

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

Автор:

[Такаси Цукияма](#)

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

Такаси Цукияма

Японский мозг

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 и автор бестселлера «Как забыть все забывая» 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.

Такаси Цукияма

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

Takashi Tsukiyama

FREEZE SURU NOU

FREEZE SURU NOU © 2005 Takashi Tsukiyama Russian translation rights arranged with NHK Publishing, Inc. through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

© Заболотнова И., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Из этой книги вы узнаете:

- Как легко запоминать и воспроизводить нужную информацию
- Как эмоции влияют на наше мышление
- Как эффективней использовать ресурсы своего мозга
- Как перестать пропускать слова мимо ушей
- Как зависание в интернете связано с забывчивостью

КНИГИ О ТАЙНАХ НАШЕГО МОЗГА

Как забыть все забывая. 15 простых привычек, чтобы не искать ключи по всей квартире

Если вы плохо запоминаете новую информацию, с трудом сосредотачиваетесь, никак не можете вспомнить, куда положили телефон или ключи, обязательно

прочитайте эту книгу. Нейрохирург Такаси Цукиями предлагает действенные советы, которые положительно повлияют как на работу вашего мозга, так и на качество жизни в целом.

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.

Тайная жизнь мозга. Как наш мозг думает, чувствует и принимает решения

Как мы принимаем решения? Что такое интуиция, и стоит ли ей доверять? В своей книге аргентинский нейробиолог и спикер TED Talks Мариано Сигман берется разгадать тайны человеческого мозга. Он находит ответы даже на самые неразрешимые вопросы о мышлении и раскрывает настоящую роль нейронауки в нашей жизни.

Введение

«Зависающий мозг» как предвестник снижения интеллекта

Я веду амбулаторные приемы в Третьей больнице Китасинагава в Токио. За свою врачебную практику успел поработать с тысячами пациентов, у которых наблюдались симптомы снижения интеллекта. Ко мне приходят люди, у которых возникают проблемы с когнитивными функциями мозга[1 - Когнитивные функции мозга отвечают за формирование понятий и умение оперировать ими.]. Опыт работы с такими пациентами помог мне четко осознать две важных вещи.

1. Мозг устроен так, что со временем его функции ослабевают

Не поймите меня неправильно, это вовсе не означает, что возрастные ухудшения неизбежны. Далеко не всегда старение неминуемо влечет за собой снижение интеллекта. Наоборот, я считаю, что ясность ума можно поддерживать до любого возраста, если правильно использовать свой мозг.

Итак, что же я имею в виду, когда говорю о том, что мозг со временем начинает работать хуже?

Около 13 миллиардов нейронов в нашем мозгу образуют невероятно сложную структуру, сеть. Благодаря этой сети мы можем осуществлять разнообразную, сложную деятельность высокого уровня, свойственную человеку. Но эта структура не может бесконечно функционировать хорошо, если ее работу не поддерживать. Так же, как и кости, и мышцы, мозг необходимо использовать, чтобы он не утрачивал работоспособность.

Нейроны мозга не имеют особого значения каждый по отдельности. Важна та сеть, которую они образуют, сгруппировавшись. Если человек не использует ее, она ослабевает и превращается в бессмысленный набор клеток. Это и приводит к различным нарушениям: значительному ухудшению памяти, мышления, внимания, проблемам в эмоциональной сфере и нарушению сознания. Все это – симптомы снижения интеллекта.

Мы можем запоминать информацию и извлекать ее из памяти, говорить и воспринимать речь на слух, понимать, размышлять, контролировать свои эмоции. Все это для нас – само собой разумеющиеся вещи. Нам кажется, что все эти умения существуют как бы сами по себе, но на самом деле они – плод ежедневных тренировок. Мы постоянно оттачиваем эти навыки, когда занимаемся необходимыми ежедневными делами. Часто человек перестает делать привычные вещи и не замечает, как у него начинают развиваться

симптомы снижения интеллекта. В данном случае мы имеем дело не с физическими дефектами мозга. Это отличает подобное ухудшение интеллекта от деменции[2 - Деменция – приобретенное в течение жизни слабоумие, снижение познавательных функций мозга в результате внешних воздействий (травм, болезней и т. п.)], которая бывает вызвана повреждениями мозга в результате травм или болезней. Хотя в данном случае физиологических повреждений мозга нет, какая-то одна его часть или несколько находятся как будто в спящем состоянии.

