

# ЕЛЕНА БРОВКО

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ «МОЗГ  
НА ПЕНСИИ. НАУЧНЫЙ  
ВЗГЛЯД НА  
ПРЕКЛОННЫЙ  
ВОЗРАСТ»

**Елена Бровко**  
**Краткое содержание «Мозг  
на пенсии. Научный взгляд  
на преклонный возраст»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27358454](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358454)  
DG Win&Soft;*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст».** Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Все хотят жить долго, но никто не хочет быть старым. Медики называют началом старости возраст 65 лет. Мозг переживает необратимые изменения: количество нейронов сокращается, клетки уменьшаются в размерах, связи между областями мозга ослабевают. В результате страдает память, концентрация внимания, замедляются все когнитивные процессы. Но это лишь статистика. На деле же один человек и в 100 лет чувствует себя бодрым и всё помнит, а другой уже в 60 теряет остроту ума или вовсе впадает в деменцию.

Автор книги задаётся вопросом, от чего зависит сохранность когнитивных функций в старости, несмотря на естественные биологические процессы. Вы узнаете, как защититься от необратимых изменений и обеспечить себе хорошее качество жизни на пенсии.

Многое зависит от того, что вы знаете о работе мозга и какие привычки вырабатываете в течение жизни. Скажем, последние нейрофизиологические исследования доказывают, что в зрелом мозге продолжают рождаться нейроны, однако если мозг «отдыхает» и не учится новому, то они быстро погибают. Вместо разрушающихся связей между разными областями мозга могут образовываться новые связи – требуется лишь посильная умственная нагрузка. Словом, зрелый мозг обладает хорошими ресурсами, которые часто не используются.

Есть ещё одна хорошая новость – по наблюдениям экспертов, пожилые люди, если они всё делают правильно, чувствуют себя более счастливыми, чем молодежь. Секрет в том, что им легче справляться с эмоциями и стрессом, а также принимать решения – опять же благодаря мозговой организации (а именно – нарастающему с возрастом доминированию префронтальной коры над другими областями).

Книгу про старость надо читать, пока ты молод. Если вы хотите в любом возрасте сохранять ясность мысли и чувствовать себя счастливым, читайте наш обзор по материалам книги «Мозг на пенсии».

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

# **Авторский обзор по материалам книги «Мозг на пенсии. Научный взгляд на преклонный возраст» Андре Алеман**

Автор краткого обзора: *Елена Бровко*

## **Особенности работы мозга в преклонном возрасте: что нужно знать и делать каждому**

Все хотят жить долго, но никто не хочет быть старым. Медики называют началом старости возраст 65 лет. Мозг переживает необратимые изменения: количество нейронов сокращается, клетки уменьшаются в размерах, связи между областями мозга ослабевают. В результате страдает память, концентрация внимания, замедляются все когнитивные процессы. Но это лишь статистика. На деле же один человек и в 100 лет чувствует себя бодрым и всё помнит, а другой уже в 60 теряет остроту ума или вовсе впадает в деменцию.

Автор книги задаётся вопросом, от чего зависит сохранность когнитивных функций в старости, несмотря на естественные биологические процессы. Вы узнаете, как защититься от необратимых изменений и обеспечить себе хорошее качество жизни на пенсии.

Многое зависит от того, что вы знаете о работе мозга и какие привычки вырабатываете в течение жизни. Скажем, последние нейрофизиологические исследования доказывают, что в зрелом мозге продолжают рождаться нейроны, однако если мозг «отдыхает» и не учится новому, то они быстро погибают. Вместо разрушающихся связей между разными областями мозга могут образовываться новые связи – требуется лишь усиленная умственная нагрузка. Словом, зрелый мозг обладает хорошими ресурсами, которые часто не используются.

Есть ещё одна хорошая новость – по наблюдениям экспертов, пожилые люди, если они всё делают правильно, чувствуют себя более счастливыми, чем молодежь. Секрет в том, что им легче справляться с эмоциями и стрессом, а также принимать решения – опять же благодаря мозговой организации (а именно – нарастающему с возрастом доминированию префронтальной коры над другими областями).

Книгу про старость надо читать, пока ты молод. Если вы хотите в любом возрасте сохранять ясность мысли и чувствовать себя счастливым, советы автора будут вам очень полезны.

### *Биографическая справка*

**Андре Алеман** – специалист в области когнитивной нейропсихологии, много лет изучает процессы старения мозга. Профессор Университета Гронингена.

Итак, начнем наш обзор.

В 60 лет теннисист не может сделать подачу с той же силой, что в 20 лет, но это не значит, что он теряет интерес к игре. Чтобы компенсировать потерю скорости и силы, спортсмен должен сосредоточиться на траектории удара и тактике подачи. С помощью этого примера немецкий психолог Пол Балтес иллюстрирует, что имеет значение не угасание способностей само по себе, а то, как человек с этим справляется. Сохранить хорошее качество жизни и чувствовать себя счастливым помогает *готовность*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.