



## Простые радости сохраняют ум и удлиняют жизнь

**Как в зрелом возрасте сохранить когнитивное здоровье и ментальные способности? Есть доказанные способы, подтвержденные новейшими научными исследованиями.**



Рубрику ведет кандидат биологических наук **Ольга Шестова**

### Справка

**Ольга Шестова** – главный редактор программы «Пора лечиться правильно», автор многих статей и книг о здоровье, в том числе «Возраст: преимущества, парадоксы и решения» и «Красивое долголетие»

Причем сделаны они, казалось бы, в далекой от геронтологии области. Речь идет об изучении машинного эмоционального интеллекта, проводимом голландскими учеными в Делфтском технологическом университете. Они исследовали взаимодействие между людьми и антропоморфными роботами, т.е. похожими внешне на человека электронными устройствами. С этой целью двум группам студентов, обучавшимся в магистратуре, был преподнесен абсолютно одинаковый материал, но по-разному. Один робот при чтении лекции излучал позитив, а другой был сух и официален. Обе группы студентов аплодировали механическим лекторам. Но после лекции веселого робота настроение у молодых людей было приподнятым, а в другой группе подъема не наблюдалось. В принципе, этого и следовало ожидать. Мы – социальные существа, и все в той или иной степени обладаем эмпатией, т.е. считываем выражения лиц и невольно копируем его, заряжаясь соответствующим состоянием нашего визави.

Но вот что удивительно: одна и та же лекция была усвоена студентами не одинаково. В первом случае тема лекции заинтересовала их гораздо сильнее, они показали высокий уровень мотивации и запомнили гораздо больше, чем во втором. Мозг включался активнее,

а нейроны образовывали больше связей, когда студенты видели перед собой улыбающееся лицо и слышали вдохновляющий голос.

Оказалось, что демонстрация положительных эмоций держит мозг человека в тонусе, улучшает когнитивные способности: внимание, память, сосредоточенность. Это сработало, даже если эмоции воспроизводила антропоморфная машина. К счастью, мы не роботы, а живые люди. Нам очень важно поддерживать отношения с позитивными людьми, дарить им частичку своей любви и положительных эмоций, наполняя жизнь радостью и ощущением твердой почвы под ногами. Для этого не нужно что-то грандиозное или невыполнимое. Просто организовать маленький душевный праздник с близкими, когда все собрались, вместе приготовили к столу что-то необычное или, наоборот, вспомнили проверенный бабушкин рецепт. Потом все дружно сели за накрытый стол, каждый рассказывает, чем он живет, и чувствует, что его принимают, любят и поддерживают. Всегда есть какие-то разногласия и обиды, но лучше помириться, забыть о них, т.к. жизнь в конфликте, в стрессе ухудшает физическое здоровье и сокращает жизнь. И наоборот, взаимная поддержка, добрые отношения с друзьями и близкими – самый верный путь к красивому долголетию.

Таким образом, лучшее профилактическое средство от нейро-дегенеративных заболеваний, залог долгой жизни в здоровом уме и твердой памяти – эмоционально насыщенное общение с друзьями и родными, простые радости, полные тепла и близости. Помните об этом, планируя длинные новогодние праздники!

## Интернет – средство омоложения

**Эксперимент.** Недавние исследования ученых Калифорнийского университета переворачивают теорию о влиянии Интернета на здоровье человека с ног на голову!

**Если раньше считалось, что Сеть разрушает здоровье, то теперь дозы Интернета прописывают пожилым американским пациентам как панацею от раннего старения и как профилактику инсультов, а также старческого слабоумия.**



**Евгений Тарасов**, кандидат психологических наук, психотерапевт высшей категории

Калифорнийские специалисты провели интересный эксперимент с добровольцами в возрасте от 55 до 78 лет, попросив их активно поработать в Интернете в течение месяца. Все это время врачи наблюдали за пенсионерами и

снимали показания электроэнцефалограмм. И в результате выяснилось, что Сеть стимулирует работу мозга лучше, чем книги! Ведь при работе в Интернете деятельность мозга направлена на решение сразу нескольких различных задач, активизируя его отделы, отвечающие за запоминание, чтение, речь, воображение и зрение. Все это активно способствует замедлению или даже предотвращению возрастных изменений мозга. При этом активная деятельность головного мозга продолжается даже после окончания работы в Сети. И те-

перь американские врачи прописывают своим престарелым пациентам 1 час Интернета в день как средство омоложения и как профилактику сердечных болезней и атеросклероза!

Особенно Интернет нужен одиноким людям, страдающим от сокращения или отсутствия общения с окружающим их миром. Ведь он дает возможность «окунуться» не только в подавляющее большинство областей жизнедеятельности людей – медицину, спорт, образование, путешествия, музыку, фильмы, книги, игры и даже... занятия бизнесом, но и дает возможность наладить общение с другими людьми, не только с помощью электронных писем, но и через Скайп! Последний особенно пришелся по вкусу прикованным к постели тяжелыми болезнями инвалидам. В общем, Интернет – это отличный стимулятор деятельности головного мозга.

За последние годы ученые при помощи различных приборов (особенно магнитно-резонансных сканеров, измеряющих коэффициенты мозговой активности) доказали, что пользователи Интернета выполняют сразу несколько одновременных важных задач, поскольку их мозг изучает тексты и изображения, концентрируясь на происходящем на мониторе, запоминает множество нужных им

данных. Процесс их поиска и последующего ознакомления с искомыми материалами, чтения, разглядывания видеороликов и даже прослушивания видеоклипов стимулирует головной мозг больше, чем обычное чтение журналов, газет или печатных книг. Ну а компьютерные игры – это не свидетельство того, что человек начинает впадать в детство, и не только веселое времяпрепровождение, а тренировки реакций и пространственного восприятия.

– Регулярно тренируйте мозг, – советуют ученые. – Это позволяет сохранять ум ясным, а память – крепкой. Вот почему сейчас во всем мире среди людей пожилого возраста столь популярно изучение иностранных языков. Но даже обычное разгадывание кроссвордов или сканвордов приводит в боевую готовность огромное количество клеток головного мозга и способствует появлению миллионов дополнительных связей между ними.

Да, чем более сложные задачи ставит перед собой человек и чем сильнее они отличаются от его обычной деятельности, тем лучше. Кстати, на «серое вещество» творческих людей особенно хорошо действуют логические задачи и упражнения, а математику самое полезное – писать акварелью или сочинять стихи.

