

Владимир Яковлев

Марина Собе-Панек

УХОД ЗА МОЗГОМ



ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ПО УХОДУ
ЗА САМЫМ ВАЖНЫМ ОРГАНОМ

Книги, которые все ждали

Марина Собе-Панек

Уход за мозгом

«ЭКСМО»

2019

УДК 612.82
ББК 28.707.3

Собе-Панек М. В.

Уход за мозгом / М. В. Собе-Панек — «Эксмо», 2019 — (Книги, которые все ждали)

ISBN 978-5-04-094344-9

Мы многого хотим от мозга. Но спросите себя, что вы делаете **ДЛЯ** него? И знаете ли вообще, что хорошего можно для мозга сделать? Чем мозг кормить? Как за ним ухаживать? Как доставить мозгу удовольствие? Мы следим за кожей, стараемся давать мышцам здоровую нагрузку, проводим чистки, чтобы освободить кишечник, но мозг, несмотря на все его значение, не получает от нас почти никакого ухода. Мозг – самый важный орган нашего тела. Но даже волосам мы уделяем намного больше внимания. А нужно ли мозгу наше внимание? Еще как! Если вы хотите, чтобы мозг эффективно работал, надо научиться за ним ухаживать. Эта книга о том, как правильно ухаживать за мозгом, чтобы он служил вам верой и правдой в богатстве и в бедности, в горе и в радости, в болезни и в здравии, в юности и в старости, пока смерть не разлучит вас.

УДК 612.82
ББК 28.707.3

ISBN 978-5-04-094344-9

© Собе-Панек М. В., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

КНИГИ О ТАЙНАХ НАШЕГО МОЗГА	6
Что нужно знать о мозге его владельцу?	8
Глава 1	9
Глава 2	14
Глава 3	19
Конец ознакомительного фрагмента.	22

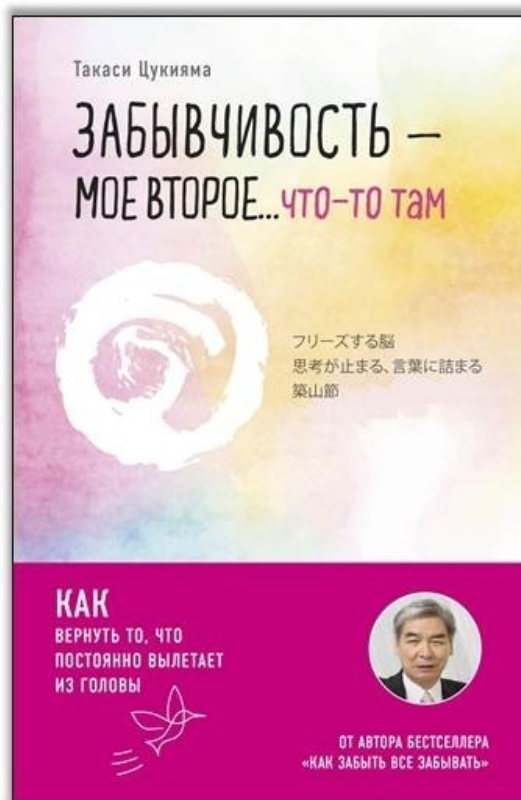
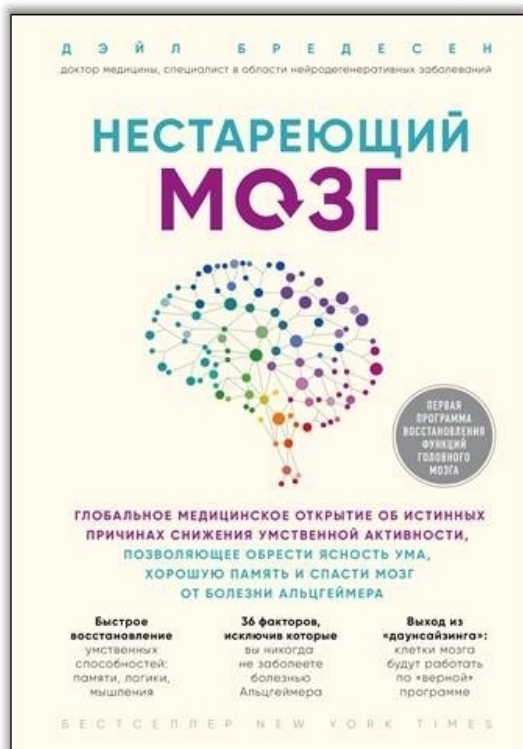
**Владимир Яковлев Вайнер,
Марина Собе-Панек
Уход за мозгом. Практическое пособие
по уходу за самым важным органом**

© Яковлев Вайнер В., Собе-Панек М., текст, 2019

© Степанцев Ю., обложка, 2019

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2019

КНИГИ О ТАЙНАХ НАШЕГО МОЗГА



Нестареющий мозг. Глобальное медицинское открытие об истинных причинах снижения умственной активности, позволяющее обрести ясность ума

Впервые за всю историю человечества разработана система, позволяющая остановить и обернуть вспять развитие заболеваний, которые связаны с мыслительной деятельностью человека: болезнь Альцгеймера, деменцию и др. Специалист в области нейродегенеративных заболеваний, Дейл Бредесен выделил 36 метаболических факторов, которые приводят к снижению умственной деятельности человека. Устранив их, вы сможете быть уверены в своем мозге на 100 % в любой промежуток своей жизни.

