

Мозг не уходит на пенсию

Gene Cohen, директор Медицинского центра университета имени Джорджа Вашингтона (США) утверждает, что мозг пожилого человека гораздо более пластичен, чем принято считать. В течение жизни наш мозг кодирует мысли и воспоминания, формируя новые нейронные связи. Кроме того, более интегрированным становится взаимодействие правого и левого полушарий мозга, что расширяет наши творческие возможности.

Не такой быстрый, как в молодости, мозг здорового пожилого человека выигрывает в гибкости. Возможно, поэтому именно в зрелом возрасте мы делаем более точные выводы и принимаем мудрые решения. Кроме того, было обнаружено, что с возрастом наш мозг спокойнее реагирует на отрицательные эмоции.

Мозг начинает работать в полную силу в возрасте 60-80 лет. Пик интеллектуальной активности человека приходится приблизительно на 70 лет, когда мозг начинает работать в полную силу. Со временем в головном мозге увеличивается количество миелина – вещества, которое заставляет сигнал быстрее проходить между нейронами. За счет этого общая интеллектуальная сила мозга повышается до 3000% по сравнению со средним показателем. А пик активности производства миелина приходится на 60-80 летний возраст.

Если до 60 лет между двумя полушариями головного мозга существует строгое распределение функций, то после 60 лет человек может использовать обе части мозга одновременно, регулируя их включение легким наклоном головы в ту или другую сторону. Это позволяет решать значительно более сложные задачи.

Ученые отобрали добровольцев различных возрастных групп и попросила их ответить на ряд тестов различного уровня сложности. Оказалось, что люди старшей возрастной категории (60-75 лет) намного проще и быстрее решают самые сложные задачи. Более молодые участники эксперимента, в критических ситуациях, при решении сложных задач, пытались решать их просчетом всех возможных вариантов, что, в конце концов, приводило к путанице. В то время, как те, кому было за 60, с удивительной точностью

выбирали два-три альтернативных варианта приводящих их к единственно правильному решению.

Профессор Мончи Ури из Монреальского Университета считает, что «мозг пожилого человека выбирает наименее энергоемкий путь, сокращая ненужные и оставляя только правильные варианты решения задачи».

Наряду с этим, сказывается и жизненный опыт пожилых людей, полученный в течение всей жизни. Они меньше подвержены смятению из-за необычной или эмоциональной информации, нежели молодежь. Как заявил профессор Университета Калифорнии Дилип Джейст, «мозг человека, за плечами которого находятся десятилетия жизни, менее импульсивен и более рационален».

Именно это мы и называем мудростью – смесь знаний и подсознательного опыта позволяющие принимать быстрые и единственно правильные решения.

Особенности работы мозга в среднем возрасте (60—70 лет):

– нейроны головного мозга не отмирают (полагали до 30 %), а могут пропадать связи между ними в том случае, если человек не занимается серьёзным умственным трудом

– с возрастом в головном мозге возрастает количество миелина (белое вещество мозга), и достигает максимума после 60 лет. Это вызывает ускорение прохождения сигналов от нейрона к нейрону, и интеллектуальная «мощь» возрастает в 30 раз

– рассеянность и забывчивость — расплата за избыток информации в «оперативной» памяти

– в среднем возрасте человек становится более устойчив к стрессам, и может более эффективно работать в условиях сильной эмоциональной нагрузки

– с 60 лет человек при решении проблем использует одновременно не одно полушарие, как у молодых, а оба (мозговая амбидекстрия)

- в среднем возрасте значительно возрастает интуиция;
- пик когнитивных функций находится в интервале 60—70 лет
- при здоровом образе жизни интеллектуальная «мощь» не падает с возрастом, а только возрастает, достигая пика в 80, а иногда и в 90 лет.

Если вы хотите использовать силу вашего мозга по максимуму, придерживайтесь следующих советов:

- **Занимайтесь спортом**, всем, чем вам подходит, в разумных пределах, или разными системами оздоровления, например, йогой).
- **Следите за осанкой**. Ваша осанка влияет на мыслительный процесс. Проверьте это на себе. Попробуйте решить в уме любую математическую задачку, сидя неправильно и смотря в пол. Потом попробуйте сделать то же самое только, уже сидя с прямой спиной, смотря вверх или прямо перед собой. Вы заметите, что легче думать все-таки во втором варианте.
- **Следите за кровообращением**. Плохое кровообращение не позволяет человеку полностью сконцентрироваться. Если Вы долго находитесь в одном и том же положении, постарайтесь хотя бы в течение 1-2 минут разминать ноги. Это позволит восстановить циркуляцию крови. Лучший регулятор кровообращения – имбирь и трикату.
- **Тренируйте мышление**. Важны не только физические упражнения. Вы можете развивать различные области своего мозга, заставляя их работать. Профессор Катц говорит, что мышление и анализ окружающего мира могут улучшить функционирование бездействующих частей мозга. Пробуйте новые вкусы и запахи. Пробуйте делать что-нибудь левой рукой (если вы правша, и наоборот). Путешествуйте по новым местам. Занимайтесь искусством. Читайте произведения классиков.
- **Спрашивайте: «Почему и зачем?»** Наш мозг предрасположен к любопытству. Позвольте и себе быть любопытным. Лучший способ развивать любопытство – все время задавать вопросы «Почему и зачем?». Пусть это будет новой привычкой (по крайней мере, 10 раз

в день). Вы будете поражены тем, сколько возможностей откроется перед вами в жизни и работе.

