

Адриан Вебстер
Джек Льюис

**Мозг: краткое руководство. Все, что
вам нужно знать для повышения
эффективности и снижения стресса**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8653257*

*Мозг: краткое руководство. Все, что вам нужно знать для повышения эффективности и
снижения стресса / Джек Льюис, Адриан Вебстер: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2015
ISBN 978-5-00057-368-6*

Аннотация

Эта книга рассказывает о том, как устроен наш мозг – самый гибкий и постоянно развивающийся орган. Авторы в простой и интересной форме преподносят сложную информацию о том, как мозг работает и почему он так работает. Практические советы по улучшению работы мозга, принятию лучших решений и развитию стрессоустойчивости помогут вам существенно повысить свою продуктивность и достигнуть лучших результатов.

Книга нужна всем, кто хочет лучше разобраться в устройстве мозга и добиваться большего каждый день.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

О чем эта книга?	5
Введение	6
Немного о нас	7
Кто такой Адриан	8
Кто такой Джек	9
Ваш удивительный мозг	10
Что представляет собой мозг, выполняющий свои функции?	11
Легкий старт	15
СОМ1: вода. Начинайте каждый день с восстановления водного баланса вашего мозга	16
СОМ2: упражнения. Жизненно необходимы для здоровья вашего мозга (и для того, чтобы оставаться в здравом уме)	17
СОМ3: стресс. Контролируйте уровень кортизола, чтобы совладать со стрессом	18
СОМ4: солнечный свет. Окунитесь в солнечные лучи, чтобы стабилизировать настроение	19
СОМ5: кофеин. В умеренном количестве полезен для вашего мозга по многим причинам	20
Старая собака, новые трюки	21
Требуется ремонт	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Джек Льюис, Адриан Вебстер

Мозг: краткое руководство. Все, что вам нужно знать для повышения эффективности и снижения стресса

SORT YOUR BRAIN OUT

BOOST YOUR PERFORMANCE

Manage stress and achieve more

Dr Jack Lewis and Adrian Webster

Научный редактор Надежда Никольская

Издано с разрешения John Wiley & Sons Limited и литературного агентства Александра Корженевского

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс».

© Jack Lewis and Adrian Webster, 2014

© Перевод, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2015

* * *

*В память о Сьюзан Роуз Макколл и всех тех, кто говорил, что не
сможет, но смог*

О чем эта книга?

Каждый человек на планете обладает самым невероятным устройством во Вселенной, находящимся прямо в его черепе. Несмотря на то что у всех нас примерно одинаковая марка и модель, подавляющее большинство обладателей этого прибора даже не подозревают о его потрясающих возможностях и феноменальных способностях к адаптации.

Человеческий мозг может приспосабливаться к требованиям практически любой среды. Он физически меняет свои схемы, чтобы улучшить эффективность при любом поведении, регулярно требующемся от него. Это позволяет навыкам и способностям работать быстрее, точнее и продуктивнее при каждом новом использовании.

Этот процесс модифицирующего саморазвития идет настолько плавно, что ежедневное усовершенствование остается незамеченным. Только если вы будете повторять некое действие достаточно интенсивно, регулярно и последовательно в течение длительного периода – от нескольких недель до месяцев, ваш мозг настолько изменится, что усовершенствование способностей уже будет заметно.

Но мозг адаптируется не только к хорошим формам поведения, но и к любым регулярно повторяющимся действиям, даже не задумываясь об этом. Неважно, полезно ли это, как, например, умение ловко и безопасно управлять автомобилем, когда ваше внимание поглощено радиопередачей, или менее полезно, как способность в одной руке держать бутерброд, а в другой руль.

Ваше поведение в значительной степени контролируется мозгом, работающим на автопилоте, к счастью или к сожалению.

Цель этой книги заключается в том, чтобы познакомить вас с тем колоссальным влиянием, которое нейропластичность – способность мозга физически изменяться для нормальной работы в любых обстоятельствах – оказывает на наше поведение. Ваши убеждения и поведение обусловлены опытом прошлого и регулярными событиями повседневной жизни. Однако будущие убеждения и поведение сформируются исходя из того, какие мысли, каких людей, какие места вы выберете как подходящую среду для постоянного и активного существования. Ваш мозг постоянно совершенствует или упраздняет функциональные блоки внутри себя, каждый божий день – к лучшему или к худшему.