Омоложение мозга за две недели

Вы когда-нибудь забывали имена новых знакомых? Пропускали важные даты? Эти и многие другие проблемы вам поможет решить книга профессора психиатрии Гэри Смолла. Как утверждает сам автор, улучшить память и увеличить продуктивность можно всего лишь за две недели.

Мозг – повелитель времени. Как наш мозг чувствует и измеряет ход времени

Американский ученый Дин Буономано делится с читателями поистине революционными исследованиями различных функций мозга. Как наш мозг ощущает и считывает время? Что такое чувство времени? Как оно связано с распознаванием речи и музыки? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете на страницах этой книги.

Забычивость – мое второе... что-то там. Как вернуть то, что постоянно вылетает из головы

Замечали ли вы за собой то, что слушаете собеседника вполуха тогда, когда должны быть максимально сосредоточены? Что пытаетесь что-то сделать, но не можете скоординировать свои действия и собраться с мыслями? Что такие «моменты пустоты» качественно влияют на вашу жизнь и не дают чувствовать себя спокойно? Если да, то эта книга для вас! Японский нейробиолог Такаси Цукияма знает, как избавиться от этих неприятных и раздражающих ситуаций. Основываясь на реальном клиническом опыте, он выявляет основные причины снижения уровня нашей памяти и предлагает эффективные способы устранения проблемы.

Мы много хотим от мозга.

Хотим, чтобы ничего не забывал. Хотим, чтобы быстро работал. Хотим, чтобы не мучил нас неприятными воспоминаниями. Чтобы сперва думал, а потом делал. Чтобы спал глубоко и сны показывал хорошие. Чтобы был позитивно настроен.

Мы многого хотим ОТ мозга. Но спросите себя, что вы делаете ДЛЯ него?

И знаете ли вообще, что хорошего можно для мозга сделать? Чем мозг кормить? Как за ним ухаживать? Как доставить мозгу удовольствие? Как сделать мозгу приятное? Как помочь мозгу отдохнуть? Как его успокоить? Или, наоборот, ускорить?

Мы следим за кожей, стараемся давать мышцам здоровую нагрузку, проводим чистки, чтобы освободить кишечник, но мозг, несмотря на все его значение, не получает от нас почти никакого ухода.

Мозг – самый важный орган нашего тела. Но даже волосам мы уделяем намного больше внимания.

Хотите, чтобы мозг эффективно работал? Значит, надо научиться за ним ухаживать.

Эта книга о том, как правильно ухаживать за мозгом, чтобы он служил вам верой и правдой в богатстве и бедности, в горе и в радости, в болезни и в здравии, в юности и в старости, пока смерть не разлучит вас.

Что нужно знать о мозге его владельцу?

Полезно также знать людям, что не из иного места возникают в нас удовольствия, радости, смех и шутки, как именно отсюда (от мозга), откуда также происходят печаль, тоска, скорбь и плач. И этой именно частью мы мыслим и разумеем, видим, слышим и распознаем постыдное и честное, худое и доброе, а также все приятное и неприятное. От этой же самой части нашего тела мы и безумствуем, и сумасшествуем и являемся нам страхи и ужасы.

Гиппократ, врач, V век до нашей эры

Мозг не изучен до конца. Возможности мозга известны не полностью. Мозг – это вообще сложно, очень, очень, очень сложно.

И все это правда. И все это было бы совершенно нормально, если бы речь шла о далекой звезде, другой галактике или соседней вселенной.

Но когда эта очень сложная, не до конца изученная штука, возможности которой пока полностью неизвестны, сидит у вас на плечах и определяет в вашей личной жизни почти все – решения, желания, настроения, – то все-таки как-то очень хочется разобраться, как с ней, с этой штукой, жить?

Мозг безостановочно изучают уже много сотен лет. И с каждым годом узнают о нем все больше.

Но только конкретному владельцу конкретного мозга это не очень помогает.

Гугл-поиск по слову «мозг» выдает 44 миллиона результатов, представляющих собой путаницу из актуальной, устаревшей, научной, непроверенной, доказанной, ненадежной и просто ложной информации, щедро приправленной специальной терминологией с единичными вкраплениями удивительных теорий разной степени достоверности.

Что из этого правда, а что – нет? Что было правдой, но успело устареть? Что было правдой и правдой осталось? И более всего – что из этого можно безбоязненно использовать на практике в ваших конкретных личных отношениях с тем конкретным личным мозгом, который вам достался?

Существует много разных подходов к работе мозга: научный, исследовательский, медицинский, психологический.

Мы решили написать о мозге с точки зрения сугубо пользовательского подхода.

Мы решили ответить на простой вопрос: что нужно знать о мозге его владельцу? Ответить понятным человеческим языком на вопросы, касающиеся каждого «мозговладельца».

Чем мозг кормить? Как за ним ухаживать? Чего от него ждать? Как его правильно понимать? Как построить с ним нормальные отношения?

Мозг – это инструмент, сложный прибор, биомеханизм с огромными возможностями.

И, как любому механизму, ему нужна инструкция по пользованию.

Вот она.

Владимир Яковлев

Марина Собе Панек

Глава 1

Как помочь мозгу забыть о неприятном?