Риск деменции увеличивается с возрастом: чем старше человек, тем выше вероятность заболеть. А снижение интеллекта иногда происходит и в молодости. Примечательно, что в последние годы ко мне с такой проблемой стало обращаться все больше молодых людей в возрасте от 20 до 40 лет. Вероятно, это связано с глобальными изменениями в обществе.

2. Опыт работы с пациентами позволяет мне с уверенностью утверждать: наш мозг формирует окружающая обстановка

Среда, в которой мы живем, постоянно дает нам информацию, стимулы, содержит изменения, на которые приходится реагировать. Под термином «среда» не подразумевается ничего особенного. Я имею в виду обычные события, которые происходят в жизни человека на работе, учебе и дома. К тому же я склонен считать, что таланты человека, которые, казалось бы, являются его врожденными особенностями, на самом деле тоже в значительной степени формируются окружающей средой. Не всегда среда дает нам возможность сбалансированно оттачивать нужные навыки. В современном мире очень многие жизненные факторы заставляют человека использовать возможности мозга только выборочно. Допустим, человек весь день работает за компьютером. Он сидит в офисе, его рабочее место отделено от соседнего перегородками, в ушах у него – наушники, через которые он слушает музыку. В основном, все общение работник ведет через электронную почту. Нужную информацию он ищет в интернете вместо того, чтобы пытаться вспомнить. Во всевозможных мыслительных операциях вроде счета он полагается на приборы. После работы он приходит домой и, не общаясь с семьей, смотрит телевизор и ложится спать. Если человек ведет подобный образ жизни, велика вероятность того, что его мозг напрочь лишен некоторых видов активности.

Вам может показаться, что ухудшение интеллекта происходит по какой-то особой причине, но это не так. Интеллектуальные способности могут начать снижаться, если этому способствует обстановка, а человек не компенсирует ее негативного воздействия. Обычно в такой ситуации оказываются люди, вышедшие на пенсию. У них вдруг появляются небольшие проблемы с речью, несмотря на то что они всегда были умны и сообразительны. Но и у молодых людей, которые очень усердно трудятся и всерьез увлечены работой, могут появиться проблемы, если они используют ресурсы мозга несбалансированно. Обычные люди попадают в ловушки повседневной жизни и начинают постепенно «глупеть». Я знаю невероятно много таких примеров.

Удивительно, но многие люди не замечают постепенного ухудшения своих умственных способностей. Они, как всем известный «голый король», думают, что с ними все в порядке, а на самом деле постепенно перестают быть теми, кем были раньше. Такую опасность таит в себе снижение интеллекта. В большинстве случаев ко мне на приемы люди приходят уже на той стадии, когда симптомы настолько серьезны, что это плохо отражается на их работе или жизни. Часто их ко мне приводят родственники, которые заметили, что что-то не так.

Ухудшение умственной деятельности – проблема, к которой нельзя относиться легкомысленно, но все же неизлечимой болезнью она не является. Какими бы серьезными ни были симптомы (если только речь не идет о физиологических патологиях мозга, возникших по каким-либо другим причинам), состояние пациента можно привести в норму. Человек должен осознавать наличие проблемы, и для него подберут подходящий способ лечения. Как и в случае с любой другой болезнью, здесь важно начать терапию как можно скорее. Чем раньше приступить к лечению, тем быстрее и вернее будет протекать восстановление работы мозга. А на начальном этапе, пока симптомы еще выражены очень слабо, скорее всего, можно добиться улучшений даже без лечения: пациенту достаточно нормализовать свой образ жизни и выполнить некоторые упражнения.

Снижение умственных способностей человека не возникает в одночасье, у него всегда есть начальный этап. В этой книге мы подробно обсудим первую ласточку этой проблемы: «зависание» мозга. В современном обществе людей, находящихся в этой стадии, очень много.

