УДК 159.95
ББК 88.3
Ц85

Takashi Tsukiyama
フリーズする脳（築山節）FREEZE SURU NOU

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

Цукияма, Такаси.

Ц85 Забывчивость — мое второе... что-то там. Как вернуть то, что постоянно вылетает из головы / Такаси Цукияма ; [пер. с яп. И. Заболотновой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 208 с. : ил. — (Японский мозг).

ISBN 978-5-04-099802-9

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 забывать» 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.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-099802-9

© Заболотнова И., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

ЯПОНСКИЙ МОЗГ

Такаси Цукияма

ЗАБЫВЧИВОСТЬ — МОЕ ВТОРОЕ… ЧТО-ТО ТАМ

Как вернуть то, что постоянно вылетает из головы

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *Е. Олейник*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *М. Клава-Янат*
Компьютерная верстка *Е. Мишина*

В оформлении обложки использованы элементы дизайна:
RJ Design, TairA / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
MriMan, Olga Bolbot, Blamb, Taleseedum / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-дүкен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

EKSMO.RU
новинки издательства

16+
Знак информационной продукции согласно Федеральному закону от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ

Подписано в печать 17.12.2018. Формат 60x90 1/16.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,0.
Тираж экз. Заказ

BOOK24.RU
интернет-магазин
BOOK24.BY

ISBN 978-5-04-099802-9
9 785040 998029 >

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru
ЛитРес:
Один клик до книги

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ. «Зависающий мозг» как предвестник снижения интеллекта 9

ГЛАВА 1

Забывчивость и трудности с выражением своих мыслей

Из моего опыта работы нейрохирургом 23
«Порочный круг», ведущий к слабоумию 26
Снижение интеллекта у обычных людей 27
«Зависание» — сигнал тревоги, который посылает нам мозг 29
Что мы перестали делать? 31
Лобные доли, делающие человека человеком 32
Создаете ли вы новые «надстройки»? 36
Образ «успешного себя» 40
Переход на руководящую должность повлиял на использование возможностей мозга 42
Неспособность правильно реагировать на «ложные выпады» . . . 44
Что означал ответ «Мой коллега позже свяжется с вами» 44
Человек не смеется над шутками вместе с другими 46

ГЛАВА 2

«Ну и ладно» — подход, ведущий к слабоумию

Забыл, что хотел сказать 51
Почему действия пьяных людей прерываются 54
Какую работу мозга взял на себя автомобильный навигатор 56
Как легко вспоминать информацию 57
Привычка «Добавлять в избранное» и не возвращаться к этому 60
О чем стоит беспокоиться людям, которые потеряли гибкость мышления 61
Спокойная жизнь — это небезопасно 62

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Снижение интеллектуальных способностей и старение не всегда связаны 64
Приносит ли вам что-нибудь ощущение новизны? 65

ГЛАВА 3

Мозг, «заточенный» под компьютер

Когда пациенты с симптомами снижения интеллекта идут на поправку 71
Почему важно разнообразие проявлений 72
Пренебрежение движением глаз ведет к слабоумию 74
Работать весь день за компьютером опасно 75
Состояние непрерывной езды по автомагистрали 77
Осознанно используем фокусировку глаз 79
Восприятие объемных объектов активирует мозг 81
Во время разговора задействуется обширная область мозга 83
Когда работа требует превратиться в машину 85
Мозг, «подстроенный» под компьютер 86
Синдром смены часового пояса без всяких перемещений 88
Часа утренней прогулки достаточно, чтобы мозг «проснулся» . . . 89
Чтение вслух гармонизирует работу мозга 91

ГЛАВА 4

Зависимость от интернета и ухудшение способности вспоминать

Как использование интернета связано с забывчивостью 95
Знания, полученные из интернета, легко забываются 96
Интернет — это «жена, у которой есть все ответы» 98
Теперь мы вкладываем другой смысл в понятие «знать» 101
Не можешь вспомнить — не жди «озарения» 103
Как развивается интернет-зависимость 104
«Часто теряю вещи», «Не могу найти нужные вещи» 107
Уборка комнаты — тренировка для когнитивных функций мозга 108

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Люди среднего возраста всё чаще попадают в зависимость от интернета 109
В чем особенность работы поисковой системы. 111
Найти в интернете вместо того, чтобы вспомнить. 112
Покупка в интернет-магазине того, что уже заказывал 113
Действенный способ побороть интернет-зависимость 114
Поставить цель и изменить жизнь. 116
Обратите внимание на пользу радио. 117

ГЛАВА 5

Трудности с пониманием собеседника и запоминанием содержания разговора

Когда «эффект коктейльной вечеринки» не работает 121
Если вы не можете услышать важную информацию, она до вас не дойдет 122
Когда человек не забывает, а изначально пропускает мимо ушей 127
Когда вы весь день в наушниках. 128
Попытки запомнить слова, не вникая в их смысл 129
Осознать, что используешь ресурсы мозга не так, как надо 131
Чтение и письмо тоже тренируют восприятие информации на слух . . . 133
Прислушиваться к разговорам детей друг с другом или мамы с ребенком 134
Речь может быть непонятна из-за разницы в системе языка. 137
Проблемы общества, где смена работы — распространенное явление. 139
Талант выдающегося бизнесмена 141

ГЛАВА 6

Проблема с кровообращением. Вероятность повреждений мозга.

В порядке ли «железо» вашего мозга? 147
Когда болтун замолкает 148
Резкое ухудшение симптомов — опасный признак. 149
Эпилепсия, развившаяся из-за детской травмы. 150

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ГЛАВА 7

Когда вы теряете творческие способности

«Я больше не могу делать свою работу», «Я потерял свой талант». 157
Жизнь слишком упрощена 159
Творческие способности — результат совместной работы множества функций мозга 160
Разнообразные задания способствовали продуктивной работе 163
Коммерческое предложение, полностью списанное с других материалов 164
Идеи рождаются из мусора. 166
Почему нужно предлагать работу занятым людям 167
Дерево вырастает большим на соответствующей почве 169
Если слишком сосредоточиться на деталях, вы перестанете видеть целое 172
Начальник, который скажет: «Достаточно» 175
Когда нужно начать использовать ресурсы мозга по-другому 176

ГЛАВА 8

Как «желание сбежать» препятствует мышлению

В нашем мозге есть животное под названием «эмоциональная система» 181
Решая проблемы мозга, помните о балансе 185
Пусть вопросами раздражения эмоциональной системы займется когнитивная 186
Иногда важно не придавать некоторым вещам значения. 189
Развитие мозга и почему иногда полезно пожить с родителями. 190
Бегство от обстоятельств ведет к снижению интеллекта. 191
Деятельность должна быть разнообразной. 194
Желание действовать тоже формируется средой 194
Эмоциональные люди легко впадают в крайности 195

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Типичный сценарий снижения интеллекта 197
Важно оставаться «винтиком системы», имеющим свою волю 198
Как людям в современном мире нужно управлять своим мозгом . . 200

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ.
Как сохранять молодость мозга 202

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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]. 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.

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 навы-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ки, 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], 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»

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

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 воздей-

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ствия. 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 попадаются 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 какими-либо другим причинам), состояние пациента можно привести в норму. Человек должен

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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 «замерзать». 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 проявляется по-разному. Например, человек не может сразу ответить,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

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. Садясь 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,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>