- **Избавьтесь от негативных мыслей.** Мысли, которые вас посещают, имеют большое значение для работы вашего мозга. Исследование, проведенное Марком Джорджем и его коллегами из Национального Института Здоровья, доказало, что счастливые, оптимистичные мысли оказывают успокаивающий эффект на мозг, в то время как негативные мысли приводят к депрессии и беспокойству. Лучше вообще не думать, чем думать негативно.

- **Больше смейтесь.** Ученые говорят, что громкий смех полезен для нашего здоровья. В процессе громкого смеха вырабатываются эндорфины, и это помогает нам снять напряжение. Таким образом, смех может заряжать наш мозг.

- **Развивайте память.** Мозг – это машина памяти. Возьмите старый фотоальбом или школьный дневник и вспоминайте. Проведите время со своими воспоминаниями. Но вспоминайте только хорошее. Не смотрите на фотографии людей, с которыми связаны плохие воспоминания. Закрывайте их рукой или листком бумаги. Позвольте разуму размышлять, вспоминать. Позитивные эмоции от воспоминаний помогут вам справиться с проблемами.

«Вспоминать прошлое вредно. Не потому, что оно «плохо или хорошо», а потому что там энергия мертвая. Воспоминаниями о прошлом мы увеличиваем привязанности к «земным радостям» – и значит до Мокши (освобождение из круговорота рождений и смертей (Сансары) и всех страданий и ограничений материального существования) нам не добраться. Вивекананда об этом хорошо говорит в «Карма йога».)

- **Отдыхайте.** Во время работы всегда делайте перерывы. Это поможет снять напряжение, которое появляется из-за того, что Вы слишком долго сидите на одном месте. Отдыхая всего лишь 10-15 минут каждый час, Вы сможете повысить трудоспособность. Короткий отдых поможет Вашему мозгу расслабиться и привести в порядок мысли.

- **Разговаривайте с воображаемым другом.** Разговаривая и получая советы от воображаемого собеседника, вы способны открыть доступ к информации, находящейся на подсознательном уровне. Представьте, что вы разговариваете с человеком, который достаточно компетентен в необходимой Вам области. Лучше всего разговаривать вслух.

- **Разгадайте загадки.** Некоторые из нас любят мозаики, некоторые кроссворды, а кто-то логические загадки. Все это очень хороший способ активизировать ваш мозг и поддерживать его активность. Разгадайте загадку ради забавы, но, делая это, знайте: вы тренируете свой мозг. Но избегайте загадок, которые не можете разгадать. Например, кто создал Вселенную? Это может подействовать на мозг негативно.

- **Слушайте Моцарта.** Десятилетие назад психолог Франциск Рошер и его коллеги сделали открытие. Оказывается, прослушивание музыкальных произведений Моцарта улучшает математическое мышление людей. Даже крысы преодолевали лабиринты быстрее и более точно после прослушивания Моцарта, чем после шума или музыки композитора-минималиста Филиппа Гласа. В прошлом году Рошер сообщил, что для крыс, как и для человека, соната Моцарта является стимулятором деятельности трех генов, связанных с клетками, передающих сигналы в мозг. Это самый гармоничный способ улучшить ваши умственные способности.

Но прежде, чем вы возьмете компакт-диски, примите к сведению, что не каждый, кто стремится к эффекту Моцарта, получает его. К тому же даже его сторонники склоняются к тому, что музыка повышает способности мозга, потому что заставляет слушателей чувствовать себя лучше. Происходит одновременно и расслабление, и стимулирование организма.

- **Улучшайте навыки.** Обычные занятия, такие как вышивание, чтение, рисование и разгадывание кроссвордов, очень важны. Заставляйте себя выполнять все это по-новому, находите оригинальные решения, чтобы улучшить свои навыки. Читайте новые книги, изучите новые способы рисования, разгадывайте более сложные кроссворды. Например, попробуйте читать

перевернутую книгу. Не огорчайтесь, если это не получится сразу. Тренируйтесь. Достижение более высоких результатов поможет вашему мозгу быть здоровым.

- **Сократите количество алкоголя.** Доказано, что алкоголь не только повреждает умственные способности, но и препятствует их восстановлению. Пить можно, но в меру. Разумеется, у каждого своя мера.

