

П.А. Стариков

Скоростная тренировка мозга в потоке

для молодости
и вдохновения



П. А. Стариков
Скоростная тренировка
МОЗГА В ПОТОКЕ ДЛЯ
МОЛОДОСТИ И ВДОХНОВЕНИЯ

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43649131

Аннотация

Скорость, с которой наш мозг обрабатывает поступающую информацию, ухудшается по мере старения. Это главный прогностический фактор возрастных изменений. А что будет, когда мы тренируем именно скорость работы мозга?

Содержание

Глава 1. Социальные стереотипы и ожидания – причина нежелательных возрастных изменений?	4
Как объективно измерить возрастные изменения?	4
Исследования показывают: представление о том, что все стареют с одной и той же скоростью – иллюзия	6
Социальные стереотипы и предрассудки влияют на темп старения организма	7
Каждые четыре года люди добавляют к продолжительности своей жизни один год	9
Не только социальные стереотипы, но и правильные установки, специальные упражнения, скорость обработки информации	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

П. А. Стариков

Скоростная тренировка мозга в потоке для молодости и вдохновения

Глава 1. Социальные стереотипы и ожидания – причина нежелательных возрастных изменений?

Как объективно измерить возрастные изменения?

С возрастом, как правило, наблюдается ухудшение деятельности органов чувств (слух, обоняние, зрение, тактильные ощущения). Сужается поле внимания. Мир становится менее ярким.

Повышается чувствительность к посторонним помехам. Возникают трудности при совмещении нескольких дел одно-

временно.

Понижается способность к формированию мысленных образов и использованию воображения.

Возрастные изменения метаболизма мозга вызывают замедление записи и воспроизведения информации. Падает скорость реакции, скорость выполнения когнитивных действий.

Можно проделать очень простой и точный эксперимент, который покажет биологический «возраст» вашего мозга.

Представьте, что вы находитесь в лаборатории. Перед вами находится монитор компьютера, и вы наблюдаете за небольшим зелёным квадратом в центре экрана.

Когда квадрат внезапно начинает двигаться, быстро, как можно быстрее, нажимаете большую красную кнопку внизу экрана. Иногда вам удаётся среагировать быстро, иногда – как будто что-то мешает. Эксперимент повторяется 30 раз подряд.

Пройдя такой тест, вы получите объективные данные о себе.

Известный геронтолог Ф. Бульер назвал тест измерения скорости реакции одним из самых точных и простых методов измерения биологического возраста¹.

¹ Ф. Бульер Определение биологического возраста человека. Женева: Всемирная организация здравоохранения, 1971. – 71 с.

Исследования показывают: представление о том, что все стареют с одной и той же скоростью – иллюзия

Люди стареют с разной скоростью. Разница может измеряться десятками лет. Что влияет на этот процесс?

Вы будете приятно удивлены, но одним из важнейших факторов старения оказываются не гены, а социальные стереотипы и ожидания. Другой важный фактор – забота о мозге и своем организме.

Социальные стереотипы и предрассудки влияют на темп старения организма

Сегодня наблюдаются довольно быстрые, согласованные изменения. Люди в шестьдесят лет в наше время воспринимаются все чаще как представители среднего возраста. Для образа молодости также характерно всё более позднее взросление, которое отодвинулось к тридцати годам. В свои тридцать лет молодые люди выглядят как двадцатилетние всего век назад. Люди чувствуют себя все моложе.

В начале двадцатого века типичный 65-летний человек выглядел, чувствовал себя и действительно был довольно старым. Однако сегодня это совсем не так.

Сравнительно недавно Джеймс У. Вупел, директор лаборатории продолжительности жизни Института демографических исследований им. Макса Планка (Германия) обобщил всю достоверную статистику продолжительности жизни, начиная со Швеции XVIII века. На основе исторических данных Вупел вместе со своим соавтором Джимом Оппенном и многочисленной командой вычислили для каждого исследованного года «страну-лидера». То есть такую страну, где наблюдался максимальный рост средней продолжительности жизни в течение определяемого времени. Несмотря на

то, что выявленные страны-лидеры менялись, была обнаружена многообещающая оптимистичная закономерность. Когда исследователи свели ежегодные рекорды стран-лидеров в единый график, они были совершенно потрясены. График представлял собой прямую, которая с каждым годом уверенно шла вверх.