Пароль к почте или пин карточки мозг забывает с легкостью, но при этом часто наотрез отказывается забывать неприятные воспоминания, в которых нет совершенно никакой пользы.

Мозг явно испытывает изощренное удовольствие, напоминая нам о неприятных событиях и заставляя нас снова и снова к ним возвращаться. Больше всего ему нравится мучить нас такими воспоминаниями по вечерам, перед сном, и по утрам, когда мы только начинаем просыпаться.

Почему мозг забывает нужную информацию и хранит ненужную?

Потому что основная задача нашего мозга – наша безопасность. Мозг коллекционирует все наши неприятности, проблемы, огорчения и разочарования – чтобы в будущем их заранее распознавать и избегать.

Мозг очень любит свою коллекцию неприятностей, бережно ее хранит.

И... никогда нам не показывает.

Абсолютное большинство воспоминаний о неприятных и болезненных событиях мозг хранит вне нашего доступа, в пассивной части долговременной памяти.

И есть только очень незначительная часть негативных воспоминаний, которыми мозг позволяет себе беспокоить нас.

Это те воспоминания, которые мозг не может передать на хранение потому, что в каждом из них есть какое-то несоответствие, какое-то противоречие, которое мозгу не удастся разрешить.

Часто ли такое случается?

Часто. Наши защитные механизмы создавались многие тысячи лет назад, когда признаки опасных ситуаций были относительно простыми.

Темные облака – будет буря. Птицы не кричат – рядом хищник.

Но сегодняшняя жизнь неизмеримо сложнее и запутаннее. Сложнее и запутаннее причины проблем, неприятностей и переживаний. Поэтому в наших воспоминаниях о них чаще присутствуют несоответствия и противоречия, которые беспокоят мозг и не дают ему возможности передать воспоминания на хранение в пассивную память.

Такие воспоминания досаждают мозгу не меньше, чем нам. С точки зрения безопасности мозгу важно точно знать, что именно привело к негативному результату, чтобы в следующий раз распознать такую возможность заранее.

Поэтому мозг снова и снова возвращается к противоречивым воспоминаниям, пытаясь устранить противоречия и точно понять на будущее, что именно привело к проблеме или неприятности.

Мозгу важно разобраться. Поэтому, как только появляется возможность и время, свободное от дел и впечатлений – поздно вечером или рано утром, – мозг немедленно подкидывает такие воспоминания нам в надежде, что вы сможете устранить несостыковки или противоречия.

Проще говоря, те неприятные события, о которых мозг постоянно нам напоминает, мучают его не меньше, чем нас. И научиться избавляться от таких воспоминаний – в наших общих с мозгом интересах.

Для этого существуют специальные техники забывания – лета-техники. Их название происходит от имени реки забвения из греческой мифологии – Леты, переправляясь через которую души умерших забывали свою прошлую жизнь.

Все лета-техники работают по простому принципу: для того чтобы что-то забыть, нужно очень хорошо это вспомнить.

В следующий раз, когда ваш мозг снова подкинет вам неприятное воспоминание, не сопротивляйтесь, а, наоборот, выберите удобный момент и попробуйте сделать то, о чем мозг просит, – то есть полностью и подробно вспомнить неприятное событие, как бы омерзительно это ни было.

Вообразите себе телевизор с огромным экраном. И просмотрите на этом экране в мельчайших подробностях всю ту неприятную историю, о которой вам напоминает мозг и которую вы хотите забыть.

Можете во время просмотра нажимать на «паузу», чтобы взглядеться в ненавистное лицо. Можете отмотать назад, чтобы уточнить цвет ботинок врага или форму ушей. Особенно неприятные фразы, которые вас больно ранили, прослушайте несколько раз.

А потом мысленно отключите звук. И еще раз посмотрите свой фильм как немое кино.

Снова вернитесь к началу. Но теперь вместе со звуком уберите цвет. Черно-белые картинки представлять сложнее, чем цветные. Но вы постарайтесь.

Смотрите свой фильм на воображаемом экране каждый вечер. Пусть этот просмотр станет традиционным, на сон грядущий. Чем более детальными и подробными будут ваши воспоминания, тем спокойнее вы заснете.

Если вам так удобнее, то можно вместо просмотра на экране описать события на большой доске или листе бумаги – воображаемом или настоящем.

Самое главное – вспомнить событие как можно подробнее и детальнее и сделать это несколько раз.

От вечера к вечеру история будет становиться все короче – это хороший признак.

Эффект можно дополнительно усилить за счет замены концовки.

Для мозга нет разницы между воображением и реальностью. Поэтому, если в воображении вы замените концовку с негативной на позитивную, мозг легко поверит в это, и воспоминание сразу потеряет для него прежнюю значимость, поскольку уже не будет связано с безопасностью.

Как изменить концовку неприятного воспоминания? Проще всего это сделать с помощью юмора, в особенности черного.

Например, если вы просматривали историю на воображаемом экране, то в следующий раз попробуйте добавить в свой фильм пару смешных деталей.

Вот ваш обидчик произносит те самые слова, которые вы никак не можете выкинуть из памяти, а у него в этот момент внезапно спадают штаны и вы видите, что у него сзади растет свиной хвостик.

