

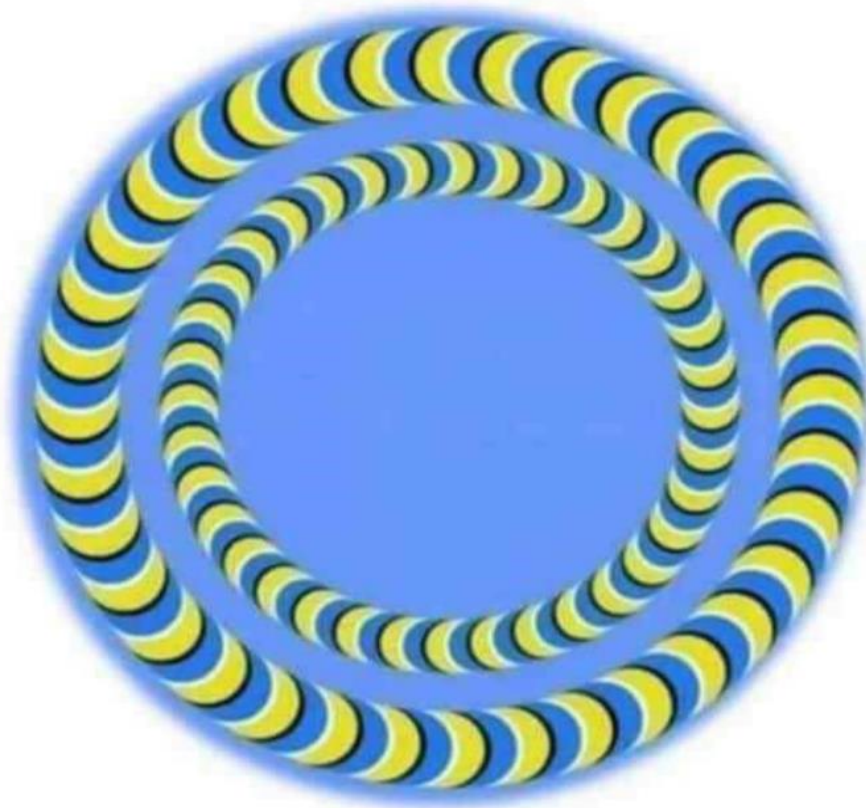
## Проверьте степень своей усталости и примите меры

Жизнь современного общества характерна ускорением ее темпов. Человек все больше занят трудовой деятельностью, возрастает доля умственного труда. Длительная работа над различными проектами, учеба, цифровые технологии зачастую приводят к перегрузке высшей нервной системы, а это негативно сказывается на здоровье.

Умственное переутомление приводит к расстройству сна, снижению общего тонуса, а это сказывается на функции всех органов и систем. Могут также развиваться психологические нарушения, неврозы, а у людей со слабым типом нервной системы даже и психические отклонения.

Дело в том, что человек далеко не всегда способен определить степень утомления мозга, правильно организовать свой режим труда и отдыха. В этой связи будет очень полезен тест-иллюзия, разработанный японским психиатром Акиоши Китаока. Тестирование очень простое, его можно выполнить в любой момент, затратив всего несколько секунд.

Итак, сядьте удобно, расслабьтесь и посмотрите несколько секунд на эту картинку:



## А теперь расшифровка результата

Возможны 3 варианта вашего восприятия:

1. Картинка неподвижна.
2. Картинка немного движется, мельтешит.
3. Картинка движется очень быстро, вращаются оба круга.

В первом случае восприятие считается нормальным, то есть вы – спокойный, уравновешенный, отдохнувший человек.

Во втором случае, когда вы замечаете какое-то движение круга или отдельных его элементов, это говорит о том, что вам нужен отдых. Если вы работали умственно – сделайте зарядку, совершите прогулку, если был недостаточным сон – необходимо все оставить и выспаться.

Третий случай, когда вы отмечаете быстрое движение круга, требует немедленного прекращения каких-либо нагрузок, длительного и полноценного отдыха, весьма желательно посетить врача.

Следите за своим состоянием и будьте здоровы!