

# МОЗГ ПОСЛЕ 40

СЕКРЕТЫ ЯСНОЙ ПАМЯТИ



ТИМУР ИОСЕЛИАНИ

Тимур Иоселиани

**Мозг после 40.  
Секреты ясной памяти**

## **Иоселиани Т.**

Мозг после 40. Секреты ясной памяти / Т. Иоселиани —

Забудьте мифы о «возрастной амнезии» после 40 — ваш мозг не стареет, он просто ленится! Эта книга основана на многолетнем опыте Тимура Иоселиани, дважды рекордсмена Книги рекордов России по запоминанию и наставника для 21 рекордсмена. Его ученики поражали зрителей различных телешоу чудесами тренированной памяти. Сегодня он делится секретами, проверенными на тысячах учеников. Простые шаги, забавные истории и эффективные техники, которые работают с каждым. Не ждите склероза — перезагрузите мозг.

## Содержание

Введение	6
Научные исследования показывают, что даже после 40 лет мы можем улучшить свою память, концентрацию и когнитивные функции, если будем уделять этому внимание и применять правильные методики. Эта книга – ваш проводник в мир тренировки памяти. Здесь вы найдёте не только теоретические основы работы памяти, но и советы, и упражнения, и стратегии, которые помогут вам сохранить ясность ума и улучшить когнитивные способности. Вы узнаете, как правильно питаться, какие привычки стоит развивать, а от каких лучше отказаться, и как сделать тренировки памяти частью своей повседневной жизни	7
Глава 1. Как работает память	13
Глава 2. Факторы, влияющие на память	20
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Мозг после 40 Секреты ясной памяти

**Тимур Иоселиани**

*Редактор Н. Д. Клёнышева*

*Дизайнер обложки У. Д. Чернышова*

© Тимур Иоселиани, 2026

© У. Д. Чернышова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0069-9168-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Эта книга предназначена для тех, кто понимает, что мозг и память – это не просто инструменты, а основа нашей личности, опыта и способности взаимодействовать с миром.

Основная целевая аудитория – люди в возрасте после 35—40 лет, которые начинают задумываться о будущем своего тела. Они замечают первые «звоночки»: у одних пузико отросло, у других вдруг волосы на ушах стали расти. Прекрасные самоироничные дамы сетуют на то, что если не нанести мейкап, то все знакомые участливо-удивлённо спрашивают, не больны ли они. Но, как говорила Фаина Раневская, фасад отремонтируем, а канализация прежняя. Объединяет нас всех одно: с каждым годом мы острее замечаем, что память уже не так хороша, как в молодости.

Кроме того, мы с издателем позаботились о том, чтобы шрифт был удобен для чтения: так вам не придётся сильно напрягать зрение. Хочется, чтобы вы дочитали до конца, а не испытывали головную боль из-за того, что текст «плывёт» перед глазами.

### **Почему тренировка памяти после 40 лет – это важно.**

Представьте: вам уже 35—40 лет. Вы просыпаетесь утром, потягиваетесь, идёте на кухню, чтобы налить себе кофе, и вдруг... замираете.

Зачем вы сюда пришли? Ключи? Кошелёк?

Знакомо? Добро пожаловать в клуб! В какой-то момент память начинает вести себя так, будто она решила взять отпуск, но забыла вас об этом предупредить.

Наблюдая за своими учениками и проведя среди них опрос, я убедился, что с возрастом многие начинают замечать: память уже не та, какой была в молодости. Мы забываем имена, даты. Не помним, где оставили ключи или очки, а иногда даже теряем нить разговора. Эти моменты могут вызывать тревогу и неуверенность в себе. Важно понимать, что такие изменения – это естественная часть жизни и, как бы ни было неприятно слышать, старения.

Вы можете ещё быть полны сил, но мозг уже начинает требовать повышенного внимания.

**Научные исследования показывают, что даже после 40 лет мы можем улучшить свою память, концентрацию и когнитивные функции, если будем уделять этому внимание и применять правильные методики. Эта книга – ваш проводник в мир тренировки памяти. Здесь вы найдёте не только теоретические основы работы памяти, но и советы, и упражнения, и стратегии, которые помогут вам сохранить ясность ума и улучшить когнитивные способности. Вы узнаете, как правильно питаться, какие привычки стоит развивать, а от каких лучше отказаться, и как сделать тренировки памяти частью своей повседневной жизни**

Неважно, сколько вам лет – 35, 40, 50, 60 или больше. Ваш мозг готов к изменениям, и вы можете начать двигаться к цели уже сегодня. Эта книга создана для того, чтобы вдохновить вас на действия, показать, что улучшение памяти – это не только возможно, но и увлекательно.

Помните: возраст – это не предел, а возможность для роста. Давайте пройдем этот путь вместе!

### **Культ молодости и табу на старение**

Мы живём в странное время. Общество готово обсуждать что угодно – от политических скандалов до интимных подробностей личной жизни, но стоит заговорить о возрастных изменениях памяти, как люди начинают нервно переводить тему. Признать проблемы с памятью – значит признать, что мы... стареем. А это почти неприлично в современном мире, где культ молодости возведён в абсолют.

Между тем в Японии, стране с самой высокой продолжительностью жизни, регулярные проверки когнитивных функций после 50 лет – такая же норма, как чистка зубов. Там понимают: мозг – не вечный двигатель, а сложный механизм, требующий профилактики.

### **Почему память ухудшается с возрастом?**

С каждым годом наш мозг начинает работать как старый компьютер: то зависнет, то забудет, куда сохранил файл. Нейроны, которые раньше передавали информацию быстрее, чем вы успевали сказать «ой, забыл», теперь делают это с той же скоростью, с которой вы ищите свои очки на носу.

Учёные доказали: после 40 лет мозг начинает немного «тормозить».

Но это не значит, что он сдаётся! На самом деле мозг просто переходит в режим энергосбережения и как бы говорит: «Эй, я уже немолодой, давайте будем экономить ресурсы».

Почему так происходит? Мозг просто не справляется по следующим причинам.

- Нейроны стареют. Да, они тоже устают, как и вы после рабочего дня.
- Стресс влияет как вирус, который тормозит работу всей системы.

- **Необходимость многозадачности.** Вы пытаетесь одновременно вспомнить, куда положили ключи, что хотели купить в магазине и как зовут соседа.

Но не всё потеряно! Память можно тренировать, как мышцы. Исследования показывают, что даже в зрелом возрасте мы создаём новые нейронные связи. Это как строить современные дороги в старом городе. Да, это требует усилий, но зато потом вы сможете «ездить» по ним с комфортом.

Об этом и поговорим в книге. Надеюсь, это будет весело!