Когда компьютер во время работы вдруг перестает выполнять какие-то операции, не отвечает на действия пользователя, говорят, что он «завис». На

английский язык это переводится как «freeze», что означает «замерзнуть». И действительно, компьютер, как будто замороженный, перестает реагировать на ваши команды. Наверняка каждый хоть раз сталкивался с этим раздражающим явлением. Мозг тоже иногда приходит в похожее состояние. То есть бывают моменты, когда он вдруг перестает выполнять какие-то функции. Это может проявляться по-разному. Например, человек не может сразу ответить, когда с ним внезапно заговорят. Или не может подобрать нужные слова. Или, размышляя о чем-то, теряет мысль. Не может вспомнить какие-то названия или имена людей, которые, вроде бы, должен знать очень хорошо. Сядя за компьютер, чтобы отправить электронное письмо, напрочь забывает, что он хотел написать. Сразу после телефонного разговора не может вспомнить, о чем шла речь. Не может понять и запомнить содержание текста или рассказа собеседника. Все это те моменты, когда вы вдруг затрудняетесь делать то, что по идее должно получаться само по себе. Такое раздражающее состояние я и буду называть «зависанием».

«Зависание» может происходить, даже если нет никаких проблем с мозгом (о причинах подобного явления я тоже буду говорить в этой книге). Но не замечали ли вы, что в последнее время такое состояние стало случаться с вами чаще или длиться более продолжительное время? «Моменты пустоты» расширяются, как круги на воде, и снижают качество вашей жизни? Тогда это уже может быть связано со снижением интеллекта.

Если не обращать особого внимания на эти явления, они могут оставаться просто незначительными неприятными эпизодами повседневной жизни. Но иногда внимательное изучение причин, по которым происходят (или учащаются) «зависания», показывает, что либо есть какие-то проблемы во внешней среде, либо человек неправильно использует ресурсы мозга. Что-то из этого приводит к тому, что человек начинает глупеть.

Если еще на стадии «зависаний» понять, что с мозгом что-то не так, можно избежать усугубления ситуации, начав правильно использовать его возможности. Из этой книги вы как раз и узнаете, как обнаружить первые «тревожные звоночки» и исправить ситуацию.

Мозг каждого человека имеет свои индивидуальные особенности. Условия жизни у всех людей тоже разные. Нельзя сделать вывод о состоянии чье-либо мозга, зная только то, что у человека случаются «зависания». Более того, необходимо тщательно изучить проблему, приняв во внимание и другие возможные ее

причины помимо ухудшения работы мозга. Чтобы осветить проблему с разных сторон, в этой книге я приведу примеры из реальной жизни и рассмотрю следующие случаи:

? Страх говорить публично. История о трейдере, у которого начались проблемы после неудачных переговоров. Разрозненное мышление. История о преподавателе университета, который затруднялся вспомнить имена знакомых людей.

? Ощущение «туманности сознания», нарастающая слабость и непродуктивность. История системного инженера, у которого появились проблемы при работе за компьютером.

? Интернет-зависимость и забывчивость. История о директоре департамента общих дел.

? Проблемы с различением и запоминанием информации в разговоре с несколькими людьми одновременно. История предпринимателя.

? Неспособность принимать обдуманное решение и продуктивно рассуждать. История успешного бизнесмена, у которого возникли сложности после смены места работы.

? Внезапные проблемы с созданием текста и бесконечные исправления. История о фрилансере, который вдруг утратил творческие способности.

? Потеря способности мыслить эффективно. История о рядовом сотруднике, получившем руководящую должность. Потеря контроля над эмоциями и растерянность у человека, который всегда был спокойным. История деловой женщины.

? Нарушение концентрации внимания и учатившееся состояние протрации. История амбициозного абитуриента юридического вуза.

Все эти истории содержат в себе ключевые вопросы. Может быть, какие-то из приведенных проблем показались вам знакомыми. Возможно, вы еще больше

узнаете в героях этих историй себя, когда прочитаете подробности. Мы живем в такое время, когда вопрос снижения интеллекта уже в той или иной степени касается каждого.

