***Рекомендации психолога:***

 ***Каждое утро делайте гимнастику для мозга:* придумывайте 20 слов на любую согласную букву алфавита, например на букву «Л» ( лес – 1, лупа -2, лук – 3 и т.д.).**

 ***Ходите и ездите в центр, магазин, поликлинику новыми маршрутами!!!!* Даже если непривычная дорога будет дольше, старайтесь обращать свое внимание на дома, окна, акцентируйте свое внимание на деталях*.***

***Ложась спать, вспоминайте события прожитого дня, людей с которыми вы встретились, в чем они были одеты, таким образом вы тренируете свое внимание и зрительную память.***

ГБУ РК «Центр по предоставлению государственных услуг

 в сфере социальной защиты населения г.Ухты»

социально-реабилитационное отделение

 ****

***«Эффект дверного проема или…***

 ***Почему мы забываем, зачем пришли?»***

*Вы слышали о таком явлении, как эффект дверного проема?*

*Бывало ли у вас такое, что вы заходили в комнату и тут же забывали, зачем пришли?*

Уверены, что да, ведь подобными «провалами в памяти» страдают очень многие люди. Но вот то, что они списывают это на простую забывчивость – неправильно. На самом деле, эффект дверного проема куда более интересное психологическое явление.

Наверняка у вас бывало такое, что вы заходили в комнату и напрочь забывали, зачем сюда пришли. Довольно часто такие эпизоды происходят публично, что заставляет людей стесняться и испытывать неловкость.

Однако, уверяют специалисты, не стоит винить в этом свою забывчивость – причина кроется в «*эффекте дверного проема*», которому подвержены практически все люди. Все дело в том, что мозг человека на протяжении дня находится на разных уровнях восприятия. Он может думать об общей цели, отдельных планах и сосредотачиваться на конкретных действиях.

Существует известная притча о трех строителях, у которых спросили, чем они занимаются. Первый сказал: « я кладу кирпич», второй – «я делаю стену», третий – «я строю храм». Хотя, по сути, все они занимались одним и тем же, каждый воспринимал свою работу по – разному. Так и мозг человека на протяжении дня «перескакивает» с одного уровня. И именно в эти моменты таких «переключений» наблюдается «эффект дверного проема». Выражается он не только в вышеописанной ситуации (когда вы зашли в комнату и забыли, зачем пришли). Уверены, что не раз во время разговора с подругой/другом, у вас возникала собственная мысль или вопрос. Соблюдая правила приличия, вы дожидаетесь пока человек закончит речь, чтобы потом высказать свое мнение…Но в нужный момент просто забываете, что хотели сказать. Это тоже «*эффект дверного проема*».

*Вот пример из жизни:*

 Вы собираетесь на танцевальные занятия, у вас в голове «срабатывают» сразу несколько планов – «Выйти из комнаты». «Сесть в машину», «Зайти в отделение» и т. д. Поэтому если вы вдруг забудете ключи и захотите вернуться за ними в квартиру, план «Ключи» вытеснится планом «Зайти в комнату». Только представьте, сколько информации одновременно обрабатывает наш мозг! Каждый этот этап требует особого внимания, а мысли о необходимости «взять ключи» будто бы врываются в это четко спланированное сплетение событий. Некоторое время в голове еще держится эта идея, но, когда человек заходит в квартиру, его ментальная и физическая среда меняются. Он начинает думать о том, как скоро попадет в социально – реабилитационное отделение, что не помешало бы вывести вот это пятно на ковре, и заодно насыпать кошке еще корма…

Поэтому, перемещаясь из комнаты в комнату, продолжая свой путь и думая о других вещах, человек может забыть, какой была изначальная цель его похода. Это явление и называют «*Эффектом дверного проема».*

Эффект дверного проема – люди проходят через дверной проем (входят или выходят), и наша память создает «новую главу», поэтому вспомнить старую ей становится сложнее. Теперь, понимая, как работает этот механизм, вы сможете избежать некоторых неловких ситуаций. К примеру, если во время разговора с другом, у вас возникает какая – то мысль, быстро запишите ее себе на листок, а потом выскажите собеседнику.

*Если забыли ключи и возвращаетесь за ними в квартиру,, сконцентрируйте свое внимание на ключах, не оценивайте внешний вид обоев, не обдумывайте планы на день, не останавливайтесь с соседями* – просто ***идите за ключами*!**