### **Как улучшение памяти может повлиять на качество жизни**

Представьте, что вы больше не забываете имена новых знакомых, не теряете ключи и всегда помните, зачем пришли в комнату. Звучит как мечта? Нет! Её можно достичь с помощью простых упражнений и рекомендаций из этой книги.

Улучшение памяти – это не только про то, чтобы не забывать, куда положили очки. Это про то, чтобы жить полной жизнью, наслаждаться каждым моментом и не беспокоиться, что вы что-то упустили. Это про то, чтобы оставаться активным, уверенным в себе и готовым к новым вызовам.

### **Зачем вам эта книга?**

Она нужна не просто для того, чтобы вы узнали, почему память иногда подводит. Она станет вашим надёжным помощником в мире, где после 40 жизнь только начинается. Вот что вы получите, прочитав и применив упражнения:

#### ***1. Сможете понять, как работает память***

На основе научных данных вы узнаете, почему мозг иногда «забывает» и как это исправить. Мы разберём, как устроена память, почему она иногда «глючит» и как можно её «починить». Это как инструкция к вашему мозгу, которую вы, возможно, давно искали.

#### ***2. Научитесь применять инструменты для улучшения памяти***

Эта книга – ваш личный тренер по прокачке памяти. Она даст рекомендации, упражнения и эффективные приёмы для тренировки памяти с помощью мнемотехники. Всё это поможет вернуть былую остроту ума. И конечно, книга даст возможность улыбнуться своим «забывчивым» моментам, а не расстраиваться из-за них.

#### ***3. Вы вдохновитесь на активное поддержание когнитивного здоровья***

Я не просто расскажу, как улучшить память, но и попробую мотивировать и воодушевить вас на то, чтобы сделать заботу о мозге частью своей жизни. Вы поймёте, что сохранить ясный ум – это не только возможно, но и весело.

Я буду рад, если мне удастся мотивировать вас немного изменить свою обычную жизнь: скорректировать питание, сон и физическую активность. Ведь всё это влияет на когнитивные функции. Ваш новый образ жизни быстро даст положительные результаты.

### **Возрастное ухудшение памяти – это не приговор, а вызов.**

Жизнь после 40 – это не конец света, а начало нового этапа. Это время, когда вы можете научиться ценить каждую минуту, каждое воспоминание и каждую возможность для роста. Эта книга – ваш путеводитель в мире, где память становится вашим союзником, а не врагом.

Если вы готовы смеяться, учиться и тренироваться, давайте начнём! И помните: даже если вы забыли, зачем открыли эту книгу, это не страшно. Просто начните с первой страницы. Удачи!

### **Почему люди 40+ и не только?**

Люди младше часто не задумываются о том, что здоровье не вечно.

Каждые десять лет будем мы чувствовать себя хуже, чем раньше. Замечали вы или нет, что решение каких-то простых задач вынуждает мозг иногда «скрипеть» от напряжения? Он просто сопротивляется нажиму и усилиям.

Если ваша профессия не связана с цифрами и расчётами, попробуйте порешать обычные арифметические примеры и определите, насколько это комфортно для вас. Это довольно тяжело, вы быстро устанете. Как раз для преодоления этого «мозгового скрипа» рекомендую тем вам прочитать данную книгу.

Итак, мой дорогой читатель, тебе уже явно 35+ и ты тот самый человек, который задумался о себе. Может быть, даже уже пошел в спортзал и начал совершенствовать своё тело. Но стоит позаботиться о мозге тоже. Чем раньше мы начнём, тем лучше. Уже в 35 стоит задуматься о том, как поддерживать и развивать когнитивные функции, чтобы к сорока годам и позже сохранить ясность ума и избежать возрастных проблем.

### **О сумме знаний**

Набирая за годы работы с памятью сумму знаний опыт, я наблюдал, как он меняет мое отношение к пониманию, что такое хорошая память и зачем она вообще нужна.

Мой первый вопрос ученикам в аудитории всегда был один: «Зачем вы здесь?» Почти всегда я слышал ответы вроде «хочу хорошо запоминать и вообще иметь хорошую память».

Оказалось, мало кто понимает, что такое память, как она работает и зачем вообще её надо тренировать. Какие цели можно преследовать, говоря о памяти.

### **Почему важно начинать раньше?**

Хотя книга ориентирована в основном на аудиторию 40+, важно понимать, что работа о мозге – это долговременный процесс. Чем раньше мы начинаем тренировать память, тем больше у нас шансов избежать серьезных проблем позже. Уже с 35 лет стоит задуматься о том, как поддерживать мозг в тонусе. Это не только улучшит качество жизни сейчас, но и станет инвестицией в будущее. Оно всё равно вас настигнет. Хорошая память – это залог самостоятельности и уверенности в себе, возможность оставаться активным в любом возрасте. Независимо от того, сколько вам лет, никогда не поздно начать заботиться о своем мозге. Но помните: чем раньше вы начнёте, тем лучше будут результаты.

Давайте вместе сделаем шаг к более ясному и осознанному будущему!

### **Что такое хорошая память и развитие памяти?**

Мы с моими студентами неоднократно думали об этом вместе, и наши представления эволюционировали. В своё время мы сделали курсы развития памяти и подавали их как возможность её улучшить. Мы обучали техникам эффективного запоминания и давали выпускникам возможность показывать чудеса запоминания. Они ставили и личные рекорды, и демонстрировали высокие показатели в России. Но обладали ли они хорошей памятью? Удивительно, но скорее нет.

Мы ошибались в понимании сущности памяти. Хорошая память и тренированная память – это два разных вида памяти.

Возьмём для примера рекордсмена книги рекорда «Гиннесса» Самвела Гарибяна, который запомнил за четыре часа тысячу слов на разных иностранных языках. Он обладал, несомненно, тренированной памятью. С точки зрения нетренированных людей, он был способен показывать чудеса запоминания.

Но по факту, это был человек с обычной памятью, который забывал какие-то бытовые вещи так же, как и все остальные. Не помнил, что рассказывал какие-то истории, а за столом многократно повторял одни и те же анекдоты.

Так вот, курс развития памяти – то, что сейчас почти все продают, – это не более чем набор техник, позволяющих эффективно запомнить информацию.

В отличие от этого хорошая память – это возможность запоминать, не применяя какие-либо техники. Хорошая память – это способность даже не столько что-то *запоминать*, сколько *не забывать* то, что вы *уже* запомнили. Это ситуация в которой вам не придётся говорить: «.. а ты мне этого не говорил (а), не помню я этого».

Хорошая память – это возможность удерживать информацию столь длительное время, сколь вам это нужно. Да и даже когда необходимости нет, вы все равно будете помнить.

Развивать хорошую память реально с помощью тренировок, но это всё же другие практики. Суть не в освоении мнемотехник, а в работе с самим мозгом для улучшения его эффективности.