Объясняя, как работает наш мозг, и опровергая известную поговорку «Нельзя научить старую собаку новым трюкам», достигается основная цель нашей книги – показать, что даже будучи взрослыми, мы способны коренным образом изменить саму ткань нашего мозга. В результате мы можем тонко регулировать наше привычное поведение, убеждения, мотивы и тем самым достичь глубоких позитивных преобразований. Эта книга снабдит вас множеством простых инструментов для развития мозга и даст практические советы для достижения именно этого результата.

Введение

Многие люди страстно желают быть успешными, а некоторые даже разработали ноу-хау для достижения цели. Тем, кто еще не нашел ключ к успеху, пригодятся те тысячи книг по самосовершенствованию, которые объяснят, что нужно делать.

Несмотря на обилие амбиций и огромное количество отличных советов, лишь немного людей достигают настоящего успеха, и только единицам удается удержать его.

Причина в том, что к этой самой сложной в известной нам Вселенной части человеческого организма, способной управлять феноменально сложными механизмами, – вашему мозгу – не прилагается инструкция по применению.

Невероятно, но факт: миллионы людей тратят свою жизнь в суете, бесконечной погоне за чем-то, потребляя тонны информации по саморазвитию. Но они не имеют никакого представления о своем «двигателе под капотом», его невероятных возможностях и лучших способах использования.

Другими словами, они, как капитан корабля, могут иметь энергию, страсть и желание, чтобы установить курс и следовать ему, однако если машинное отделение не работает, они так и не покинут порт приписки и будут дрейфовать в постоянной неудовлетворенности и ожидании неприближающегося успеха.

Большинство принимают свой мозг как данность, кто-то просто забывает о его существовании, многие проводят часы в спортзалах, работая над телом, но лишь некоторые осознают, как сильно они могут повысить свои возможности с помощью базовых знаний и толики усилий.

Эта книга поможет вам разобраться, как работает мозг и как постепенно развить его возможности. Потрясающие открытия проиллюстрируют основные потребности наших – часто работающих на холостом ходу, но потенциально замечательных – высокоэффективных двигателей и, как мы надеемся, помогут вам добиться большего от своего.

Немного о нас

Впервые мы встретились в январе 2011 года, когда выступали на конференции на Тенерифе. Тема мероприятия звучала так: «Вы готовы?» Наша задача была не только вдохновить присутствующих, но и предложить им полезные рекомендации, чтобы помочь им как команде быть готовыми к решению сложных задач, стоящих перед ними, и обратить себе на пользу любые возможности, встречающиеся на пути.

Как два очень разных человека, мы обнаружили, что пытаемся донести одну и ту же идею с совершенно разных углов зрения. Именно тогда мы поняли, каким мощным потенциалом и движущей силой могут обладать наш опыт и знания, если мы их совместим.

Кто такой Адриан

Как мотивационный бизнес-спикер я хотел бы думать, что я высоко мотивированная личность, я ошибся бы местом работы, если бы это было не так! Я хотел бы полагать, что будучи автором ряда книг по самосовершенствованию, имею довольно неплохое представление о том, что значит быть успешным.

Однако, несмотря на то что я довольно разумный и относительно успешный человек с богатым багажом знаний и опыта, особенно в сфере выработки позитивных победных установок, я все же стремился узнать еще больше о том, как наше «железо» поддерживает наше «программное обеспечение», – о мозге, управляющем моим разумом.

Я хотел знать как можно больше о собственном мозге, понять, как можно сделать его более продуктивным и поддерживать это состояние на протяжении многих лет.

