

6 Aplikacji, które poprawią działanie mózgu

Pomogą się wyspać, rozładują stres, zwiększą koncentrację, a nawet zwalczają depresję. Oto 6 aplikacji, które korzystnie wpływają na mózg!

Psychoaplikacje to programy instalowane na smartfonach, które mogą poprawić funkcjonowanie naszego umysłu. Oto kilka z nich:

1. **Dream: ON**

Eksperymentalna aplikacja, pomagająca dobrze się wysypiać. Monitoruje fazy snu i w odpowiednich momentach emituje uspokajające dźwięki.

2. **Personal Zen**

Prosta gra pomagająca rozładować stres i przezwyciężyć stany lękowe.

3. **My Happy Place**

Aplikacja gromadząca w jednym miejscu wszystko, co użytkownika rozwesela i poprawia mu nastrój: zdjęcia rodziny, śmieszne filmy, ulubione piosenki itp.

4. **Lumosity**

Program zawierający gry i zabawy umysłowe podzielone na pięć kategorii: pamięć, koncentracja, szybkość myślenia, elastyczność i rozwiązywanie problemów.

5. **MoodKit - Mood Improvement Tools**

Jedna z dwóch (obok How Are You App) najbardziej zaawansowanych aplikacji dla osób zmagających się z depresją i wahaniami nastroju.

6. **How Are You App**

Główny konkurent programu MoodKit. Podstawowa różnica między nimi jest taka, że How Are You App dostępna jest także w polskiej wersji językowej. Program polecany jest osobom zmagającym się z lekką lub średnią depresją.

- Kategoria: Technika
- Data: 21 października 2015
- Źródło:
- Focus.pl