Каждые четыре года люди добавляют к продолжительности своей жизни один год

Согласно графику Вупела, начиная с 1840 г. средняя продолжительность жизни женщин в странах-лидерах увеличивалась с постоянной скоростью – примерно на 2,4 года каждые десять лет². Каждые четыре года человечество в наиболее благополучных регионах добавляло к своему сроку жизни один год. Сохранится ли эта тенденция и дальше?

Одним из факторов, объясняющих стабильный рост средней продолжительности жизни, является улучшение санитарно-гигиенических условий и медицинской помощи, уменьшение смертности.

Однако существуют и другие точки зрения, основанные на изучении взаимоотношений биологического и демографического возрастов. Исследование, проведенное Элизабет Зелински, например, сравнивало сегодняшних 74-летних жителей Америки с теми, кто был в этом возрасте 16 лет назад. Зелински изучала память, скорость мышления и другие характеристики, то есть именно те характеристики, которые постепенно ухудшаются с возрастом.

² Jim Oeppen and James W. Vaupel, Broken Limits to Life Expectancy, Science 296 (5570): 1029–1031.

Исследователь обнаружила, что наши современники показали лучшие результаты по всему набору интеллектуальных тестов. Фактически их баллы были ближе к тем, кто был на 15 лет моложе их в более ранних тестах³. Есть и другие обнадеживающие результаты исследований⁴. Весьма примечательна выраженная тенденция к увеличению среднего возраста наступления менопаузы у женщин. Если, скажем, в 1840 г. детородный возраст ограничивался 45 годами, то в 1940 г. он достиг 48 лет⁵.

Граница, за которой начинается старость, продолжает отодвигаться все дальше и дальше. Возникают новые социальные образы. Пятидесятилетние, шестидесятилетние, семидесятилетние становятся моложе, спортивнее.

³ Zelinski E., Kennison R. Not Your Parents Test Scores: Cohort Reduces Psychometric Aging Effects. *Psychology and Aging* 22, no. 3 (2007): 546–557.

⁴ Страук Б. Тайны мозга взрослого человека. Удивительные таланты и способности человека, который достиг середины жизни. – М.: Карьера Пресс, 2011. – 272 с.

⁵ Ягодинский В. Н. Ритм, ритм, ритм! Этюды хронобиологии. – М.: Знание, 1985. – С. 150.

Не только социальные стереотипы, но и правильные установки, специальные упражнения, скорость обработки информации

С возрастом слабеет память. Люди начинают жаловаться на свою память после тридцати лет. В сорок-пятьдесят лет появляется первый опыт внезапных «провалов» памяти. Некоторые начинают беспокоиться, неужели старость. К шестидесяти годам уже многие отмечают у себя проявления забывчивости, наиболее мнительные насчитывают великое множество симптомов и впадают в панику, считая подобные свидетельства симптомами надвигающейся болезни Альцгеймера.

Исследователь памяти с помощью современных средств диагностики Гэри Смолл указывает на важное обстоятельство: совпадение ухудшений функций памяти и накопление в клетках мозга патологических белковых отложений, известных как амилоидные бляшки и тау-клубки. Критическое накопление таких бляшек и клубков сопровождается болезнью Альцгеймера. Они накапливаются на протяжении десятилетий, прежде чем появятся симптомы этой болезни.

Как свидетельствует Гэри Смолл, сканирование пациентов с когнитивными нарушениями, характерными для болез-

ни Альцгеймера, показывает значительное усиление сигналов присутствия амилоидных бляшек в областях мозга, которые контролируют память, мышление и другие когнитивные способности.

Однако специальные измерения выявили только «едва заметные сигналы аномального накопления белка у людей с небольшими жалобами на память» – тех, кто регулярно использовал, упражнял и тренировал свою память⁶

⁶ Г. Смолл, Дж. Ворган Омоложение мозга за две недели: как вспомнить то, что вы забыли. – М.: Эксмо, 2018. – с.30.

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.