### **Мозг должен работать постоянно**

Самое лучшее, что вы можете сделать для своего мозга, это дать ему постоянную нагрузку, но не в том смысле, что вы не должны отдыхать. Подразумевается, что у вас должны быть задачи, которые вы решаете, и при этом они должны быть достаточно разнообразными, ни в коем случае не рутинными. Если вы профессионал и можете делать свою работу на полном автомате, чередуйте разноплановые задачи, и тогда вы активизируете мозг на поиск новых решений.

Когда работаете в новых или разных плоскостях, переключитесь на другой «экран» воображения и поймите, можно ли разрешить затруднение привычным способом, или же стоит перейти на следующий уровень. Только такая постоянная нагрузка на мозг дает ему возможность сохраняться в работоспособном состоянии.

### **Принцип спортзала работает и для мозга**

Если мы не даём мозгу разнообразные и непривычные задачи, не заставляем его принимать неординарные решения, то он ослабевает. Срабатывает обычный принцип спортзала: какую группу мышц вы прорабатываете, та лучше всего развита и отлично выглядит. Куда направлено внимание и приложены усилия, там и результат.

Попробуйте забросить на какое-то длительное время посещение спортзала и упражнения. Уже через месяц вы ощутите изменения. Тело станет более дряблым. Бросьте кардио, станете чуть меньше ходить – и почувствуете одышку, если идёте в горку. Аналогично происходит и с мозгом. Перестаньте с ним работать, и на какое-то промежуток времени почувствуйте себя князем дивана. Смотрите сериалы, тупите в рилсах, бесцельно проводя время, – и вы почувствуете, что ваши мозги словно заржавели, и вам все более сложно включать их в работу. Теперь умножьте это на годы, которые вы порой так проводите, и вам станет страшно.

### **Вы ленивы, я тоже**

Почему мы не ходим в спортзал или же бросаем его? Почему мы не делаем какую-то нужную и полезную работу? Нам гораздо проще потупить в телефоне, посмотреть короткие видео. Однажды попробовав, мы втягиваемся и уже не можем без ежедневной дозы «рилс» или серфинга в интернете. В итоге мы проводим так часы, которые складываются в потерянные месяцы жизни. Наш мозг перестает работать с необходимой нагрузкой, ведь он привык к видео-жвачке, которая даёт дофамин за 5—30 секунд. Но какая-то более-менее серьёзная интеллектуальная работа ему уже тяжело дается.

Мы не делаем ничего для своего мозга. Нужно встать и идти к цели, а мы, давайте признаем, ленивые задницы.

Вспомним выдающихся личностей: например, это Билл Гейтс, Стив Джобс. Они единственные в своём роде. Это люди, которые целенаправленно шли к успеху и не боялись труда и развития.

Всё исключительно в наших руках. Если мы «качаем» навык лежания на диване, то будем князьями дивана. А если ваша цель сохранить и улучшить память, то читаем дальше.

### **Не только Брюс Уиллис...**

Джек Николсон, Маргарет Тэтчер, Маргарита Терехова, Карл III, Светлана Светличная, Валерий Золотухин, Шон Конери... Уверен, вы знаете многих из этого списка, если не всех. Что заставило меня объединить их? Всего лишь печальная статистика.

Деменция (слабоумие, болезнь Альцгеймера) – это страшный и многоликий недуг, он не щадит никого. Семья «крепкого орешка» Брюса Уиллиса сделала заявление о состоянии его здоровья, а врачи диагностировали деменцию. Причём эта форма деменции наиболее распространена у пациентов младше 60 лет, и пока эффективных способов терапии нет.

К сожалению, Брюс Уиллис – не единственная знаменитость, которая столкнулась с болезнью Альцгеймера. Работая над книгой, я понял, что произошло с моим любимым актёром Джеком Николсоном. Да-да, и он тоже болен, жив, но далеко не здоров и больше десятка лет не появляется на публике.

«Железная леди» Маргарет Тэтчер тоже более десяти последних лет прожила в слабоумии.

Будет ли у кого-то из нас такая блестящая карьера, такой прекрасный уход и дорогостоящее лечение как у звёзд? Сомневаюсь. Когда мы задумываемся об этом или видим, как «чудят» родные в почтенном возрасте, то в шутку говорим своим детям: «убей меня, если стану таким/такой».

Пока не поздно, попробуем осознать, что состояние мозга напрямую влияет на возможность работать, общаться и наслаждаться миром.

Увы, наш образ жизни с его стрессами, постоянным недосыпом, неправильным питанием и малоподвижным образом жизни негативно сказывается на состоянии нашего мозга. Постоянное напряжение способно вызывать разрушение нервных клеток, а нехватка сна отрицательно влияет на мыслительные способности. Несбалансированное питание лишает мозг важных витаминов и микроэлементов, а недостаток движения ухудшает кровоток и снижает поступление кислорода в мозг.

Помимо перечисленных, существуют и другие риски, хотя, конечно, сюда не входят такие крайности, как получить кирпичом по голове. Не всегда мы можем уберечь себя от подобной ситуации. Однако, если хотим сохранить качество жизни, то что мы можем сделать?

### **Если еще не убедил, или Причём здесь «Столото»**

Продолжаю пугать вас и включать вашу мотивацию. Болезней мозга столько, что, пока готовил эту главу, я не смог дочитать весь список. Мне стало плохо от описания симптомов и последствий, и я думал: «хорошо, хорошо, что этого у меня нет».

Остановлюсь только на самых распространённых нейродегенеративных проблемах, тех, что и так на слуху у всех нас.

Болезни:

- Альцгеймера – это прогрессирующее заболевание, приводящее к потере памяти;
- Паркинсона – поражает нервные клетки играющий важную роль в контроле движений;
- Хантингтона – вызывает неконтролируемые движения, психические расстройства и деменцию;
- Амиотрофический боковой склероз – убивает нервные клетки, контролирующие двигательную функцию.

Каждая из них и есть тот самый случай, когда никакие деньги вас не спасут. То, что раньше было мериллом успеха, в этом случае не сможет помочь. Да, в большинстве своём эти болезни неизлечимы. Уверен: где-то в глубине мелькает мыслишка, что вас это не коснется. Думаете, это может быть у всех, кроме вас?

Признайтесь, вы покупали хоть раз в жизни лотерейный билетик? Согласно данным статистики, каждый четвертый житель России участвует в лотерее минимум раз в год. Более того, примерно 74% россиян хотя бы раз пробовали сыграть, а по некоторым оценкам, эта цифра достигает 90%. Но каковы реальные шансы на победу?