Если вы записывали историю на бумаге (воображаемой или настоящей), можно скомкать лист и сжечь его. И, пока он будет гореть, представить себе те образы, от которых вы хотите избавиться.

Например, лицо человека, которого вы хотите вычеркнуть из памяти, его фигуру, голос, запах. Представьте себе в деталях, как он горит, как его корежит, как он обугливается, превращается в пепел.

Возьмите пепел, который остался от вашего сгоревшего письма, и смойте его в унитаз. Можно заодно представить, как этот человек тонет, как захлебывается, как тянет из унитаза руки, как кричит: спасите-помогите...

А вы его ершиком! Ершиком!

Эту процедуру нужно повторить несколько раз, каждый раз стараясь довести ее до абсурда сюжетов из детских страшилок. Вот ваш враг горит, а его рука оторвалась и поползла в сторону. А вы ее кочергой – хрясь! И обратно в костер кинули...

Придумайте комедию положений или комедию нравов. Сочините из своей истории водевиль или пародию.

И, главное, не забудьте в конце полностью и окончательно убить отрицательного героя. Не обязательно физически. Можно морально. Но ваша победа над ним должна быть полной, абсолютной, окончательной и желательно смешной.

Чем скорее вы сможете в своем воображении превратить драму в комедию, тем меньше и реже вас будут беспокоить воспоминания о первоначальном событии.

При хорошем воображении этим способом можно избавиться от неприятного воспоминания за несколько сеансов.

А когда вы возьметесь за следующее, вам будет уже проще. Лета-техники обладают интересным свойством – чем больше их используешь, тем лучше они работают.

Постепенно вы научитесь забывать то, что хотите забыть, без малейших усилий¹.

Как забыть человека, который тебя обидел или доставил тебе боль?

Вообще говоря, такого человека лучше не забывать. Мозг будет стараться сохранить такие воспоминания, чтобы распознать схожую ситуацию заранее и не дать ей повториться.

Но можно и нужно сделать такое воспоминание менее болезненным. Прежде всего для этого нужно четко и ясно понять, какую ошибку вы допустили во взаимоотношениях с этим человеком? В чем именно была причина вашей проблемы? Что вы можете сделать в следующий раз, чтобы ситуация не повторилась?

Это поможет мозгу закончить анализ ситуации и отправить воспоминание о ней на хранение в долговременную память.

И уже следующим шагом можно освободить воспоминание об обидчике от эмоционального заряда.

Один из самых простых способов забыть обидчика и заодно снять стресс был придуман еще нашими бабушками – бить посуду. Берете тарелку, мысленно рисуете на ней лицо обидчика, нарекаете ее ненавистным вам именем и – со всей дури об стену! Можно и молотком. Главное, чтобы под град осколков не попали дети и мелкие животные.

¹ Лета-техники работают в случае, когда речь идет об обычных неприятных событиях. Если же речь идет о тяжелых травмах, способных вызвать посттравматические расстройства, то лучше поработать с психологом.

Кстати, в Японии, где со стрессами начали бороться раньше, чем в Европе, и достигли определенных успехов, существует сеть кафе, где можно бить посуду. Говорят, что туда часто приходят поссорившиеся семейные пары, ужинают, бьют посуду и мирятся.

Так что не стесняйтесь – бейте.

Если поможет – очень хорошо. Если нет, то для закрепления эффекта можно воспользоваться простым и действенным методом, который придумал известный российский мнемонист Соломон Шерешевский.

Метод Шерешевского

Известный российский мнемонист Соломон Шерешевский изобрел парадоксальный способ забывания ненужной информации.

Шерешевский выступал с мнемоническими номерами, в ходе которых запоминал огромные ряды слов, бессвязных слогов и чисел.

И поскольку на каждом концерте Шерешевскому приходилось запоминать очень много разной информации, он столкнулся с проблемой ее переизбытка.

Шерешевский мог запоминать информацию, но не знал, как ее забыть. И тогда он изобрел эффективный способ забывания.

Шерешевский просто записывал на бумаге все то, что хотел забыть. Он объяснял это так:

«Для того чтобы что-то запомнить, люди записывают... Мне это смешно: раз он записал, то ему нет необходимости помнить.»

Значит, если я запишу, то и я буду знать, что нет необходимости помнить».

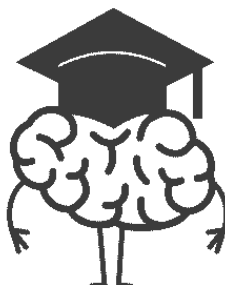
Метод Шерешевского прекрасно работал. Каждый раз, когда он что-то записывал, то немедленно это забывал, поскольку теперь помнить записанное не было никакой необходимости.

Подумайте об этом, когда в следующий раз решите что-нибудь записать – чтобы не забыть.

И главное – не забудьте в конце полностью и окончательно убить отрицательного героя.

Не обязательно физически.

Можно морально.

