треба лягти на спину, витягнутися та розслабити все тіло. Закрити очі і під закритими повіками закотити зіниці вгору. Це нормальний стан очей під час сну. Приймавши це положення, людина засинає швидко, легко та глибоко.

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.

Психологи визначили, що жінці достатньо всього 45 секунд для того, щоб оцінити незнайомого чоловіка. З них 10 секунд вона буде загальне враження про фігуру, 8 секунд оцінює очі, 7 секунд дивиться на волосся, 10 секунд на губи та підборіддя, 5 секунд – на плечі. А останні 5 дивиться на обручку, якщо вона є.

Знання психології робить життя простішим, через врахування можливих реакцій оточуючих людей, а застосування практичної психології покращує взаєморозуміння, і допомагає вирішувати конфлікти вчасно.

Люди, які страждають депресією, нерідко говорять, що сприймають навколишній світ у сірих тонах. Виявилося, що це не просто психологічний феномен – сірість фарб

при депресії має під собою фізіологічну основу. Такий висновок зробили німецькі вчені з університету Фрайбурга, які досліджували процеси в очах пацієнтів за допомогою електроретинограми. Вони виявили сувору залежність – чим сильніше депресивні симптоми, тим слабкіше реагує сітківка ока на стимуляцію показом контрастних зображень.

Дитина починає сприймати своє окреме «Я» тільки після двох років народження, а до цього він відчуває себе одним цілим з усім навколишнім світом. Так, як ми з Вами вважаємо свою руку, ногу «собою», так і малюк вважає весь навколишній світ частиною себе.

90% всіх захворювань несуть в собі психологічний характер, а остаточно вилікованою людина може бути тільки при відновленні свого душевної рівноваги.

Доведено, що дитина, позбавлена на тривалий час фізичного контакту з людьми, деградує і може загинути. У слідстві з цим, відсутність фізичних емоційних зв'язків може бути фатальною для людини. Це у своєму роді сенсорний голод, який необхідно стимулювати в житті людини.



Возвышайте свои слова, а не  
голос. Цветы растут от дождя, а не от грома.

[www.relaxic.net](http://www.relaxic.net)