Одна из популярных лотерей – это «Столото». Её часто называют «народной». Однако, народ, не спешим радоваться. По данным сайта sports.ru, шансы на выигрыш главного приза составляют 1:45 795 673 964 460 800. Огромная цифра! Приблизительно так же обстоит дело и с «Жилищной лотереей». Вероятность джекпота равна 1:381 376 365 460. Шансы, мягко говоря, почти нулевые. Есть ещё одна лотерея, «Золотая подкова», и здесь соотношение вероятности выигрыша составляет 1:43949268. Это цифры хотя бы можно произнести, но всё равно выиграть не очень-то реально.

А теперь познакомьтесь со статистикой ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) относительно ментальных заболеваний. Так, по данным ВОЗ, в 2023 году в мире насчитывалось более 55 млн. человек, страдающих от приобретенного слабоумия. World Happiness Report прогнозирует, что к 2050 году количество людей, страдающих деменцией, будет более 139 млн. Также по данным ВОЗ, болезнь Паркинсона диагностирована более чем у 4 млн. человек. Количество случаев заболевания в возрасте от 30 до 40 лет увеличивается.

Я не смог найти данные ВОЗ по количеству заболеваний болезнью Хантингтона. Но на 2023 год количество таких больных составляет приблизительно 5 случаев на 100 000 человек. Примерно так же обстоят дела с боковым амиотрофическим склерозом. Эта бё олезнь поражает 2—5 человек на 100 тысяч населения в год.

### **Арифметика вещь жестокая**

По данным на 2025 год, население Земли составляет 8 201 018 604 человек. Дальше используем простую арифметику, но учтём только две болезни: Альцгеймера и Паркинсона, остальные оставим на погрешность. Количество жителей планеты разделим на число больных.

60 млн. (болезнь Альцгеймера) + Паркинсон 4 мл.

Итого: 8 201 018 604 человека / 64 000 000 = 128,14 больных.

Да у вас в телефонной книжке контактов больше!

Итак, вывод: опасность получить какую-то из этих болезней примерно равна 1 к 128! Стали бы вы играть в лотерею, имея такие шансы? Не знаю как вы, но я бы покупал билетик каждый тираж. В случае с недугами принцип «моя хата с краю» не работает. Если посмотрите по сторонам, то окажется, что вы точно знаете людей, у которых есть какая-то болячка из списка выше. А если вам повезло и в окружении никого такого нет, то вспоминаем название главы «Не только Брюс Уиллис...» и понимаем, что мы можем знать о нашем окружении не всё.

Наши шансы пополнить ряды заболевших растут с каждым годом. В следующих главах расскажу, почему мы игнорируем простую профилактику, которая может если и не предотвратить, то хотя бы замедлить возрастные изменения мозга. А самое главное, вы узнаете, что всё-таки надо делать.

## Глава 1. Как работает память

### Виды памяти

Что происходит, когда вы пытаетесь вспомнить, куда положили ключи от машины или отключили ли утюг? Вы мысленно прокручиваете в уме события утра: завтрак, сборы на работу, выход из дома. В этот момент ваш мозг активно работает, задействуя разные типы памяти. Память – это не монолитная структура, а сложная система, состоящая из нескольких компонентов: *кратковременной, долговременной и рабочей*.

### Кратковременная память

Она как блокнот, в котором мозг записывает информацию на короткий срок. Например, вы запоминаете номер телефона, который вам только что продиктовали, но через несколько минут он может исчезнуть, если вы не перенесёте его в долговременную память.

Исследования показывают, что объём кратковременной памяти ограничен.

Проведём эксперимент? Каждый раз, читая свой курс и наблюдая за аудиторией, я всегда получаю одинаковый результат. Проверим и вас. Ваша задача – запомнить 5 чисел. Посмотрите на них примерно 3—5 секунд, закройте глаза или переверните страницу, главное не подглядывайте. Воспроизведите эти числа. Затем откройте глаза и проверьте себя. Наградите себя довольной улыбкой, убедившись в своем успехе.

Итак, вот ваши числа для запоминания:

17, 85, 4, 11, 79.

Да, вы отлично справились и запомнили их все. Поздравляю!

Продолжаем эксперимент.

Первый опыт запоминания прошел успешно, значит, дальше будет легче. Соблюдая описанные ранее правила, запомните всего 10 цифр. Можете позволить себе 5—7 секунд на запоминание. Важно: не группируйте цифры! И не жульничайте. Необходимо запомнить именно 10 единиц информации. Для того чтобы помешать вам их систематизировать, я разнес цифры на всю строку.

Вот символы для задания:

8, 5, 2, 2, 7, 9, 5, 2, 5, 9

Почитали? Закройте глаза и проверьте. Воспроизвели?

Признайтесь лучше, на какой цифре сбились?

Давно доказано, что в среднем человек может удерживать в голове  $7 \pm 2$  элемента одновременно. Это явление, известное как «магическое число семь», было описано психологом Джорджем Миллером в 1956 году.

Обратите внимание, если в первом случае вы запоминали числа, то во втором лишь цифры, и суммарно количество знаков было не намного больше. Однако вы показали разные результаты. Разница связана с ограниченным объёмом кратковременной памяти. Да, человек в среднем может удерживать  $7 \pm 2$  элемента одновременно. Однако ключевую роль играет не просто количество символов, а способ их организации. *В первом* случае вы запомнили отдельные числа, и каждое из них занимало «слот» в памяти. *Во втором* те же числа были разбиты на отдельные цифры, и у мозга не хватило свободных «слотов» для запоминания поступающей информации. Если мозг мог бы автоматически группировать символы в осмыс-

ленные блоки (например, в номер телефона), сокращая число запоминаемых элементов, то и качество запоминания было в разы выше.

### **Почему это работает?**

- Уменьшается когнитивная нагрузка. Мозгу проще оперировать 5-ю группами, чем 10-ю разрозненными цифрами.
- Включается ассоциативное мышление. Связывая цифры в числа, мы задействуем долговременную память (например, «12» = «дюжина»).
- Работает «правило Миллера». Даже если общее количество символов больше, сгруппированные данные вписываются в естественные пределы памяти.

Разрешите мне вам группировку во втором случае, и результаты могли быть лучше: так число элементов сократилось бы до 5—7, что соответствует возможностям нашей памяти. Этот принцип используется в техниках запоминания: чем лучше мы организуем информацию, тем эффективнее её запоминаем.

### **Коротко о складе: долговременная память**

Представьте, что ваш мозг – это огромный склад, где знания и воспоминания могут храниться десятилетиями. Например, даже спустя годы вы легко вспоминаете первое катание на велосипеде или запах пирога из детства. Всё это – работа долговременной памяти, которая сохраняет информацию практически без потерь.

### ***Как данные попадают на этот «склад»?***

Ключевую роль играет гиппокамп – особая зона мозга, которая действует как «логистический центр». Его задачи:

- Отбирать важные сведения из кратковременной памяти;
- Обрабатывать их (это называется консолидация);
- Передавать на постоянное хранение в нужный «отдел» мозга.