Конечно, я не могу приводить реальные случаи своих пациентов и описывать лечение в точности, как оно проходило на самом деле. Но некоторые случаи, о которых я расскажу в книге, основаны на реальном клиническом опыте, а остальные максимально приближены к реальным. Ведь мой опыт дает мне возможность анализировать и предполагать, какие симптомы могут возникать на раннем этапе ухудшения мышления.

Давайте снова проведем параллель с компьютером. Если он зависает редко, то это не доставляет пользователю особого дискомфорта. Но когда это происходит постоянно, хозяину приходится искать причину и принимать меры. Так же и с мозгом.

Я бы хотел, чтобы благодаря этой книге еще больше людей задумалось о том, в каких условиях оказывается их мозг. Я был бы рад, если она подтолкнет вас к тому, чтобы пересмотреть свой подход к использованию его ресурсов.

Глава 1

Забывчивость и трудности с выражением своих мыслей

Из моего опыта работы нейрохирургом

Сначала я бы хотел немного рассказать о своей практике лечения когнитивных нарушений. Это поможет вам осознать, что «зависание мозга», с которым многие сталкиваются в повседневной жизни, само по себе гораздо безобиднее, чем снижение интеллекта. Но иногда оно может вылиться в серьезные проблемы.

Раньше я был практикующим нейрохирургом в больнице при университете. Сейчас я продолжаю работать нейрохирургом, но уже не провожу операции. Эти

обязанности я передал лучшим из молодых врачей. Активно концентрироваться на лечении снижения интеллекта я начал именно тогда, когда еще проводил операции.

Нейрохирурги часто слишком оптимистичны в своих прогнозах. Они склонны считать, что самое главное – это успешная операция, а после нее пациент постепенно вернется к нормальной привычной жизни. На самом деле так происходит не всегда. Я очень остро ощутил это, когда стал заведующим отделением нейрохирургии в Третьей больнице Китасинагава.

Обычно в больницах за состоянием пациента следят после операции и во время реабилитации. Я говорю не только о плановом обследовании. Помимо него врачи приглашают пациента на приемы, спрашивают о его самочувствии, иногда проводят беседы с семьей, убеждаясь, что все в порядке и что болезнь не вернулась. Однако у некоторых людей, перенесших операцию, все равно начинается снижение интеллекта.

Я знаю, что иногда из-за повреждения одной части мозга другие его функции тоже начинают ослабевать. Как свитер, который начинает постепенно распускаться, когда в нем появляется дырка. Поэтому я особенно серьезно подходил к реабилитации тех, у кого возникали проблемы, прикладывая все силы для того, чтобы предотвратить деменцию. Но иногда слабоумие начинало развиваться у пациентов, состояние которых после операции, по мнению хирургов, совершенно не вызывало беспокойства. Конечно, члены их семей волновались и приходили ко мне с просьбами о помощи: «Доктор, что происходит? Сделайте что-нибудь, пожалуйста». Именно эти просьбы подтолкнули меня к тому, чтобы всерьез заняться лечением когнитивных расстройств.

Скорее всего, состояние пациентов ухудшается потому, что нейронные связи утрачиваются, превращаясь в бессмысленный набор отдельных клеток. Об этом я уже упоминал в начале книги. Но, поскольку сами нейроны никуда не пропадают, медицинская визуализация не выявляет патологий (хотя с помощью нее можно увидеть, что области, отвечающие за проблемные функции, уменьшились в размере, или что какие-то сосуды сузились). Считается, что самый эффективный способ лечения таких пациентов – заставлять их постепенно задействовать нужные функции мозга, чтобы утраченные нейронные связи восстанавливались (конечно, если необходимо, параллельно с этим проводится терапия для улучшения кровообращения мозга или другое лечение).

Но для этого нужно точно знать, какие именно функции мозга ослаблены, поэтому в первую очередь я сосредотачивался на проведении функциональных проб.

В терапии (хотя точнее было бы назвать это комплексом упражнений) я старался применить все способы восстановления мозговой деятельности, которые считались эффективными. Именно в тот период я на собственном опыте убедился, что чтение вслух и упражнения на счет, о которых так часто говорят в последнее время, хорошо помогают восстанавливать некоторые функции мозга. Эти усилия принесли плоды, и все больше пациентов лучше восстанавливалось после операции. Однако меня очень интересовали причины возникших нарушений. Я хотел понять, почему умственные способности людей без физических повреждений мозга начинают слабеть.