Как и вы, я живу в реальном мире. Я чувствую себя так, как будто пробегаю тысячу километров в час, мечусь между семьей, работой и общественными обязательствами. Случается, что иногда даже я – лектор-мотиватор – чувствую себя загнанным, особенно когда приходится много путешествовать. Идти в тренажерный зал порой совсем не хочется, и когда мой заряд на исходе, я ощущаю себя морально опустошенным и не таким активным, как хотелось бы.

Как писатель, я временами осознаю, как трудно быть таким креативным, каким, я знаю, я могу быть, как трудно, несмотря на четко поставленные цели, сосредоточиться на них. Более того, когда дело доходит до того, чтобы провести время с самыми важными людьми в моей жизни – моей семьей, мне иногда приходится несколько дней бороться с собой, чтобы расслабиться: мой перегруженный мозг не желает сбавлять обороты!

Как обычный человек я не страдаю иллюзиями, что в один прекрасный день обрету умственные способности математического гения планетарного масштаба, творческие возможности великого мастера Ренессанса или целеустремленность олимпийского чемпиона. Я лишь хотел бы заострить свое мышление, стать более энергичным, оставаться внимательным чуть дольше, быть более креативным и наслаждаться отдыхом в кругу семьи.

В конце концов, я просто хотел бы справляться с тем, что у меня есть.

Как пожизненный ученик я не стыжусь принять всю помощь, которую могу получить, поэтому я решил объединить усилия с популярным на телевидении неврологом, доктором Джеком Льюисом, чтобы понять, как повысить эффективность моего мозга. Я рад сообщить, что его практические советы обладают весьма положительным эффектом, и я уже заметил ощутимые изменения.

Мы вместе работали над книгой и искали пути оптимизации возможностей мозга, теперь Джек и я собираемся поделиться с вами всеми рекомендациями, которые он давал мне, и нашим опытом, чтобы и вы могли улучшить производительность своего главного и уникального органа. Надеюсь, вы примете их, начнете использовать и увидите, что они делают для вас.

Кто такой Джек

В школе я понял, что биология – это невероятно интересный предмет, и в дальнейшем направил свою страсть в область нейробиологии. В итоге я оказался в Германии, где работал над докторской диссертацией на окраине Шварцвальда, используя передовые технологии фМРТ (функциональной магнитно-резонансной томографии) для проникновения в глубины человеческого мозга. Тем не менее с момента получения ученой степени в Университетском колледже Лондона пятью годами раньше я все больше разочаровывался.

Литература по неврологии наполнена увлекательными откровениями о таинственном органе между нашими ушами, и мне казалось очевидным, что она должна помочь обычным людям лучше понимать поведение свое и окружающих. Однако те, кто знакомился с этой литературой, были такие же «ботаники», как я, и было ясно, что весь остальной мир теряет возможность узнать нечто очень важное.

Тысячи экспериментов накапливались с каждым годом, все подробнее объясняя, как наш мозг ощущает окружающий мир, мыслит, чувствует и принимает решения. Эти знания на протяжении всей истории существования человека были или неизвестны, или совершенно неправильно истолкованы. Все эти бесценные откровения были заперты в платных научных журналах, из научно-методического жаргона которых только узкоспециализированные ученые могли извлечь какой-то смысл. Я представил различную информацию о мозге миллионам зрителей по всему миру через программы BBC, ITV, Channel 4, SKY, National Geographic, Discovery, TLC, Teacher's TV и даже MTV! У меня всегда было жгучее желание написать книгу, которая объясняет для обычных людей (так я назову всех не ученых), как работает их мозг. Но я бы так и не нашел на нее времени, если бы не выступление на конференции на Тенерифе, когда сферы неврологии и мотивации объединились, чтобы прорваться сквозь сложные теории и донести интригующую и столь необходимую информацию до обычных людей.

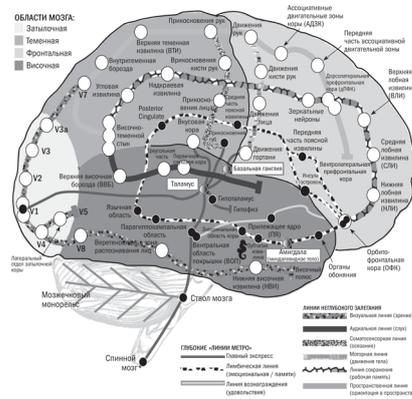
Ваш удивительный мозг

Слово «удивительный» сейчас употребляют слишком часто для описания вещей, многие из которых нередко оказываются неутешительно посредственными, но по отношению к вашему мозгу нет более удачного слова, которое лучше всего охарактеризовало бы его.