Интересно, что во время сна гиппокамп активно работает как ночная смена, которая:

- сортирует дневные впечатления;
- укрепляет важные воспоминания (например, выученные перед сном формулы);
- «архивирует» ненужные детали.

Гиппокамп «записывает» важные события и знания в долговременное хранилище, заполняя наш склад. Вот почему те, кто учатся перед сном, часто лучше запоминают материал. Так что невольно напрашивается вывод: если хотите запомнить что-то надолго, то сделайте так.

- Повторяйте информацию в течение дня (это помечает её как «важную» для гиппокампа).
- Спируйте достаточно – без этого этапа консолидация проходит хуже.
- Связывайте новое с уже известным – так данные легче «индексируются» в вашем «хранилище».

Этот механизм объясняет, почему часто используемые, а также *эмоциональные* воспоминания сохраняются навсегда – они буквально «встраиваются» в структуры мозга.

### **Рабочая память: «операционный стол» вашего мозга**

Вероятно, многие даже не слышали термин *«рабочая память»*, потому что обычно это удел специалистов. Вы когда-нибудь задумывались, как вам удаётся сложить в уме 35 и 48,

или удержать в голове номер телефона, пока ищете ручку? Всё это – заслуга *рабочей памяти*, нашего внутреннего «блокнота для вычислений». Это своего рода «монтажный стол» мозга, где информация обрабатывается и используется для решения задач. Например, когда вы решаете математическую задачу, рабочая память помогает вам удерживать числа и промежуточные результаты. Она выступает как когнитивный процессор, который:

- временно удерживает информацию (например, цифры при устном счёте);
- обрабатывает её (складывает, сравнивает, анализирует);
- использует для принятия решений (как в математике, логике или даже в спорах).

*Пример из школы: «4 держим в уме!»*

$$\begin{array}{r} 27 \\ + 19 \\ \hline 46 \end{array}$$

Помните, как нас учили складывать в столбик 27 и 19?

- 1) Сначала  $7 + 9 = 16 \rightarrow$  записываем 6, держим в уме 1.
- 2) Потом  $2 + 1 = 3$ , плюс та самая 1 из памяти  $\rightarrow 4$ .
- 3) Итог: 46.

Вот это «держать в уме» и есть задача рабочей памяти!

Она позволяет:

- удерживать промежуточные результаты;
- совмещать их с новыми данными;
- не терять логику вычислений.

Исследования показывают, что рабочая память тесно связана с когнитивными способностями, такими как внимание и логическое мышление. У людей с развитой рабочей памятью выше успеваемость и лучше способность к многозадачности. Она – это основа обучения, логики и даже творчества. Её ограниченный объём (обычно 4—7 элементов) объясняет, почему мы путаемся в длинных инструкциях, забываем, что хотели сказать, если нас перебивают, используем конспекты и заметки (чтобы разгрузить «оперативку»).

Рабочая память – это «ментальный буфер», без которого мы не смогли бы ни решать задачи, ни даже вести диалог. Теперь вы знаете, что учителя математики, говоря «держи в уме», на самом деле тренировали ваш мозг!

### **Почему запах свежего хлеба возвращает в детство?**

Как мозг запоминает и воспроизводит информацию? Процесс запоминания начинается с кодирования – преобразования информации в нейронные сигналы. Например, когда вы учите новое слово на иностранном языке, ваш мозг создает новые связи между нейронами. Затем информация сохраняется в виде нейронных сетей, которые активируются, когда вы пытаетесь вспомнить что-то.

Поэтому запах свежее испеченного хлеба может мгновенно «вернуть» вас в детство, когда вы вместе с бабушкой пекли пироги. Это происходит потому, что обонятельные сигналы напрямую связаны с гиппокампом и миндалевидным телом, которые отвечают за эмоции и память.

### **Почему память ухудшается после 40 лет?**

Когда вам стало плюс-минус 40, вы заметили, что стали чаще забывать имена или терять нить разговора. Это не просто случайность: с возрастом память действительно меняется. Что происходит с мозгом?

После 40 лет мозг начинает постепенно терять объем, особенно в области гиппокампа, который отвечает за формирование новых воспоминаний. Исследования, проведенные в Гарвардском университете, показали, что после 40 лет объем гиппокампа уменьшается в среднем на 1—2% в год. Это связано с естественными процессами старения, такими как снижение выработки нейротрансмиттеров, которые играют ключевую роль в передаче сигналов между нейронами.

Кроме того, с возрастом ухудшается кровоснабжение мозга. Исследования, опубликованные в журнале *Neurology*, показывают, что после 40 лет кровотоков в мозге снижается на 15—20%, что может привести к ухудшению когнитивных функций. Это особенно заметно у людей, которые ведут малоподвижный образ жизни или страдают от сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Роль гормональных изменений, стресса и образа жизни**

Гормональные изменения также играют важную роль. Например, у женщин в период менопаузы снижается уровень эстрогена, что может негативно сказаться на памяти. Исследование, проведенное в Университете Рочестера, показало, что женщины в постменопаузе хуже справляются с задачами, требующими запоминания и концентрации.

Стресс – ещё один фактор, который может ухудшить память. Когда мы испытываем стресс, в организме выделяется кортизол – гормон, который в больших количествах может повреждать клетки гиппокампа. Например, исследование, опубликованное в журнале *Nature*, показало, что у людей, которые постоянно испытывают стресс, объем гиппокампа уменьшается быстрее, чем у тех, кто ведет спокойный образ жизни.

Образ жизни также имеет значение. Недостаток сна, неправильное питание и отсутствие физической активности могут ускорить ухудшение памяти. С другой стороны, здоровые привычки, такие как регулярные упражнения, средиземноморская диета и медитация, могут замедлить этот процесс.

### **Нейропластичность: возможности мозга в зрелом возрасте**

Много раз в этой книге скажу и не устану повторять: не так всё плохо. Даже в зрелом возрасте мозг сохраняет способность к изменениям – это явление называется *нейропластичностью*. Исследование, проведенное в Университете Питтсбурга, показало, что у людей, которые начали заниматься йогой или медитацией после 50 лет, улучшилась не только память, но и общее когнитивное состояние. Это связано с тем, что такие практики стимулируют рост новых нейронных связей.

Вы всё ещё верите, что нервные клетки не восстанавливаются? Пора выбросить этот миф из головы! Ещё в 1998 году шведские учёные доказали, что нейрогенез (образование новых нейронов) возможен даже после 70 лет! Просто мозг, как и мышцы, без тренировки «ленится». И нет, старение – не приговор для когнитивных способностей, а лишь повод начать заниматься своим мозгом всерьёз.