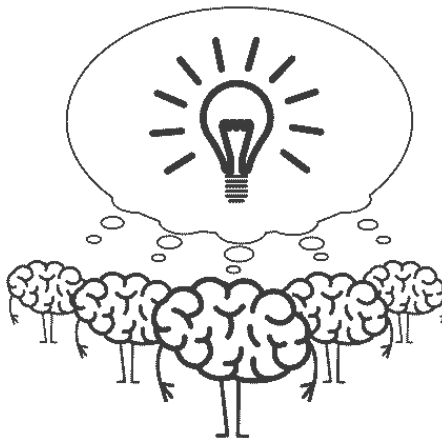


«Все мы знаем, что наш внутренний мир не менее реален, чем наша жизнь в материальном мире. Безответная любовь приносит не меньше

страдания, чем ожог от прикосновения к раскаленной плите. Более того, судя по результатам томографических исследований, в реакциях физической боли и страданий отвергнутого человека задействован один и тот же участок мозга». *Кристофер Фрим (Christopher Frith), нейробиолог и нейropsychолог, профессор Центра нейродиагностики при Университетском колледже Лондона (Wellcome Trust Centre for Neuroimaging at University College London).* «Как работает мозг» («Mapping the mind»), 1998 г.

Глава 2

Как правильно будить мозг?



Существует такое мнение, что лучше всего будить мозг на рассвете. С первыми лучами солнца. Рано вставать и немедленно начинать трудиться (или хотя бы делать зарядку) – испокон веку считалось правильным образом жизни.

Кто рано встает, тому бог подает. Early bird catches the worm. Встанешь раньше, шагнешь дальше...

Людей-жаворонков во все времена ставили в пример людям-совам – лодырям и тунеядцам, которые засиживаются допоздна, а потом спят до обеда. Жаворонков хвалили. Сов стыдили и наказывали будильником.

И вообще говоря – не зря ведь! Кто из нас не мечтает научиться рано вставать и использовать во благо утренние часы?

Как прекрасно, проснувшись могучим усилием воли в 6 утра, отправиться на пробежку или посвятить пару часов йоге и медитации!

Как выяснилось, нет, вовсе не прекрасно.

Еще тридцать лет назад две группы американских ученых² независимо друг от друга обнаружили «часовые гены» циркадного³ ритма. **То есть доказали, что «совиность» – вовсе не каприз, а свойство просыпаться с первыми лучами солнца – вовсе не добродетель.**

И то и другое – генетически заложенные в нас программы.

Характер суточной активности – хронотип – человека не зависит от его желания, воспитания или образования и, что особенно важно, не поддается перенастройке.

Проще говоря, наш график сна – индивидуален и менять его нельзя, можно только уважать. Мы получаем график сна в наследство от родителей, точно так же, как цвет волос или глаз.

² Из Брандейского университета (Brandies University) в Массачусетсе и из Университета Рокфеллера (Rockefeller University) в Нью-Йорке.

³ Слово «циркадный» в переводе с латыни означает «вокруг дня». Циркадные ритмы являются моделью деятельности волн головного мозга, воспроизводства гормонов, регенерации клеток и прочих биологических процессов, связанных с циклом в 24 часа.

Эти выводы в 2001 году подтвердили японские исследователи, которые выявили ген, связанный с графиком и фазами сна. А в 2017 году «за открытие молекулярных механизмов контроля циркадных ритмов» ученым Джеффри Холлу, Майклу Росбашу и Майклу Янгу была присуждена Нобелевская премия.

Но вообще-то все это впервые предположил еще Чарльз Дарвин. Только ему тогда никто не поверил.

Сегодня однозначно и бесповоротно доказано – если вы хотите, чтобы ваш мозг работал оптимально, ваш график сна должен соответствовать не народным пословицам и поговоркам, а вашему личному хронотипу, циркадному ритму.

Хотите, чтобы ваш мозг эффективно работал? Начните с простого – разбейте будильник.

В общем и целом существуют три основных хронотипа:

1. Жаворонки. Их, кстати, меньшинство. Людей-жаворонков, обладающих естественной способностью рано вставать, сравнительно мало. В мире – всего лишь 20–25 %. Пик активности у жаворонков – утро и первая половина дня, после обеда наступает спад.

2. Совы. Почти половина населения нашей планеты (40 %) – люди-совы, которые генетически запрограммированы на то, чтобы поздно ложиться и поздно вставать. Совы активны в вечернее и ночное время. Если их разбудить, то в первой половине дня они функционируют в режиме зомби или автоответчика.

3. Голуби. Люди-голуби встают чуть позже жаворонков, засыпают чуть раньше сов. Активны в течение всего дня. У них нет ни пиков, ни спадов. Голубей среди нас – примерно 30 %.

Как узнать, к какому типу принадлежите вы? Да вы что, сами не поняли еще?! Ну, если нет или если сомневаетесь, то существует множество простых тестов на определение хронотипа. Пройдите любой, и узнаете, кто вы – сова, голубь или жаворонок.

А заодно выясните, в какое время вам лучше завтракать и чем именно.

Знаете это классическое начало голливудского фильма, где главный положительный герой просыпается по будильнику (крупный план на циферблат – 5 утра) и немедленно отправляется на пробежку, чтобы потом продолжать продвигать вперед свою успешную карьеру и эффективно заниматься интеллектуальным трудом? Трудно сказать, связана ли популярность этой сцены с желанием кинематографистов устыдить зрителей или с требованиями product placement будильников и беговой одежды.