Эта розового цвета морщинистая глыба пульсирующей биологической массы с текстурой, не отличающейся от бланманже, состоит из примерно 85 % жира и весит около 1,5 кг. Мозг – это плотно переплетенная сеть из 86 млрд «проводов»-нейронов с еще 86 млрд поддерживающих клеток, все это вместе аккуратно упаковано между вашими ушами. Это действительно удивительно.

Подобно невероятному суперкомпьютеру, ваш мозг по развитию опережает на много световых лет все то, что человеку удалось создать на данный момент. Он работает неустанно, безостановочно, круглосуточно, непрерывно перестраиваясь, чтобы адаптировать наши навыки и поведение к бесконечному числу реальных в настоящем и потенциальных в будущем обстоятельств, получая, доставляя, анализируя информацию, выполняя одновременно сложные, мультифункциональные задачи и параллельно управляя миллионами функций, – и все это с головокружительной скоростью. Его возможности просто ошеломляют.

Что представляет собой мозг, выполняющий свои функции?



* * *

На рисунке выше карта показывает некоторые из главных станций «подземки», которую представляет собой мозг. Не будет пользы, если мы будем описывать вам каждую его зону и загружать ненужной информацией, однако начать следует с описания трех ключевых областей, которые имеют прямое отношение к тому, о чем мы будем говорить в этой книге.

Вы можете удивиться, увидев на рисунке морского конька. Гиппокамп, включающий в себя такие «станции метро», как Зубчатая извилина (ЗИ) и Энторинальная область коры (ЭОК) в нижней части лимбической линии, – это особенно плотная область скопления нейронов, которые связаны практически с любой другой частью вашего мозга.

Эта зона играет три ключевые роли:

1. Помогает отслеживать, где вы находитесь в пространстве: основная система GPS, которая дает вам почувствовать положение в пространстве и понять, как добраться туда, куда вы собираетесь.
2. Позволяет фантазировать, вспоминать о событиях прошлого и любую другую информацию.
3. Она жизненно важна для способности представлять себе будущее!

Эти функции близко связаны, так как многие из наших воспоминаний о событиях жизни тесно переплетены с местами, в которых они произошли. Таким образом, когда вы вернетесь к конкретному месту, воскреснут соответствующие образы. Поэтому посещение средней школы, где вы учились, может вызвать прилив давно забытых воспоминаний. На самом деле гиппокамп – это кластер «станций метро» глубоко под поверхностью мозга, в центре височной доли, которая тянется от задней части, от уха к височной области.

Почему морской конек?

Если бы гиппокамп был хирургическим путем вынут из вашего мозга, он оказался бы похож именно на морского конька. В самом деле, hippocampus фактически переводится с древнегреческого как «лошадь» (hippo) и «морской монстр» (campus).

Непосредственно справа от ЗИ вы найдете станцию Миндалевидное тело. Эта постоянно активная область мозга отвечает наряду с другими задачами за генерацию различных эмоций и постоянно обрабатывает поступающую сенсорную информацию на предмет опасности. Как военный сторожевой пост вашего мозга, она постоянно сканирует поступающие данные на предмет потенциальных угроз и всегда готова нажать на «тревожную» кнопку – «реакция страха» в ту же секунду, как они будут обнаружены. Эта часть мозга за мгновение после восприятия громкого звука или быстро приближающегося к вам объекта заставит вас отпрянуть или застыть на месте еще раньше, чем вы все осознаете. Ваше сердце стучит, а мускулы наполнены кровью: вы полностью готовы, чтобы оказать сопротивление или поспешно ретироваться.