Живой пример инвестиции в себя – история одной учебной группы нашей школы английского языка. У нас были группы пенсионеров, которые в 60+ решили выучить новый язык. Сначала им было трудно, но через год они уже вполне сносно «спикали» и могли общаться на английском. Это стало возможным благодаря тому, что их мозг адаптировался к новым задачам, создавая новые нейронные связи.

### **Голова пока еще хорошо работает, но всё чаще на холостых оборотах**

Если вам уже 40+, то я знаю, как у вас обстоит дело с памятью и работой мозга. Да, вы умные, с дипломами, достижениями, результатами, успехами и всё еще с амбициями. Но в какой-то момент замечаете, а если нет, то скоро начнёте, что во время решения простейших задач, которые мозг ещё не автоматизировал, вы начинаете «буксовать» и тяжело включаетесь в задачу. Вам нужна раскочка, и словно с легким скрипом преодолеваете лень мозга. Вы грешите на то, что не выспались, или на какую-то свою зависимость, например, не выпили кофе.

Поспешу огорчить: вам просто перестал «быть нужным» мозг, ведь большинство бытовых и рабочих задач стали автоматизированными.

Мы отлично справляемся со своей работой, продолжаем чувствовать себя успешными, умными и способными справиться с любым затруднением, что, в принципе так и есть. Это то, куда мы пришли, зарабатывая на стейк Кобе. И какое-то время мы продолжаем поживать на лаврах. Наслаждаясь достигнутым успехом, мы осознаем: то, что раньше давалось легко, теперь требует больше усилий.

Мы забываем имена, теряем ключи, не можем вспомнить, зачем пришли в комнату, а иногда и вовсе чувствуем, что мыслительный процесс замедлился. Это не просто субъективное ощущение – с годами мозг действительно меняется, и его работа становится менее эффективной.

Почему мозг работает хуже после 40? И что с этим делать?

### **Простым языком о том, что с вами происходит**

Обрадую: вы в норме. Это естественные возрастные изменения. После 40 лет в мозге начинают происходить физиологические изменения. Уменьшается объем серого вещества, отвечающего за обработку информации, и белого вещества, которое обеспечивает связь между разными участками мозга.

Это приводит к тому, что скорость обработки информации снижается, а способность к многозадачности ухудшается. А вспомните, как приятно было чувствовать, что можно с успехом делать много дел сразу. «Ай да Цезарь, а да... сын», но время течёт, и вот уже приплыли к снижению нейропластичности.

В молодости мозг быстро адаптируется, создаёт новые нейронные связи и активно перестраивается, но с возрастом он замедляется. Мозг становится менее гибким, и ему сложнее осваивать новые навыки или запоминать информацию. С каждым годом любое обучение начинает даваться гораздо тяжелее. Вспомните, как обучали своих родителей пользоваться смартфоном, и сравните их с детьми, которых, кажется, и учить этому было не надо.

### **Ставим опыты на людях**

Пройдя очередной тренинг, посмотрите на себя, оглянитесь и осознайте, что вы реально помните из него хотя бы через неделю или через месяц. Пройдет полгода, и вы вообще можете не вспомнить, что туда ходили.

Не верите? А давайте проведём эксперимент. Какое сегодня число? Отсчитайте полгода назад, напрягитесь, почувствуйте, как это тяжело для мозга, как он сопротивляется... и вспомните, что же было тогда.

О нет, не в этот же день полгода назад, это не реально, а хотя бы на протяжении прошедшего месяца.

По условию эксперимента мы не пользуемся Гугл-календарём, ежедневниками и прочими «склерозниками». Да, вы можете предполагать, что совершали привычные рутинные действия, но чем конкретно были наполнены дни, уже не скажете. Боюсь, что не воспроизведёте, что делали всего пару недель назад. Это ли не повод задуматься о том, что вы в норме, но может не все в порядке уже?

### **Без комментариев**

Меня часто спрашивают: как улучшить память?

На это всегда задаю встречный вопрос: а на что *вы* готовы ради хорошей памяти? Только ли принять «волшебную таблетку», или же к полноценной терапии и ежедневному труду? Вы готовы вкладывать в себя? Когда были на массаже? С годами сосуды теряют эластичность, а кровоток может ухудшаться. Это влияет на снабжение мозга кислородом и питательными веществами, что, в свою очередь, сказывается на его работе. Мозг начинает быстрее уставать, а концентрация внимания снижается.

Без комментариев. Всё и так понятно?

### **Чемодан без ручки**

К 40 годам большинство людей накапливают значительный багаж стрессов, переживаний и усталости. И рады бы от этого избавиться, но хронический стресс всегда с нами и негативно влияет на гиппокамп – область мозга, отвечающую за память и обучение. Это может привести к тому, что даже простые задачи начинают казаться сложными.

И снова эксперимент. Возьмите школьные учебники и попробуйте решить задачу по математике за 3—5 класс или сделать задание по русскому языку. Да-да, мы все грамотные, все учились в школе, но все-таки попробуйте выполнить школьные задания.

К мамам этот эксперимент не относится. Они всё равно вынуждены проходить с детьми школьную программу ещё раз. Их мозг приспособился и выработал нужные алгоритмы. Передайте учебник папе или другим родственникам.

### **Головокружение от успехов**

В молодости мы постоянно учимся: осваиваем новые навыки, изучаем языки, решаем сложные задачи. С возрастом, когда основные жизненные цели достигнуты, мотивация к обучению обычно снижается. Мозг, не получая достаточной нагрузки, начинает «лениться». Вот и получается, что мозг вам больше «не нужен».

### **Резюмируем**

Почему важны тренировки памяти после 40? Мозг – это как бы «мышца», которую нужно постоянно тренировать. Если этого не делать, он начинает «ржаветь». Тренировка памяти и когнитивных функций после 40 лет – это не просто способ оставаться в тонусе, это необходимость для сохранения качества жизни.

### **Что вы получите благодаря тренировке?**

1. Сохраните активный мозг, который лучше сопротивляется дегенеративным процессам.
2. Отточите ясность ума и скорость мышления, концентрацию и способность принимать решения.
3. У вас будет отличная память и ясный ум, что позволит оставаться самостоятельным, не зависеть от других и продолжать заниматься любимыми делами.
4. Вы создадите и разовьёте новые нейронные связи. Даже в зрелом возрасте мозг на это способен, если его стимулировать. Это значит, что никогда не поздно начать учиться чему-то новому.

После 40 лет мозг, как и тело, требует особого внимания. Но это не повод для тревоги – это возможность начать заботиться о себе по-новому. Тренировка памяти и когнитивных функций – это не только способ сохранить ясность ума, но и шанс открыть в себе новые

способности. Помните: мозг – это не статичная система, а динамичный орган, который можно и нужно развивать в любом возрасте. Главное – не давать ему работать на «холостых оборотах».

