

Компьютер и... возраст

По данным ООН, к 2050 году 60-летние составят около половины населения всего земного шара.

Ну, что сказать? Планета приобретает мудрость.

Сам по себе возраст еще ничего не значит. При хорошем здоровье годы человеку не помеха. Замечено, что люди весьма преклонного возраста, которые постоянно сохраняют высокую творческую активность, обладают более крепким здоровьем и выглядят моложе, будь то оперные певцы, ученые или политические деятели. И наоборот, те, кто вели активную общественную или производственную деятельность до ухода на пенсию и вдруг отказывались от этого ритма, отдав предпочтение домашнему комфорту, быстро старели, дряхлели и умирали. По этому поводу директор Института геронтологии МЗ РФ, академик РАМН, доктор медицинских наук, профессор В. В. ШАБАЛИН сказал так:

«У людей, резко бросающих умственный труд, мозг разрушается интенсивнее, нежели у того, кто несильно напрягал извилины в течение предыдущей жизни. Наш мозг — самый ленивый орган. При бездействии он атрофируется гораздо быстрее, чем мышцы. У того, достигнув определенного возраста, не прекращает активную интеллектуальную деятельность, функции головного мозга сохраняются дольше».

Однако при занятости на производстве (или в любой другой сфере) нам очень мешает однообразие, ибо, чем ближе к пенсии подходят годы, тем однообразнее и скучнее кажется работа, которую уже так хорошо освоил, что неоткрытых островов в ней просто нет. Но к счастью, сегодня многие предприятия оснащены компьютерной техникой. Для людей пожилых это совершенно новые знания. Что такое новые знания для организма? Это когда включается в работу мозг, а начинает работать мозг, подключаются и остальные системы — нервная, эндокрин-



Фото: Ирина РУДСКАЯ / Великая Эпоха

«Представьте, вы встречаетесь с новым делом, интересным и безграничным. Вас тянет к нему? Тянет!»

ная, сердечно-сосудистая. С другой стороны, у человека пробуждается интерес. Удовлетворяя его, человек получает удовольствие, то есть, своего рода, поощрение для организма. По сути, восстанавливаются те функции организма, которые им уже были почти забыты. Человек в молодости тянулся к знаниям и удовольствиям, а потом у него эта тяга иссякла, так как потребность человека в отдаче знаний также уменьшилась. При появлении компьютеров интерес к работе и к самой жизни восстанавливается.

Если говорить о научном подходе к этому вопросу, то группа американских исследователей пришла к выводу, что использование компьютерных технологий, на самом деле, может принести пользу для стареющего мозга. По крайней мере, если в пенсионном возрасте часто работать на компьютере, то более вероятно сохранение возможностей мозга на более долгий срок. Ученые замерыли активность мозга у людей

55-78 лет во время их работы на компьютере. Во время опытов людей сажали прямо внутрь магнитно-резонансного сканера и заставляли продолжительное время работать с поисковыми системами в интернете. Исследование проводилось в двух группах: первая — из продвинутых пользователей, а вторая — из людей, слабо разбирающихся в технологиях. Первая группа продемонстрировала вдвое больший уровень активации нейронов. Необычно высокая активность проявилась в областях мозга, которые отвечают за принятие решений и логику. У людей с низким уровнем компьютерной грамотности такой активности мозга не наблюдалось.

Английские ученые-психологи считают, что встреча с новыми знаниями активизирует именно ту часть мозга человека, которая отвечает за обучение. Большинство исследователей убеждены в том, что отдел мозга, так называемый «центр новизны»,

активируется неожиданными стимулами, эмоциональным возбуждением и необходимостью соответствующей ответной поведенческой реакции. Этот центр оказывает большое влияние на обучение, поскольку он функционально связан с центрами обучения и обработки эмоциональной информации. Вопросами подобного плана занимались ученые Нико Бунзек и Эмра Дузель из Лондонского университетского колледжа и университета им. Отто фон Герике. Вот тогда-то и было сделано открытие: «центр новизны» реагирует на новизну ощущений саму по себе, стимулируя деятельность мозга, направленную на исследование и поиск поощрения. Центр кодирует абсолютную степень новизны стимула и вносит вклад в лучшее запоминание информации.

А что думает по этому поводу человек, который сам себе и исследователь и ... предмет исследования?