Чуть выше этой станции находится Линия вознаграждения, которая проходит глубоко через центр вашего мозга. Она создана, чтобы вызывать удовольствие каждый раз, когда наше поведение соответствует целям выживания вида, то есть во время еды, питья и секса. Известные в совокупности как нейронные пути, системы вознаграждения – вентральная область покрышки (ВОП), прилежащее ядро и орбитофронтальная кора – играют важную роль в процессе принятия решений. Кроме удовольствия в конкретный момент, прилежащее ядро формирует прогноз, сколько выгоды или удовольствия будет получено в результате нашего выбора. Это означает, что оно не только служит инструментом для принятия каждого решения, но и играет ключевую роль в процессе обучения. Без системы поощрения мы никогда не учились бы на своих ошибках.

Чтобы помочь сформировать четкое представление о том, на что мы смотрим, приведем пример: лондонская подземка сейчас может похвастаться общей длиной 400 километров и поездами, разъезжающими между 270 станциями с максимальной скоростью около 110 км/ч.



Нейронных связей в вашем мозге больше, чем звезд в нашей галактике, – 0,15 квадриллиона.

Если все нейронные пути вашего мозга вытянуть в одну линию, она имела бы длину примерно 160 000 километров, а сотни тысяч триллионов составов путешествовали бы по ней туда-сюда точно по расписанию на скорости до 400 километров в час между 1000 триллионов соединений, или синапсов в научной терминологии. И если бы все эти соединения – белое вещество вашего мозга – были настоящим метро, оно покрыло бы почти полтора миллиона квадратных километров, больше территории ЮАР. А вообще все это уместается в пространстве, меньшем по размеру, чем средняя тыква.

Но что действительно делает человеческий мозг особенным – это нейропластичность. Его способность к постоянным изменениям, обучению и, возможно, даже более важно: его способность к адаптации к непредвиденным и разнообразным обстоятельствам, причем в новой и творческой манере.

Ваш мозг может послать сотню, тысячу, триллион сообщений в секунду, используя количество энергии, которое требуется обычной лампочке в вашем холодильнике. Для сделанного человеком суперкомпьютера на послание и получение такого же количества сообщений в секунду потребовалась бы мощность одной гидроэлектростанции, чтобы произвести требуемые 10 млрд ватт. Менее чем литра крови, циркулирующего каждую минуту через мозг гроссмейстера Гарри Каспарова, было достаточно, чтобы голова его оставалась про-

хладной, в то время как его противник – суперкомпьютер IBM Deep Blue – нуждался в специальной системе охлаждения для предотвращения взрыва.

Такси!

Новые вызовы провоцируют физические изменения в вашем мозге. Водители известных лондонских черных кэбов тратят годы на то, чтобы впитать в себя «знание» – почти невероятное для обработки любым человеком количество информации, включающее местонахождение 25 000 улиц наряду с 20 000 достопримечательностей, которые захочет посетить пассажир, забравшийся на заднее сиденье. Во время усвоения всей этой информации гиппокамп лондонского таксиста физически увеличивается в размере из-за всех дополнительных соединений, которые образуются для сохранения новых знаний, а после выхода на пенсию возвращается к нормальному размеру. Это всего лишь вопрос использования или не использования какой-либо функции.

Этот пример показывает, что мозг не только адаптируется к новым вызовам, но и физически изменяется, чтобы стать эффективнее. Однако нет такого компьютера, который был бы способен к изменению конфигурации в ответ на поступающие новые задачи. Неплохо для разработки времен каменного века, не так ли? Причем она еще и успешно конкурирует с наиболее сложными системами современной эпохи!



Когда мы спим, клетки мозга сжимаются, чтобы позволить спинномозговой жидкости просочиться в щелки между ними и смыть продукты метаболизма, накапливающиеся ежедневно.

Нет никаких гарантий, но если вы будете заботиться о своем мозге, он прослужит вам исправно всю жизнь. И если вы когда-либо беспокоились об ухудшении памяти, пожалуйста, забудьте об этом! Успокойтесь тем, что доступный для хранения информации объем в мозге эквивалентен чипу в миллион гигабайт. Этого места хватило бы для хранения трех миллионов часов ваших любимых телевизионных программ.

