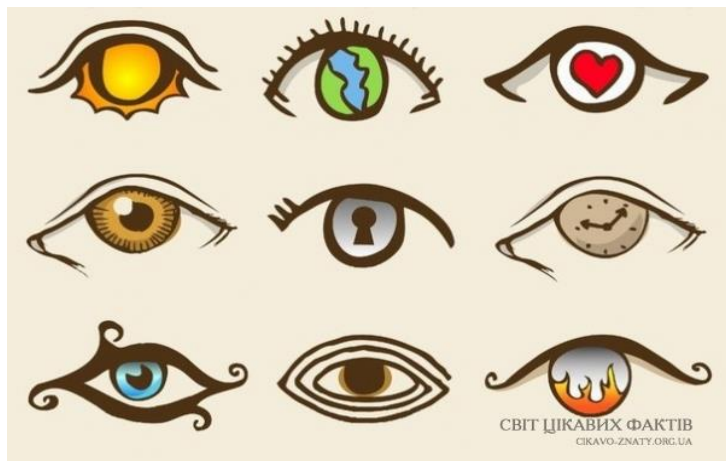


Цікаві факти з психології

1. Ті, хто спить 6-7 годин, менше схильні до ризику передчасної смерті, ніж ті, хто спить по 8 годин. Але у сплячих менше 5 годин ночами в три рази частіше виникають психічні проблеми, ніж у тих, хто спить по 8-9 годин.

2. Немає для людини кращого звуку, ніж його вимовлене ім'я. Перше, що треба запам'ятовувати при знайомстві – ім'я. Чи не посаду, не професію, а ім'я. Це основне правило установки хороших відносин.



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

4. 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 і підборіддя, 5 секунд – на плечі. А останні 5 дивиться на обручку – якщо вона є.

5. Знання психології робить життя складнішим, а застосування – простішим.

6. Кращим засобом від турбот, тривожності і стресу вчені з Оксфордського університету визнали читання, стверджуючи, що це заняття має більш швидкий ефект на організм. Дивно, але цей спосіб багаторазово кращий за прийом алкоголю, набагато ефективніший прогулянки, чаювання або прослуховування музики.

7. Іноді нерозділене кохання переростає в справжню одержимість і навіть чревате психічними розладами. Такими, наприклад, як синдром Аделі. *Синдром Аделі* – це тривала хвороблива любовна одержимість іншою людиною, яка залишається без відповіді.

8. Проаналізувавши більше мільярда твітів, опублікованих під час великих спортивних змагань, вчені встановили, що чим «голосніші» і впевненіші заяви сперечальника, тим більше у нього шансів отримати перемогу в дискусії. Іншими словами, говоріть впевнено, навіть якщо знаєте, що неправі.

9. Якщо людина намагається щось згадати, але при цьому продовжує дивитися вам в очі, будьте впевнені – вас обманюють.

10. Жінки відчують себе коханими, спілкуючись лицем до лица зі своїм партнером, чоловіки, навпаки, відчують емоційну близькість у спілкуванні, коли вони працюють, грають, або розмовляють, сидячи поруч з партнеркою.