Делать сразу несколько дел вредно для здоровья

Автор: Administrator
06.03.2013 13:37 -

Вы читаете эту статью, одновременно общаясь в аське, смотря телевизор и проверяя домашнее задание ребенка? Это не повод гордиться собой.

Хотя большинство считает, что современный мультизадачный образ жизни делает их более подвижными, живыми и собранными, это не так. Ученые утверждают, что человеческий мозг на самом деле не может выполнять две или более задачи.

Вопреки распространенному мнению, ум переключается между задачами. Не требующие вмешательства сознания действия, такие как хождение или жевание, не являются особой проблемой. Но мозг далеко не в восторге, когда человек пытается дать ему комплексное задание, например, вести машину и говорить по телефону.

«От чего-то нужно отказаться», - говорит Дэвид Е. Мэйер, глава исследовательской лаборатории Университета Мичигана. «Либо ваш телефонный разговор пострадает, либо ведение машины».

И это справедливо не только за рулем. Исследования показывают, что многозадачность снижает эффективность деятельности. Выполнение действий в комплексе отнимает больше времени на завершение каждого из них, чем когда вы сконцентрированы на чем-то одном.

Постоянная жизнь в режиме мультизадачности, балансирование на грани в попытке обработать как можно больше информации и переделать как можно больше дел, в конечном итоге, приводят к хроническому стрессу.

Как предупредить стрессовое состояние? Постарайтесь уделять все свое внимание текущей задаче, выполняя их одну за другой. Только так вы сможете быть максимально собранным. Попробуйте: вместо того, чтобы говорить по телефону, проверяя почту и помогая ребенку сделать домашнее задание, делайте все поочередно. Это займет

меньше времени и сделает вашу деятельность более продуктивной.