

# ОЛЬГА ДЕРГАЧЕВА

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«УКРОЩЕНИЕ  
АМИГДАЛЫ И ДРУГИЕ  
ИНСТРУМЕНТЫ  
ТРЕНИРОВКИ МОЗГА»

КнигиКратко

Ольга Дергачева

**Краткое содержание  
«Укрощение амигдалы и другие  
инструменты тренировки мозга»**

«Аktion управление и финансы»

## **Дергачева О.**

Краткое содержание «Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга» / О. Дергачева — «Аktion управление и финансы», — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Укрощение амигдалы и другие инструменты тренировки мозга». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Представьте себе современную жизнь без стресса. Нереалистично, правда? Было бы прекрасно обойтись без тревог. Но у любого человека возникают проблемы, которые заставляют волноваться. Работа, отношения, здоровье — стресс подстерегает нас повсюду. Избежать его не получится — разве что вы поселитесь в бункере с бронированными дверями. Но это, конечно, не выход. Если от неприятностей нельзя избавиться, надо поменять отношения к ним. Легко сказать! Ведь мы не можем приказать своей нервной системе: успокойся! Или можем? С тех пор как появилась магнитно-резонансная томография, ученые могут наблюдать за деятельностью мозга в режиме онлайн. Их выводы обнадеживают: мозг очень гибок, его можно перепрограммировать. Мы можем «перезаписывать» свою реакцию на стрессовые факторы и свести волнение к минимуму. За тревогу отвечает небольшая область головного мозга — амигдала, или миндалевидное тело. В опасной ситуации она срабатывает как сигнализация. Но иногда дает ложный сигнал, который заставляет беспокоиться без причины. Нейрофизиолог и автор 12 книг Джон Арден опирается на данные исследований и свой клинический опыт. Он рассказывает, как изменить «настройки» мозга и контролировать амигдалу. Его советы помогают избавиться от лишнего беспокойства и напрасных страхов. О них мы расскажем в нашем обзоре. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Дергачева О.

© Акцион управление и финансы

# ***Авторский обзор по материалам книги*** **«Укрощение амигдалы и другие** **инструменты тренировки мозга»** **Джон Арден**

Автор обзора: Ольга Дергачева

## **Как перепрограммировать мозг и победить стресс: советы нейрофизиолога**

Представьте себе современную жизнь без стресса. Нереалистично, правда? Было бы прекрасно обойтись без тревог. Но у любого человека возникают проблемы, которые заставляют волноваться. Работа, отношения, здоровье – стресс подстерегает нас повсюду. Избежать его не получится – разве что вы поселитесь в бункере с бронированными дверями. Но это, конечно, не выход.

Если от неприятностей нельзя избавиться, надо поменять отношения к ним. Легко сказать! Ведь мы не можем приказать своей нервной системе: успокойся! Или можем? С тех пор как появилась магнитно-резонансная томография, ученые могут наблюдать за деятельностью мозга в режиме онлайн. Их выводы обнадеживают: мозг очень гибок, его можно перепрограммировать. Мы можем «перезаписывать» свою реакцию на стрессовые факторы и свести волнение к минимуму.

За тревогу отвечает небольшая область головного мозга – амигдала, или миндалевое тело. В опасной ситуации она срабатывает как сигнализация. Но иногда дает ложный сигнал, который заставляет беспокоиться без причины. Нейрофизиолог и автор 12 книг Джон Арден опирается на данные исследований и свой клинический опыт. Он рассказывает, как изменить «настройки» мозга и контролировать амигдалу. Его советы помогают избавиться от лишнего беспокойства и напрасных страхов.

## **Разберитесь, как работает мозг**

Головной мозг состоит из особых нервных клеток – нейронов. Через них по цепочке передаются электрические импульсы. Переносят эти импульсы специальные химические вещества – **нейромедиаторы**. У каждого свое назначение. Например, норадреналин отвечает за быстрые решения, тревогу и бодрствование. Дофамин – за удовольствие, радость новизны и двигательную активность. Ацетилхолин – за сокращение мышц.

Как это работает? Сначала нервная клетка вырабатывает нейромедиатор. Потом выбрасывает его в свободное пространство между нейронами. Туда нейромедиатор переносит импульс и стимулирует следующую клетку. Похоже на то, как если бы по очереди загорались фонарики в электрической гирлянде. Упрощенная схема показана на рисунке.

## **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.