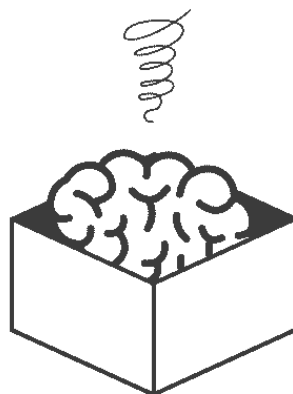
Важно, однако, что все это – полное вранье. Ранние пробуждения имеют смысл только для четверти зрителей фильма (жаворонков), а для всех остальных – просто вредны, причем в первую очередь именно для интеллектуального труда.

Если вам не нравится доставшийся от предков цвет волос, волосы легко можно перекрасить. Не нравится цвет глаз, наденьте линзы. Но ваш личный, индивидуальный график сна без очень неприятных последствий поменять нельзя.

Циркадные ритмы влияют на нашу работоспособность, уровень физической и интеллектуальной активности. Есть исследования, доказывающие связь «сбитых» циркадных ритмов с некоторыми онкологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Но самая главная неприятность от сбоя циркадных ритмов – это нарушение работы нашего мозга.

Сегодня однозначно и бесповоротно доказано – если вы хотите, чтобы ваш мозг работал оптимально, ваш график сна должен соответствовать не народным пословицам и поговоркам, а вашему личному хронотипу, циркадному ритму.



И вот почему.

Все мы в той или иной степени control-freaks, чего скрывать. Во сне мы себя не контролируем и поэтому считаем, что в это время сна ничего особо важного не происходит. И значит, если поставить будильник и проснуться пораньше, то можно использовать это время вместо сна на что-нибудь реально значимое и полезное.

Мы говорим – «я уснула» или «я уснул». Или – «я проснулась», «я проснулся».

На самом деле это не так. Засыпаем не мы. «Засыпает» мозг. Или, точнее, мозг погружает нас в состояние, которое мы называем сном, для того, чтобы спокойно поработать.

За ночь мозг успевает переделать кучу всяких-разных дел.

Во-первых, запустить диагностику всех систем организма. И если есть необходимость – включить механизм самовосстановления.

Во время сна восстанавливаются не только нервные клетки. Процесс заживления разных повреждений кожи, будь то рана или ожог, идет гораздо интенсивнее ночью, чем днем.

Во-вторых, во время сна мозг обрабатывает всю полученную за день информацию. Раскладывает ее по полочкам, сортирует, анализирует, определяет важность и ценность.

Все, что нам за день удалось увидеть, услышать, прочитать или потрогать, поступает в так называемую кратковременную память. Или оперативную, если рассуждать в понятных нам компьютерных терминах. Ночью мозг перекладывает часть этих данных в долговременную память – то есть переписывает информацию на жесткий диск, чтобы сохранить на века. При этом он связывает новую информацию со старой, полученной ранее.

А еще он удаляет разные куки, чистит кэш, стирает лишнее и ненужное (с его точки зрения), чтобы защитить память и нервную систему от перегрузки.

В-третьих, во время сна мозг закрепляет мышечную память. Все те двигательные навыки, которые человек получил днем – танцуя, обучаясь водить автомобиль или отрабатывая удары по боксерской груше, – мозг переносит из кратковременной памяти в долговременную. Именно поэтому мы садимся на велосипед после 30-летнего перерыва и уверенно крутим педали. Это называется «мышечная память». А все потому, что мозг в свое время записал «на жесткий диск» последовательность движений наших ног на педалях и наших рук на руле до мельчайших подробностей.

Мозг людей творческих, кстати, во сне занимается не только обработкой информации и сортировкой данных. Пока хозяин спит, мозг продолжает дописывать за него текст, дорабатывать сюжет, подбирать рифмы к словам.

На все это мозгу нужно время. И не просто время, а время, спланированное в соответствии с вашим хронотипом.

Как только мозг закончит работы, он вас сам разбудит.

А что делать, если без будильника совсем никак?

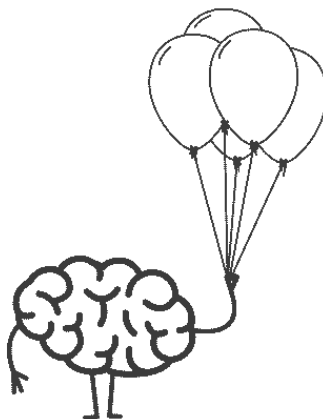
Либо примириться с тем, что ваш мозг не будет работать оптимально.

Либо найти способ все-таки избавиться от будильника (используя доступный для вас в этих условиях уровень интеллектуальных способностей).

В отдельных случаях, когда без будильника совсем уж никак не обойтись, постарайтесь минимизировать ущерб за счет того, чтобы просыпаться без нарушения фаз сна.

Если человек просыпается в фазе медленного сна, он целый день будет чувствовать себя невыспавшимся и разбитым. Если разбудить человека в фазе быстрого сна, то он проснется достаточно легко с ощущением, что полноценно отдохнул и полон сил⁴.

Если человек просыпается в фазе медленного сна, он целый день будет чувствовать себя невыспавшимся и разбитым.



Есть простой способ просыпаться в нужной фазе сна – обзавестись умным будильником. Их сейчас великое множество. Плюс такую функцию имеют многие фитнес-браслеты.

Умный будильник не ориентируется на установленный вами час пробуждения, но слегка корректирует время звонка. Оно может отличаться от выставленного вами всего на 5-10-15 минут, но зато точно придется на быструю фазу сна. И вы легко проснетесь в отличном настроении. Бонусом к хорошему самочувствию будут яркие воспоминания о снах, которые вы успели увидеть.