Наш мозг – это феноменальное, невообразимое и гениальное произведение, и, пожалуйста, сделайте акцент на слове *наш* – у всех нас мозг имеет одну и ту же модель и структуру. Если вы житель этой планеты, человеческое существо и вас не зовут Альберт Эйнштейн, то разница между вашим мозгом и мозгом вашего соседа при рождении была абсолютно незначительна.



На ранних сроках беременности 250 000 новых нейронов появляются в мозге плода каждую минуту.

Да, ваш мозг имеет такую же структуру и модель, однако когда речь заходит о формировании мозга и отличий его индивидуальных характеристик, имеет смысл говорить о трех важных факторах:

1. Среда, в которой вы проводите большую часть времени.
2. То, с чем вы сталкиваетесь в этой среде.
3. Чем вы занимаетесь большую часть времени в этой среде.

Да, наши мозги удивительны, но то, как мы используем их в своей жизни, делает их совершенно разными. И что более важно, когда речь заходит об эффективности, то, как мы будем обходиться с ними с настоящего момента, будет определять то, как они будут служить нам далее в обычных жизненных условиях.

Легкий старт

Есть несколько вещей, которые вы можете начать делать прямо сейчас, чтобы мгновенно повысить эффективность мозга и отлично стартовать уже сегодня. Давайте назовем их Советами по Оптимизации Мозга, для краткости СОМ. Вы можете следовать этим простым рекомендациям, чтобы ваш мозг работал на полную катушку каждый день. Для начала у нас есть для вас пять легких «закусок»:

СОМ1: вода. Начинайте каждый день с восстановления водного баланса вашего мозга

Верите или нет, но ваш мозг на 73 % состоит из воды. Эффективность, с которой он посылает электрические импульсы на протяжении более чем 150 000 километров нейронных сетей, снижается, когда мозг обезвожен. Каждый раз, когда вы просыпаетесь, он немного обезвожен. Откуда мы это знаем? Представьте, что вам нужно пережить ночь, но вы не можете не дышать при этом. Причина, по которой дыхание жизненно необходимо, заключается в том, что это единственный путь, по которому кислород может попасть в ваше тело, а углекислый газ выделиться.

Чтобы эти газы попадали и выходили из ваших легких через кровеносный поток, они должны быть влажными. Это значит, что с каждым выдохом мы выпускаем немного водяного пара. Естественно, это происходит каждый день и каждую ночь, однако в светлое время суток мы восстанавливаем потери каждый раз, когда голод или жажда заставляют нас принять пищу или попить. Ночью нет возможности восполнить потребность в воде, поэтому утром возникает дисбаланс, который необходимо исправить.

СОМ1: выпейте небольшой стакан воды, когда проснетесь утром, и убедитесь, что насыщаете организм достаточным количеством воды на протяжении дня – во имя вашего мозга.

СОМ2: упражнения. Жизненно необходимы для здоровья вашего мозга (и для того, чтобы оставаться в здравом уме)

Хорошо известно, что упражнения полезны для тела, однако многие упускают их огромный вклад в здоровье мозга. В момент, когда вы начинаете делать любые умеренно тяжелые упражнения, ваше тело автоматически реагирует выбросом гормонов и химических веществ, которые позволяют вам чувствовать себя хорошо. И что более важно, все повышающееся количество доказательств свидетельствует, что люди, регулярно занимающиеся физкультурой, дольше наслаждаются бесперебойной работой мозга. На самом деле упражнения увеличивают скорость, с которой в гиппокампе формируются новые клетки. Это важнее, чем все другие факторы, чтобы оставаться в здравом уме до самого конца.

СОМ2: обеспечьте себе минимум 20 минут умеренных или интенсивных нагрузок каждый день.

СОМЗ: стресс. Контролируйте уровень кортизола, чтобы совладать со стрессом

Кортизол – невероятно важный гормон, выделяемый в ответ на ежедневные проблемы. Он ответственен за то, чтобы вы чувствовали себя напряженно, но он скорее друг для организма, чем враг. Мы все можем согласиться с тем, что переживание стресса не самое приятное в жизни. Однако, несмотря на это, кортизол – составная часть любой счастливой, успешной жизни. Он помогает добиться цели.

