

Жить хорошо, если голова на плечах

ИЗВЕСТНЫЙ УЧЕНЫЙ Святослав МЕДВЕДЕВ ОБЪЯСНИЛ, ЧТО НАШ МОЗГ ЭТО СУПЕРКОМПЬЮТЕР, ПОЧЕМУ НАДО ПЕРЕВЕСТИ ЧАСЫ, ЧЕМ ПОЛЕЗЕН СТРЕСС И ЕЩЕ МНОГОЕ ДРУГОЕ



ПОЛИЦЕЙСКИЙ ПЛОХОЙ И ХОРОШИЙ

Как поведал нам Святослав Всеволодович, сейчас (с позиций психологического здоровья общества) очень страшная вещь — синдром эмоционального выгорания. Его открыли еще в 1970-х годах американцы. Означает эмоциональное истощение — у людей преимущественно экстремальных занятий. Врач-хирург, патологоанатом, спасатель МЧС, военный, полицейский — они настолько перегружены отрицательной информацией, что в итоге и сами дегуманизируются, проникаются негативизмом к пациентам.

— Они становятся очень грубыми, — завершает картину синдрома Святослав Медведев.

Но оказывается, этих субъектов вполне можно вылечить, не доводя дело до перерезания аорты пациенту при рутинной операции, до попыток в отделении полиции или стрельбы по невинным покупателям супермаркета, как это было в московском инциденте с майором Евсюковым.

Лечение: медикаментозное. Курс таблеток — и вперед, с чистыми намерениями и любовью к людям. Вот как далеко шагнула наука об изучении структур мозга, нейронов в котором — около 10 миллиардов.

ПЕРЕВЕДИТЕ ЧАСЫ, ВЕРНИТЕ НАМ СВЕТ

— Наш мозг — очень мощная система, даже по крупицам информации он может выдавать абсолютно правильные решения, — говорит Святослав Медведев.

У мозга есть кратковременная и долговременная память, могут быть битые файлы — пораженные участки извилин. Правда, мы наш суперкомпьютер не ценим. У нас эта сложнейшая техника — молоток в руках дикаря. Питаемся неправильно, режим не соблюдаем, ограничители самим себе не ставим.

— Мы понимаем, что выпил коньяк — садиться за руль нельзя. Выпил три литра пива за раз — уже не до любви, — приводит Святослав Медведев примеры ограничителей: в тех простых житейских вещах, что самого ближнего обзора, человек меру знает. А в дальнюю перспективу — заглядывать не желает.

У «Круга любознательных» «Вечернего Петербурга» есть замечательный собрат — клуб «Матрица науки», собирающий раз в месяц журналистов и ученых в стенах РИА Новости на улице Жуковского. Приходят в гости к пишущей братии светила науки, организатор клуба журналистка Регина Азеран зажигает свечу — светоч знаний, а далее светила науки простыми русскими словами излагают самые мудреные вещи, подводя под них естественнонаучную основу. Например, могут устроить дискуссию на тему различий смеха в христианской и мусульманской культуре, поразмышлять над тем, способен ли был улыбаться Иисус Христос и понял бы он юмор сородичей-одесситов...

Или такая тема: мозговые извилины заматерелого полицейского или черствого, бездушного врача. С точки зрения специалистов по патологиям нервной системы — возможно ли обращение этих субъектов в гуманистов?

Гость-гуру на этот раз был Святослав МЕДВЕДЕВ — директор Института мозга человека им. Н. П. Бехтерева Российской академии наук, доктор биологических наук и по совместительству продолжатель династии знаменитых невропатологов, психологов и физиологов Бехтеревых, сын Натальи Петровны Бехтеревой.

К тому же, по мнению эксперта, на наш суперкомпьютер на плечах отвратительно влияет отсутствие его зарядки естественным светом. Из-за политического волюнтаризма с переводом часовых стрелок мы половину рабочего дня пребываем во тьме. В Петербурге рассвет в эти январские дни приходится на половину одиннадцатого утра. Тьма угнетает психику.

— Свет — фактор жизни, — поясняет Медведев. — Недостаток света приводит к депрессиям и суицидам. По нормальному времени мы бы сейчас должны жить как в Париже.

В Париже рассвет в январе — в 8.30 утра. Самое время идти на работу бодрым, здоровым и веселым.

ЧЕЛОВЕК, СПИ — ТЫ НЕ ДЕЛЬФИН!

Еще нашему личному суперкомпьютеру необходим крепкий, полноценный сон.

— Сон — это перевод информации из краткосрочной памяти в долгосрочную, ее упорядочение, — говорит Святослав Всеволодович. — Имеются феномены вовсе не спящих людей, но на самом деле у них есть сон — секундный — и им нельзя водить машину, потому что и за долю той секунды, в которую они отключаются, возможно изменение ситуации на дороге. Дельфины не спят вообще: у них одна половина мозга бодрствует — вторая спит.

Проводились эксперименты — людям не давали полноценно спать в течение 10 дней. Когда человека оставляли в покое, он засыпал настолько крепким сном, что его было невозможно разбудить даже ударом тока.

НЕ МОЖЕТЕ ДАТЬ В МОРДУ? БЕГОМ В СПОРТЗАЛ!

Оказывается, всем живым насущно нужна и хорошая встряска: стресс.

— В одном зоопарке решили разводить тигров в неволе, — как всегда, с притчи начинает объяснять научную теорию ученый. — Кормили хорошо, условия были, любовь между тиграми была, а результата не получалось. Тогда их стали кормить раз в неделю, поставили в суровые условия — и котят пошли рождаться как на конвейере. Стресс — тренировка и внутренний массаж всего организма.

ментарная пробежка, силовая тренировка, — рекомендует Святослав Медведев.

ВЕЩИЕ СНЫ — ЭТО ТЕЛЕПАТИЯ?

Ну как было не спросить об этом ученого-мозговеда? Допустим, снится смерть близкого человека и вся сопутствующая ей ситуация, а впоследствии выясняется, что верно показан во сне был даже рисунок обоев в той комнате, которую вы никогда не видели...

— Верю. Сам видел, — ответил о вещих снах директор академического института мозга. И привел свою версию: — Есть гипотеза, очень спорная... Почему бы и не быть телепатии, которая физически возможна? Но! Вся наша биологическая жизнь, даже волка-тигра-зайчика, строится на обмане, закрытии своих мыслей. Если бы была распространена телепатия, заяц сидел бы под елкой и транслировал волку: меня здесь нет. Неприменение телепатии — это естественный ограничитель против раскрытия наших мыслей, намерений. Скорее всего при эволюции телепатия не исчезла. В момент умирания, клинической смерти, в первую очередь умирают тормозные нейроны. И тот, у кого телепатия была, — да, он способен к такому посланию.

А на вопрос о том, вредны ли нашим извилинам разные гаджеты и мобильные телефоны, ученый ответил, что если у нас порядок с деньгами на счете мобильного, то нервничать, собственно, и не стоит.



Гостем клуба «Матрица науки» была Алла ДМИТРИЕВА, фото автора