А что делать, если люди спят вдвоем? И когда один просыпается, то нужно вставать и другому?

В этом случае обычно психологи советуют спать хотя бы в разных кроватях, если нет возможности разойтись по разным спальням.

Некоторые эксперты уверяют, что сон супругов в одной постели на 50 % более беспокойный, чем сон в одиночку. Это даже в том случае, если циркадные ритмы у них совпадают.

А как восстановить сбитый циркадный ритм?

⁴ Наш сон не однородный, он состоит из нескольких циклов и фаз медленного и быстрого сна. Медленные и быстрые сны чередуются в строго определенной последовательности, которую раз и навсегда установил наш мозг. Потому что у него самого есть четкий план ночной работы. Например, заниматься «уборкой по дому» и мелким ремонтом организма мозг может только в фазе медленного сна, а сортировать и анализировать информацию – в фазе быстрого.

Определите, к какому хронотипу вы принадлежите, а потом воспользуйтесь терапией светом, чтобы поддержать график сна, соответствующий вашему хронотипу.

Идея в том, чтобы за счет изменения света поддержать ваш естественный хронотип.

Выставьте будильник (да, он понадобится вначале) на то время пробуждения, которое соответствует вашему хронотипу, – это обычно время, в которое просыпаться для вас комфортнее всего.

Все время сна в комнате должно быть максимально темно. Этого можно добиться либо с помощью плотных штор, либо с помощью специальной «сонной» маски на глаза.

Сразу же после пробуждения и в течение всего дня нужно обеспечить очень яркое освещение. В тот момент, когда по вашему хронотипу наступает «вечер» (то есть конец активного цикла), нужно создать себе «сумерки» – прикройте шторы, создайте мягкий свет в комнате.

Часа за два до времени сна, соответствующего вашему хронотипу, важно прекратить пялиться в яркий экран телевизора или компьютера. Но можно читать обычные бумажные книги при неярком свете.

Если в вашей спальне тихо – хорошо, если нет, то можно воспользоваться берушами, чтобы появление громких звуков тоже соответствовало вашему времени пробуждения.

Так – каждый день. Процесс восстановления сбитого циркадного ритма может занять около двух недель. В течение всего этого времени важно строго соблюдать световой режим дня-ночи.

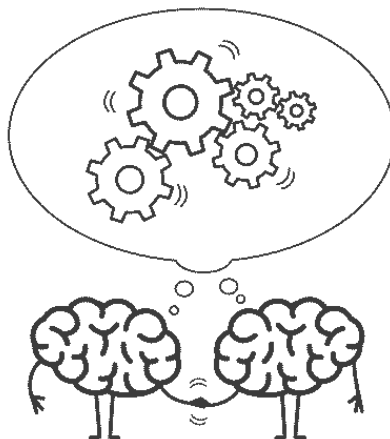
Если днем вы занимались на каких-то платных курсах – вождения, рисования, английского или другого иностранного языка, – а потом по какой-то причине не спали ночь или спали мало, то считайте, что выкинули деньги на ветер.

Закреплением новых знаний наш мозг занимается только и исключительно в то время, когда мы спим. Процесс запоминания, если очень упростить схему, выглядит примерно так: во время сна новые знания, полученные днем, связываются с долговременной памятью. Это называется «консолидация памяти». Все неконсолидированное мозг попросту забывает.

Почился – поспи.

Глава 3

Как ускорить мозг?



Мозг – это совершенная машина, которую эволюция отлаживала миллионы лет. Но это вовсе не означает, что нельзя залезть в заводские настройки и что-нибудь там подкрутить.

Можно. Еще как.

Можно, например, увеличить скорость переработки данных, срок активной работы без сна, возможности памяти или креативные способности.

До второй половины двадцатого века в списке веществ, способных ускорить мозг, были практически только наркотики. Так же работали, хотя и значительно хуже, – алкоголь, кофе и секс.

Великие ученые всех времен и народов ускоряли свои мозги в основном с помощью психотропов. Молекулярный биолог Фрэнсис Крик и биохимик Кэрри Муллис (оба нобелевские лауреаты), нейробиолог Джон Лилли, физик Ричард Фейнман употребляли LSD. Гениальный математик Пал Эрдёш сидел на амфетаминах. Астрофизик Карл Саган курил марихуану. Психоаналитик Зигмунд Фрейд и изобретатель Томас Эдисон употребляли кокаин. Эдисон пил эликсир, созданный французским химиком Анджело Мариани. Эликсир представлял собой коктейль из вин Бордо и экстракта листьев коки.

Фрейд предпочитал традиционный способ употребления кокаина. И кстати, считал, что кокаином можно лечить морфинистов. От зависимости.

Великие писатели от великих ученых не отставали. Но у них диапазон ускорителей мозга был шире. Ги де Мопассан, Элизабет Браунинг, Айн Рэнд, Уильям Берроуз были наркоманами. Гофман, Эдгар По, Есенин, Эрнест Хемингуэй и Поль Верлен – алкоголиками. Правда, Верлен пил абсент, который ближе к наркотику, чем к алкоголю. Оноре де Бальзак был кофейно-зависимым, он выпивал по 50 чашек кофе в день. А лорд Байрон – сексуально одержимым. Известно, что за один год жизни в Венеции он соблазнил 250 женщин и мужчин.