Почувствовали ли Вы омоложение организма, спросила я Тамару Михайловну Бердникову, которая приобрела себе компьютер, разменяв седьмой десяток. Она ответила так: «Представьте, вы встречаетесь с новым делом, интересным и безграничным. Вас тянет к нему? Тянет! Вас ко всему новому и интересному тянет? Тянет! И вы с удовольствием отдаете этому время. А разве это удовольствие не омолаживает вас? Омолаживает. Далее. Если вам что-либо интересно, вы закладываете это себе в память. И память наша также омолаживается. Как великие актеры в 90 лет имеют прекрасную память? Они все время запоминают, запоминают роли, запоминают целые большие книги. Когда вы пользуетесь компьютером, вам тоже нужно многое запоминать. И у вас происходит развитие памяти».

А когда мозг человека начинает интенсивно работать, то и весь организм включается в активную работу, старость отодвигается. Разве не так?

Ирина РУДСКАЯ

Можно ли пополнить ресурсы памяти?

Многие люди считают, что память их недостаточно хороша, но в большинстве случаев они заблуждаются. Хорошей памятью обладают практически все, другое дело, что работает память селективно, избирая только самое интересное.

Еще древний философ справедливо заметил: «Хорошую память имеет тот, кто способен сконцентрироваться и дать время впечатлениям, которые он полагает драгоценными, пустить корни в душу».

Как и физическая крепость, память с рождения дана каждому из нас, но точно так же, как и мышцы, память необходимо постоянно тренировать. Конечно, способов существует много. И самое удивительное, что половиной из них владеет каждый из нас, сам того не подозревая. Человеческий мозг настолько хорошо приспособлен к постоянному развитию, что мы очень часто, сами того не замечая, овладеваем все новыми технологиями запоминания.

Бытует мнение, что наш мозг работает только на 10% и специальной тренировкой можно развить умственные способности человека. Однако, по мнению доктора биологических наук, профессора С. В. Саве-

льева, при любой деятельности человека его мозг работает полностью. Даже если мы читаем газету, активированы не только зоны, ответственные за зрение, чтение и логику, в это же время работают и другие зоны, отвечающие за поддержание позы, слух, обоняние, осязание и другое.

По мнению учёных, умственные ресурсы мозга определены с рождения генами родителей, и даже тем, насколько рационально питалась будущая мама во время беременности, какой «строительный материал» поставляла она растущему организму.

Как же определить способности человека и реализовать то, что досталось с генами от родителей? Можно провести тестирование, предложив мозгу много различных вариантов, и тогда у человека появится возможность наиболее точно выявить и реализовать свои таланты.

Чтобы быть в умственном рабочем состоянии и не деградировать к старости, надо заставлять свой мозг регулярно работать. Идея об умственной гимнастике не нова. В дореволюционных старых школах, классических гимназиях была отлажена система тренировки ума — это заучивание наизусть стихов, текстов на иностранных языках. В результате такой, на первый взгляд, не очень важной работы, появлялась тренированная память. Другой способ тренировки — это переписывание, которое объясняется связью между моторикой мелких мышц кисти и работой

мозга. Вот почему очень важно в любом возрасте включать игры и занятия для работы кисти (конструктор, мозаика, рисование, лепка и т. д.). Память можно тренировать, запоминая важные даты и события, адреса и телефоны, при этом отказаться от записных книжек.

Однако механическое заучивание наизусть — непродуманное освоение материала, который слабо закрепляется на поверхности памяти. Как же подчинить себе память? Опыт показывает, что укрепления памяти можно достичь, прежде всего, комплексным воздействием трех составляющих — концентрации внимания, создания ассоциаций и многочисленных повторений. Для достижения хорошего результата важно и правильное питание. Получение с пищей необходимых веществ стимулирует работу мозга. Это витамины группы В, С, F, горький шоколад, фрукты и особенно морепродукты. Не менее важной составляющей успеха является позитивное психоэмоциональное состояние человека. Хорошее настроение приводит к более глубокому восприятию поступающей информации и улучшению памяти.

Ум и интеллект не зависят от размеров мозга. Данные Московского института мозга показывают, что морфологических различий между мозгом великих людей и мозгом дилетантов не выявлено. Все люди разные, мозговые извилины и борозды также индивидуальны, как отпечатки паль-

цев, как рисунок радужки. Неважно иметь много нейронов — необходимо уметь ими работать. Тренировать мозг нужно постоянно, ежедневно, тогда возникает навык.

У каждого человека есть возможность совершенствовать себя, свой ум, свои познания и представления. Приятно встретить старость с ясной и мыслящей головой!

Ангелина ПОПОВА

Тоже о памяти...

Все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой разум.

Франсуа Ларошфуко

Прошое, хранящееся в памяти, есть часть настоящего.

Тадеуш Котарбиньский

Хорошее дольше помнится, зато плохое чаще припоминается.

Владислав Гжегорчик