## Глава 2. Факторы, влияющие на память

На память влияет образ жизни, как бы банально это ни звучало. Ваш мозг – это ваш личный штаб управления. Но, как и любой начальник, он требует особых условий для работы. Если вы кормите его фастфудом, не даёте спать и заставляете сидеть на месте, он начинает саботировать. И первое, что страдает, – это память. Давайте разберёмся, как наладить отношения с вашим «начальником» и сделать его союзником.

### Фактор 1 Сон

#### Как качество сна влияет на память

Сон – это не просто перерыв между эпизодами любимого сериала. Это время, когда ваш мозг занимается уборкой. Представьте, что ваш мозг – это офис, а сон – это уборщик, который приходит ночью, чтобы разложить бумаги по папкам и выбросить мусор. Если вы не даёте ему достаточно времени, офис превращается в хаос.

Вы наверняка замечали, что если спите недостаточно, ваш мозг начинает как бы «задыхаться» в собственных отходах. Вы просыпаетесь с ощущением, что ваш мозг – это свалка, а не аккуратный офис.

#### Что происходит с памятью, когда мы спим?

Сон – это не просто время, когда ваше тело отдыхает, а мозг «выключается». На самом деле, ваш мозг в это время работает так интенсивно, что ему мог бы позавидовать любой трудоголик. Во время сна происходит один из самых важных процессов для памяти – *консолидация*. Это как если бы ваш мозг был библиотекарем, который ночью раскладывает книги по полкам, чтобы утром вы могли легко найти нужную информацию.

#### Как информация переходит из оперативной в долговременную память

Когда вы бодрствуете, ваш мозг собирает информацию и временно хранит её в *оперативной памяти*. Но гиппокамп – это не бездонный склад. Он быстро переполняется, и чтобы освободить место для новых данных, мозг переносит информацию в *долговременную память*, которая находится в коре больших полушарий.

Исследование, опубликованное в журнале *Science* в 2014 году, показало, что во время глубокого сна происходит активный процесс переноса информации из гиппокампа в кору головного мозга. Учёные из Калифорнийского университета в Беркли обнаружили, что в этот момент мозг буквально «проигрывает» события дня, чтобы закрепить их в долговременной памяти.

Но это ещё не всё. Во время фазы быстрого сна (REM-сон), когда мы видим сны, мозг связывает новые знания с уже имеющимися. Это как если бы вы добавляли новые пазлы в уже собранную картину. Исследование, опубликованное в *Nature Neuroscience* в 2020 году, подтвердило, что REM-сон играет ключевую роль в формировании ассоциативной памяти – способности связывать разрозненные факты в единое целое.

#### Какая информация удаляется во время сна

Но сон – это не только процесс сохранения, но и «уборка». Ваш мозг – это не бездонный чемодан, в который можно складывать всё подряд. Ненужная информация должна быть удалена, чтобы освободить место для новой.

Исследование, проведённое в Университете Висконсина и опубликованное в журнале «*Neuron*» в 2017 году, показало, что во время сна мозг активно избавляется от «мусора». Это происходит благодаря глимфатической системе – своеобразной «канализации» мозга, которая активируется во время сна. Она вымывает токсичные белки, такие как бета-амилоиды, которые связаны с болезнью Альцгеймера.

Но что именно удаляется? В первую очередь, это информация, которая не имеет значения для вашего выживания или долгосрочных целей. Например, если вы весь день смотрели мемы в интернете, ваш мозг, скорее всего, отправит их в «корзину». А вот важные события, эмоциональные переживания или новые навыки (например, изучение иностранного языка) будут тщательно обработаны и сохранены.

Если вы спите недостаточно или плохо, процесс консолидации нарушается. Ваш мозг не успевает перенести информацию из оперативной памяти в долговременную. Это приводит к забывчивости, из памяти испаряются важные детали. Более того, токсичные белки, которые не были удалены, накапливаются и могут повредить нейроны.

Исследование, опубликованное в *The Lancet Neurology* в 2018 году, показало, что хронический недосып увеличивает риск развития нейродегенеративных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера. Так что, если вы хотите сохранить память и ясность ума, спите не меньше 7—8 часов в сутки.

### **Практические рекомендации**

1. *Спите достаточно.* 7—8 часов сна – это не роскошь, а необходимость для вашего мозга.

2. *Создайте свои ритуалы перед сном.* Выключите гаджеты, приглушите свет и заварите любимый или травяной чай.

3. *Проветривайте спальню.* Свежий воздух улучшает качество сна и помогает мозгу лучше справляться с «уборкой».

Ваш мозг – это не только орган, но и ваш лучший друг. Он работает круглосуточно, чтобы вы могли помнить, учиться и мечтать. А друзьям принято помогать.

## **Фактор 2**

### **Питание мозга — еда и не только**

#### **Кровоснабжение**

Ваш мозг – это гурман, но его «диета» не ограничивается тем, что вы кладёте на тарелку. Даже самая полезная еда не спасёт, если питательные вещества не смогут добраться до мозга. А для этого нужны здоровые сосуды, которые с возрастом становятся менее эластичными и хуже справляются со своей задачей.

#### **Почему сосуды так важны?**

Мозг – это всего 2% от массы тела, но он потребляет 20% всей энергии и кислорода, которые вы получаете. Чтобы доставить ему всё это богатство, нужна мощная система кровоснабжения. Если сосуды забиты или сужены, мозг начинает «голодать». И первое, что страдает, – это память.

Исследование, опубликованное в журнале «*Stroke*» в 2019 году, показало, что у людей с плохим кровоснабжением мозга риск когнитивных нарушений увеличивается в два раза. Так что, если вы хотите сохранить ясность ума, позаботьтесь о своих сосудах.

## **Как улучшить кровоснабжение мозга**

### ***Разгоняйте кровоток***

Физическая активность – это не только способ поддерживать форму, но и отличный способ «прокачать» сосуды. Даже простая прогулка улучшает циркуляцию крови. Учёные из Университета Иллинойса обнаружили, что люди, которые регулярно гуляют, имеют более объёмный гиппокамп – область мозга, отвечающую за память.

### ***Польза массажа***

«Нет времени», «нет денег» – это не оправдания, а отговорки. Ваш мозг, как и ваше тело, нуждается в заботе. Массаж – это не роскошь, а необходимость, особенно если речь идёт о шейно-воротниковой зоне, которая играет ключевую роль в кровоснабжении мозга.

Шейно-воротниковая зона – это своеобразные «ворота» для крови, идущей к мозгу. С возрастом или из-за сидячего образа жизни мышцы в этой области напрягаются, сосуды сжимаются, и мозг начинает получать меньше кислорода и питательных веществ.