Венгерский математик Пал Кёрдиш был гением и гиперактивным трудоголиком. Он мог работать по 20 часов в сутки. Но только на амфетамине. Однажды в 1979 году Кёрдиш поспорил с коллегой на 500 долларов, что сможет месяц продержаться без стимуляторов. Пари он выиграл. Но математика от этого проиграла. Потому что за 30 дней воздержания Кёрдишу не удалось родить ни одной новой идеи.

Кстати, амфетамин, впервые синтезированный румынским химиком Лазарем Еделяну еще в 1887 году, по-прежнему широко используется в качестве психостимулятора под торговым названием аддерол.

Есть еще один препарат, вызывающий сходные эффекты, – риталин⁵.

Официально аддерол и риталин выписывают детям с синдромом дефицита внимания. Однако в реальности основные «потребители» этих препаратов – студенты и люди творческих профессий.

Продажа и употребление аддерола за последние 15 лет выросли на 3 тысячи (!) процентов. Только в Америке в 2010 году было выписано 18 миллионов рецептов.

И риталин, и аддерол опасны, поскольку вызывают привыкание и наркотическую зависимость. И в этом смысле они мало чем отличаются от остальных способов ускорения мозга, известных человечеству в начале прошлого века.

Мозг – это совершенная машина, которую эволюция отлаживала миллионы лет.



Все эти стимуляторы – от кокаина до амфетамина – имели кратковременный эффект и вместе с условной пользой приносили безусловный огромный вред. В дополнение ко всему мозг быстро привыкал к стимуляторам и дальше категорически отказывался работать без них.

Революция в области относительно безопасных ускорителей мозга произошла в 1963 году. Правда, сперва ее никто не заметил.

Тогда два биохимика бельгийской фармацевтической компании «ЮСБ Фарма», К. Гиургеа и В. Скондия, работавшие над созданием нового психотропного средства для лечения разных заболеваний головного мозга, синтезировали препарат, который называли «пирацетам».

Целых десять лет пирацетам пытались «пристроить» больным Альцгеймером, пациентам, перенесшим инсульт, людям, страдающим амнезией, и так далее. Одно время пирацетам даже позиционировался как лекарство от морской болезни. Но в реальности он не оказывал никакого лечебного эффекта. И даже не спасал от укачивания.

Однако в процессе исследований и экспериментов на добровольцах у пирацетама неожиданно были выявлены совершенно другие свойства. Выяснилось, что он улучшает когнитивные способности, укрепляет память и повышает обучаемость. То есть ведет себя как психостимулятор, не проявляя при этом побочных реакций, свойственных психотропам.

⁵ Действующее вещество риталина (Ritalin) – метилфенидат, он структурно похож на амфетамины, однако обладает менее интенсивным действием.

Создатель препарата Корнелий Гиургеа предложил ввести новый термин для обозначения подобных препаратов, повышающих интеллект, – «ноотропы». От греческих слов «noos» – «разум, мышление» и «tropos» – «изменяю».

Следом за пирарцетамом было синтезировано еще полтора десятка разных ноотропов. Все они в той или иной мере улучшают память, скорость реакции, развивают аналитические и творческие способности, не вызывая при этом никакой физической или психической зависимости.

Как работают ноотропы? Как им удастся заставить мозг бегать быстрее, прыгать выше, сутками не уставать и не засыпать на ходу?

Вся деятельность мозга – это обмен сигналами между нейронами. Эти сигналы передаются по отросткам нейронов (аксонам), как электричество по проводам. Передача сигналов, точнее электрохимических импульсов, осуществляется с помощью специальных посредников – нейротрансмиттеров. Это биологически активные химические вещества: адреналин, дофамин, серотонин, таурин, глицин и другие.

Ноотропы активизируют всю эту химию, усиливают действие нейротрансмиттеров. В результате скорость передачи сигналов между нейронами резко повышается. А отсюда и ускорение работы мозга.

Все ноотропы действуют по накопительной схеме. То есть выпить таблеточку и сразу стать гением не получится. Принимать их нужно курсом и как минимум пару недель.

Есть слабые ноотропы, есть сильные. Есть безобидные, есть похожие на наркотики.

Самым безопасным считается классический пирарцетам (ноотропил). Но его мозгу копоть приходится очень долго, эффект возникает не раньше чем через месяц.

Самый быстрый и самый модный сегодня – модафинил. Эффект практически мгновенный, позволяет не спать сутками и продуктивно работать. Но у него много побочных действий и противопоказаний. К тому же мозг на него реагирует как на кокаин, может через несколько дней применения выдать такие галлюцинации, что грибы тихо курят сами себя в сторонке. Тут, конечно, виноват не только сам модафинил, но и тотальный недосып при высокой интеллектуальной нагрузке.

Самый любимый ноотроп у российских студентов в период сессии – фенотропил. Он в свое время был разработан как «пирарцетам для космонавтов». Но у фенотропила свои минусы: вызывает раздражительность и может оказать совершенно противоположное действие на мозг – вогнать в сон на сутки. Плюс дает неприятные постсимптомы, похожие на симптомы похмелья.

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.