Если бы кортизол не заставлял нас чувствовать себя некомфортно, он бы не стал для нас импульсом к поиску выхода. Этот гормон мобилизует тело и мозг на работу с ежедневным стрессом. Метаболизм разгоняется, так что больше физической и психической энергии становится доступно для работы над проблемой. Это ставит мозг в неудобное эмоциональное состояние, потому что человек по природе ленив и готов работать, только чтобы устранить дискомфорт и/или достичь комфорта.

Существует естественный суточный ритм высвобождения кортизола, увеличивающий его выброс в течение дня и снижающий перед сном. Любая плохая новость вызывает повышение уровня кортизола и тем самым мобилизует дополнительные ресурсы, необходимые для устранения проблемы.

Итак, стресс – это хорошо, но хронический стресс – это определенно плохо. Причина в том, что для того чтобы организм мог работать с вызовами дня, кортизол угнетает иммунную систему. Это позволяет отложить ощущение усталости, вызывающей потребность в отдыхе, и направить всю энергию и ресурсы на сражение с проблемой, пока она не будет разрешена или не исчезнет сама. Хронический стресс – это ситуация, в которой уровень кортизола остается на высоком уровне на протяжении недель и месяцев, мешая организму сопротивляться болезням и восстанавливаться. Поскольку невозможно полностью избежать стресса в жизни, есть несколько способов, которые могут помочь вам снизить уровень кортизола, используя для этого лишь силу мысли.

СОМЗ: работайте со стрессом на опережение, выделяя время на медитацию («гом») (см. главу «Стресс-экспресс»), клинически доказавшую эффективность в снижении уровня кортизола.

СОМ4: солнечный свет. Окунитесь в солнечные лучи, чтобы стабилизировать настроение

Когда ультрафиолет (УФ) достигает кожи, тело начинает производить витамин D. Витамин D используется в головном мозге для создания очень важного химического вещества – серотонина. Серотонин входит во множество мозговых процессов, включая те, которые обеспечивают функцию регуляции настроения. Наиболее популярными препаратами, прописываемыми для лечения депрессии, служат те, которые увеличивают уровень серотонина. Например, селективные ингибиторы обратного захвата серотонина (СИОЗС) работают, снижая скорость выведения каждой порции серотонина, выработанного мозгом в синаптическом пространстве. Поддерживая высокий уровень серотонина, препараты помогают улучшить настроение. Экстази, или МДМА (3,4-метилendioкси-N-метамфетамин), очень популярен среди любителей нерегулярного употребления наркотиков, так как повышает уровень серотонина в мозге. Однако вместо того, чтобы блокировать обратный захват серотонина, как СИОЗС, он стимулирует массовый выброс серотонина в синапсах (промежутках между нейронами), приводящий к переживанию повышенного удовольствия и эмпатии к другим людям.



Ваша кожа весит в три раза больше, чем ваш мозг.

Вместо того чтобы вмешивать в регуляцию настроения ингибиторы обратного захвата серотонина или вещества, увеличивающие его выброс, просто ежедневно подставляйте вашу кожу под лучи прямого солнечного света, которые способны регулировать ваше настроение более эффективно. Помните, что выполнение этого условия зависит от сезона. Когда дни становятся короче, повышается вероятность того, что вы недополучите необходимое для выработки обычного уровня серотонина количество ультрафиолета, поэтому следует чаще бывать на солнце. Даже в пасмурные дни, несмотря на облака, закрывшие землю от солнца, количество излучаемого ультрафиолета остается на том же уровне, что и в безоблачные. Именно поэтому вы можете загореть на пляже даже в пасмурную погоду.

СОМ4: подставляйте тело солнцу ежедневно хотя бы на 5–15 минут.