Массаж помогает снять напряжение, улучшить кровоток и вернуть мозгу полноценное питание. Исследование, опубликованное в журнале «*Journal of Physical Therapy Science*», показало, что регулярный массаж шейно-воротниковой зоны значительно улучшает когнитивные функции, включая память и концентрацию.

### ***Что делать, если нет времени или денег?***

#### ***1. Самомассаж***

Это проще, чем кажется. Разминайте шею и плечи круговыми движениями, надавливайте на болезненные точки (но не слишком сильно) и растирайте кожу, чтобы улучшить кровообращение. Даже 5—10 минут в день могут дать заметный результат.

#### ***2. Попросите помощи у близких***

Ребёнок, жена, подруга – любой, у кого есть руки, может стать вашим личным массажистом. Главное – объясните, куда и как нажимать.

#### ***3. Используйте массажёры***

Сегодня существует множество устройств для самомассажа: от простых роликов до электрических массажёров. Они не заменят профессионального массажиста, но помогут снять напряжение.

### ***Рекомендации***

#### ***1. Делайте массаж регулярно***

Даже 2—3 раза в неделю достаточно, чтобы улучшить кровоснабжение мозга. Неожиданный бонус массажа: «опьянение» кислородом! После первого массажа шейно-воротниковой зоны можно испытать лёгкое головокружение. Это не страшно – просто ваш мозг, наконец, получил полноценный приток крови и буквально пьянеет от кислорода! Массаж резко освобождает артерии – отсюда и непривычное ощущение. *Что делать?* Не пугаться! Это пройдёт за 10—15 минут. Зато потом – ясность мыслей, лёгкость в голове и прилив энергии. Ваш мозг просто отвык от нормального питания. Подарите ему ещё пару сеансов – и он скажет вам спасибо!

#### ***2. Сочетайте массаж с дыхательными упражнениями***

Глубокие вдохи и выдохи помогут расслабиться и усилить эффект. Глубокие медленные вдохи и выдохи – это как «турбо-режим» для процедуры! Дыхание помогает мышцам расслабиться в два раза быстрее, к тому же снимается остаточное напряжение в грудном отделе. После сеанса вы почувствуете не просто легкость, а ощущение «перезагрузки» всей нервной системы!

### **Не забывайте про осанку**

Сидячий образ жизни – главный враг шейно-воротниковой зоны. Следите за тем, чтобы спина была прямой, а экран компьютера – на уровне глаз.

### **Проветривайте помещение**

Свежий воздух насыщает кровь кислородом, который так необходим мозгу. Даже если вы лежите в кровати, откройте окно и сделайте несколько глубоких вдохов.

### **Чем питаться, чтобы мозг был доволен: поговорим о еде**

Ваш мозг – это не только энергозатратный орган, но и самый привередливый. Ему нужны не просто калории и шоколадка, а правильные питательные вещества.

**Омега-3 жирные кислоты** – это настоящий эликсир для мозга. Они содержатся в жирной рыбе (лосось, скумбрия, сельдь), грецких орехах и семенах льна. Исследования, опубликованные в журнале «*Neurology*», показали, что люди, регулярно употребляющие омега-3, имеют более высокий уровень когнитивных функций и лучше справляются с тестами на память.

**Антиоксиданты** – ещё один must-have для вашего мозга. Они защищают его от окислительного стресса, который, как ржавчина, разъедает нейроны. Черника, шпинат, тёмный шоколад (да-да, вы не ослышались!) – всё это поможет вашему мозгу оставаться молодым и бодрым.

**Витамины группы В**, особенно В12, играют ключевую роль в производстве нейротрансмиттеров – веществ, которые помогают нейронам общаться друг с другом. Если вам не хватает В12, ваш мозг начинает «глючить», как плохая связь мессенджере.

### **Рекомендации**

#### **1. Добавьте в рацион жирную рыбу**

Хотя бы два раза в неделю готовьте лосося или скумбрию. Если рыба – не ваш вариант, принимайте добавки с омега-3.

#### **2. Ешьте ягоды**

Черника, малина, ежевика – это не только вкусно, но и полезно для мозга. Добавляйте их в кашу или йогурт.

#### **3. Не забывайте про зелень**

Шпинат, брокколи и авокадо – это не просто модные ингредиенты для фоток в социальных сетях. Они богаты витаминами и антиоксидантами, которые поддерживают мозг.

#### **4. Не ешьте на ночь**

Тяжёлая пища перед сном – это как попросить уборщика разгрести завал из коробок с пиццей. Лёгкий ужин за 2—3 часа до сна – идеальный вариант.

### **Сон, еда и движение: три кита вашей памяти**

Итак, сон, питание и физическая активность – это три кита, на которых держится ваша память. Если один из них начинает тонуть, вся конструкция рушится. Но если вы уделяете внимание всем трём, ваш мозг будет работать как швейцарские часы.

## **Фактор 3**

### **Психологические аспекты**

Ваш мозг – это не только хранилище информации, но и чувствительный инструмент, который реагирует на ваше эмоциональное состояние. Если вы нервничаете, грустите или находитесь в состоянии хронического стресса, ваша память может начать барахлить. Давайте разберёмся, как именно стресс и эмоции влияют на способность запоминать, и что с этим делать.

### **Стресс и его влияние на память**

Стресс – это как злой начальник, который постоянно кричит на ваши нейроны. Когда вы находитесь в состоянии стресса, ваш организм выделяет кортизол – гормон, который в небольших количествах помогает справляться с трудностями, но в избытке буквально «бомбардирует» ваш мозг.

Исследование, опубликованное в журнале «*Nature Neuroscience*», показало, что высокий уровень кортизола снижает активность гиппокампа – области мозга, отвечающей за формирование новых воспоминаний. Проще говоря, чем больше вы нервничаете, тем хуже запоминаете.

Но это ещё не всё. Хронический стресс может привести к уменьшению *объёма* гиппокампа. Да, вы не ослышались: постоянные переживания буквально «сжимают» ваш мозг. Исследование, проведённое в Университете Калифорнии и опубликованное в «*Journal of Neuroscience*», подтвердило, что у людей, страдающих от хронического стресса, гиппокамп меньше, чем у тех, кто живёт в гармонии с собой.

Стресс – это как бульдозер, который проезжает по вашему мозгу, оставляя после себя хаос. Вот как это работает.

- **Короткая память:** когда вы в стрессе, ваш мозг переключается в режим «бей или беги». В этом режиме он сосредоточен на выживании, а не на запоминании, поэтому он не знает, куда вы положили очки.

- **Долговременная память:** хронический стресс может повредить гиппокамп. Это как если бы ваш жесткий диск начал сбоить из-за перегрева.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.