«Порочный круг», ведущий к слабоумию

Беседуя с семьями пациентов, перенесших операцию, я начал замечать, что у всех ситуаций есть кое-что общее. Изменения начинались извне. Обстановка, в которой пациенты жили до операции, кардинально отличалась от той, в которой они оказывались после.

Операция на мозг – неординарное событие, которое может сильно повлиять на жизнь человека. Когда перенесшие ее пациенты возвращаются к обычной жизни после реабилитации, все вокруг начинают относиться к ним очень трепетно. Вернее, слишком трепетно. Особенно если человеку больше 50 лет и все видят, что он уже слабеет физически. И на работе, и дома окружающие стараются оградить его от лишних трудностей. Из-за этого человек перестает заниматься привычными делами, и его мозг начинает «слабеть», как слабеют мышцы, которыми не пользуются.

Сначала изменения практически незаметны. Например, человеку становится сложнее справиться с мыслями или слушать длинные рассказы собеседников. Ему может надоесть разговаривать с окружающими, которые так или иначе осторожничают с ним. Это как раз тот этап, о котором пойдет речь в этой книге: «зависание» мозга.

Мозг по своей природе ленив и устроен так, что стремится максимально облегчить себе жизнь. Это желание существует на уровне инстинктов и чувств. Человек, перенесший операцию, может исключить из своей жизни какие-то привычные занятия, которые у него стали получаться хуже, если без них в принципе можно обойтись. А переставая упражняться, он постепенно теряет навыки. В этот момент окружающие оказывают ему медвежью услугу, беря на себя все обязанности, с которыми он больше не справляется сам. В результате его мозг начинает работать еще хуже...

Прослеживалась четкая зависимость. Пациенты, у которых начиналось снижение интеллекта после операции, как раз были жертвами такого «порочного круга». Вам может показаться, что все это – очевидные вещи, но именно они крайне сильно способствуют развитию слабоумия. Именно они могут фатально усугубить симптомы ухудшения интеллекта.

Снижение интеллекта у обычных людей

Вскоре результаты моих трудов были оценены, и люди узнали, что я добился стабильных результатов в лечении. Ко мне на приемы стало приходить много людей с жалобами на ухудшение интеллектуальных способностей. Когда я стал работать с ними, я еще раз убедился, что был прав в своих предположениях: снижение интеллекта происходит и у тех, чей мозг физически не поврежден. Болезни (или травмы) мозга с последующей операцией – лишь одна из множества причин, по которой оно случается. Ко мне приходили люди, у которых не было никаких повреждений или болезней мозга. На первый взгляд казалось, что серьезные проблемы с мышлением у этих пациентов возникли ни с того ни с сего. Все они вели обычную жизнь. Но стоило расспросить их получше, и я услышал то, что и ожидал услышать. Офисные работники с загруженным графиком, индивидуальные предприниматели, домохозяйки и студенты... Все эти люди находятся в разных условиях. Но все они используют возможности своего мозга несбалансированно.

У каждого из них была какая-то деятельность, которую они прекращали, сами того не заметив. Иногда я понимал это из рассказов самого пациента, иногда – по результатам тестирований. Когда результаты обследования показывали, что пациент плохо справляется с какими-то задачами, я подозревал, что он

исключил из своей жизни какие-то виды активности. Тогда я уточнял у пациента, так ли это. Например, у некоторых людей возникает проблема с формулировкой и выражением своих мыслей. На работе им всегда приходится действовать по шаблону, и, как следствие, они говорят односложно, оказываясь в других ситуациях.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Когнитивные функции мозга отвечают за формирование понятий и умение оперировать ими.

2

Деменция – приобретенное в течение жизни слабоумие, снижение познавательных функций мозга в результате внешних воздействий (травм, болезней и т. п.).

Купить: https://tellnovel.me/ru/cukiyama_takasi/zabyvchivost-moe-vtoroe-cto-to-tam-kak-vernut-to-cto-postoyanno-vyletaet-iz-golovy

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)