СOM5: кофеин. В умеренном количестве полезен для вашего мозга по многим причинам

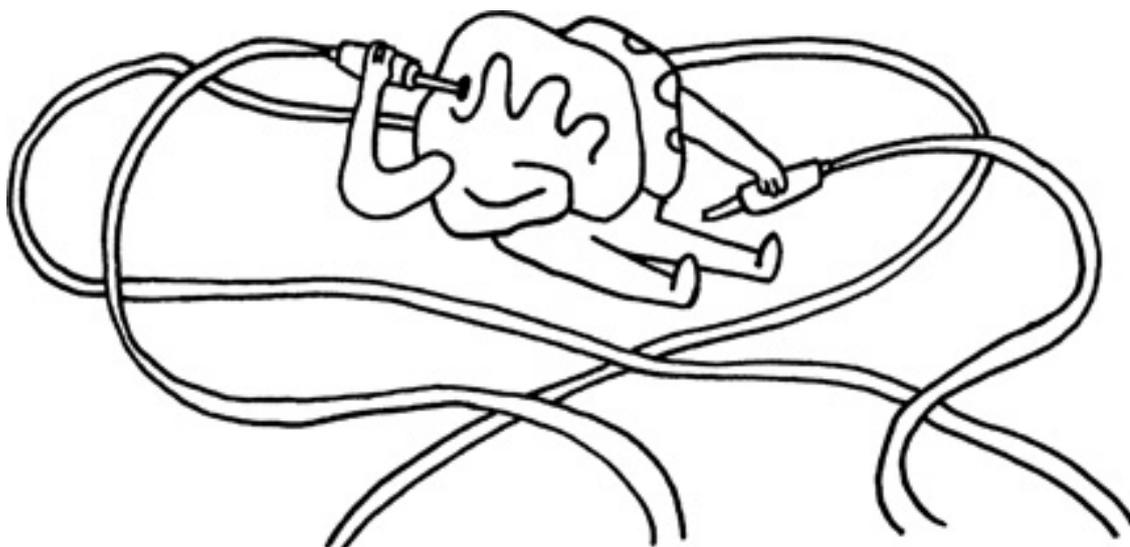
Подсчитано, что около 50 % взрослого населения Земли ежедневно потребляют кофеин. И это несмотря на то, что все мы иногда слышим, что кофе вреден для здоровья. Слухи утверждают, что этот напиток на самом деле не бодрит. Так где же правда? Последние научные исследования демонстрируют, что если вы регулярно пьете чай или кофе, то активные вещества действительно позволяют вам взбодриться, но только до уровня, который характерен для людей, которые ни разу в жизни не прикасались к этому напитку! Но не расстраивайтесь, есть и другие выгоды, о которых раньше никто не подозревал.

СOM5: умеренное потребление кофеинсодержащих напитков действительно полезно для вашего мозга.

Старая собака, новые трюки

Требуется ремонт

Новые навыки не даются легко с первой попытки, однако при должной настойчивости признаки улучшений появляются достаточно скоро, и мы начинаем лучше понимать, в чем суть. Со временем то, что казалось сначала невероятным, становится таким же простым, как прогулка в парке.



Почему? Потому что ваш мозг инвестирует существенные ресурсы в переделку нейронных путей, исполняющих определенную задачу. Самое главное – не потерять веру, когда первые улучшения сходят на нет. Вы должны держать прежний курс. Делая это, вы продолжаете бросать вызов мозгу, а он будет и дальше инвестировать ресурсы в повышение эффективности коммуникаций между своими областями, участвующими в формировании того навыка, которым вы хотите овладеть.

Для большинства из нас легче сказать это, чем сделать. Когда мы были детьми, нам всем приходилось ежедневно сталкиваться с новыми задачами, поэтому нормальным ежедневным опытом были постоянные попытки освоить что-то новое. Став взрослыми, однако, мы направляемся природным инстинктом к комфортному, известному и привычному поведению. В результате у нас все меньше склонности к тому, чтобы попробовать что-то новое, потенциально способное принести нам разочарование. Те, кто доверяет адаптивной способности мозга к выполнению новых задач на регулярной основе и использует возможность попробовать что-то новое, неизбежно будут развивать и расширять свои способности.

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.