- **Играйте.** Если у вас есть свободное время, играйте. Выделите время на игры. Играйте в карты, в видеоигры, в настольные игры. Даже в морской бой или крестики – нолики. Не имеет значение, во что вы играете. Игра улучшит ваше настроение и работу мозга. Это научит ваш мозг думать стратегически, изобретательно.

- **Спите с ручкой и бумагой.** Просмотр ключевой информации перед сном улучшит ее запоминание на 20-30%. Вы можете держать около кровати какую-нибудь книжку для чтения перед сном, если она не будет сильно утомлять вас. И обязательно держите ручку с блокнотом рядом с кроватью. Если появится какая-нибудь навязчивая мысль, она не даст уснуть, пока вы ее не запишете. Не огорчайтесь, если утром она покажется глупой или нелепой. Главное, что мозг проделал работу.

- **Концентрируйтесь.** Концентрация может улучшить работу мозга. Но «воры концентрации» не всегда заметны. Учитесь замечать, когда вы отвлечены. Если вы должны были, к примеру, позавтракать, то эта мысль может мешать все утро, подрывая вашу ясность в мыслях. Вы даже можете не осознавать, что эта мысль мешает вам. Возьмите себе в привычку задумываться и спрашивать себя: «Какие мысли и почему сейчас у меня крутятся в голове?». В нашем примере, завтрак вы могли бы перенаправить в ваш список дел. Запишите с вечера крупными буквами – ПОЗАВТРАКАТЬ. И повесьте на видном месте. Это может избавить вас от этой мысли и поможет мыслить более ясно. Такие приемы особенно важны в возрасте 80 и более лет.

- **Любите.** В серии исследований доктора Катлера и его коллег в университете Пенсильвании и позднее в Стенфордском университете было обнаружено, что регулярный сексуальный

контакт оказывал благоприятное воздействие. Сексуальный контакт, по крайней мере, раз в неделю приводил у женщин к регулярным менструальным циклам, более коротким менструациям, задерживал менопаузу, увеличивал уровень эстрогена и замедлял процесс старения. Увеличение уровня эстрогена за счет увеличения количества занятий сексом помогает улучшить мозговую деятельность.

Во время секса старайтесь думать о ком-либо, кто вам особенно приятен. Это не обязательно тот человек, с которым вы занимаетесь сексом. В исследовании доктора Катлера наличие оргазма не было столь важным. Главное – думайте, не отключайте свой мозг. Полезно думать о бытовых или профессиональных проблемах. Доктор Каплер отмечает, что известны случаи, когда ученые находили решение проблемы именно во время секса. Близость и эмоциональное соединение являются самыми влиятельными факторами.

- **Играйте со страстью.** Когда в жизнь людей входит изучение и творчество, они отдают своей работе на 127% больше. Восхищайтесь сами и восхищайте мир. Вспомните, что вы любили делать, когда были ребенком, и делайте это будучи взрослым. Это ключ к вашему гению. Да Винчи, Эдисон, Эйнштейн, Пикассо — все они любили играть и исследовать. Не бойтесь «впасть в детство». Это происходит рано или поздно со всеми, но не все понимают пользу от этого.

- **Определите циклы сознания.** Определите то время, когда ваше сознание наиболее активно. Если вы определите это время, вы сможете заниматься самыми важными задачами именно в это время. Это может быть утро, вечер, ночь. Или даже время, которое вы проводите в туалете.

- **Пишите.** Вести личный дневник очень полезно, в первую очередь для вас. Это очень хорошая стимуляция мозга. Пишите письма незнакомым людям. Неполучение ответа не очень важно. Письма позволяют расширить возможности вашего мозга. Найдите способы писать, чтобы вас смогли читать остальные. Это могут быть истории вашего детства, смешные или забавные случаи, которыми

вы хотите поделиться с другими людьми. Заведите блог, чтобы Вас могли читать как можно больше людей. Общайтесь!

- **Используйте ароматерапию для активации мозга.** Ароматы можно использовать для поднятия тонуса или расслабления. «Энергетики» включают в себя мяту, кипарис, лимон, сок эфиопского кактуса. Для расслабления вам понадобится герань, роза или тибетский одуванчик. Несколько капель масел в вашей ванне или распылителе будут достаточны. Вы можете также использовать носовой платок — достаточно будет пару капель. Предварительно удостоверьтесь, что у вас нет аллергии на это масло.

- **Окружите себя вдохновителями.** Общайтесь с вдохновляющими вас людьми, как с современниками, так и из прошлого времени. Независимо от того, сколько вам лет и чем вы занимаетесь, вашему мозгу просто необходима нагрузка. Это могут быть логические задачи, запоминание Шекспира или изучение китайского языка. Заставьте ваш мозг напряженно трудиться, если вы не хотите, чтобы он заржавел как автомобиль на свалке.

В статье не было уделено внимание значению хорошего физического состояния, но это и так все знают.

Не отчаиваемся! У нас все, оказывается, впереди! И 60 и 70 и 90 лет. В полном здравии!