

УДК 159.95
ББК 88.3
P96

THE BRAIN HEALTH BOOK

by John Randolph

Copyright © 2020 by John Randolph
All rights reserved

Рэндольф, Джон.

P96 Таблетка для мозга : программа по восстановлению памяти и активизации когнитивных способностей / Джон Рэндольф ; [перевод с английского А. П. Шустовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с. — (Нейробиология. Книги о самом важном органе нашего тела).

ISBN 978-5-04-120223-1

Беспокойство по поводу снижения памяти и других когнитивных навыков — обычное явление в современном мире. Численность больных деменцией ежегодно растет, и это связано с положительным аспектом — увеличением продолжительности жизни. Однако, несмотря на все стереотипы о старении мозга, сохранить свой разум целым и невредимым возможно!

Нейробиолог и консультант по здоровью мозга Джон Рэндольф предлагает проверенную программу, помогающую спасти нервную систему и сохранить когнитивные навыки. Оказывается, что внедрить в свою жизнь необходимые интеллектуальные нагрузки при помощи новых хобби, тренировок, питания, повседневных задач — легко и доступно каждому. Эта книга станет вашим личным тренером для здоровья мозга, разбивая мифы и стереотипы, столь популярные в нашем обществе.

УДК 159.95
ББК 88.3

ISBN 978-5-04-120223-1

© Шустова А.П., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Как физические упражнения могут предотвратить болезнь Альцгеймера? Какие проблемы с памятью начинают беспокоить нас с возрастом? Какие приемы для укрепления памяти действительно работают? Доктор Рэндольф создал доступное практическое руководство по укреплению здоровья мозга. Викторины, тематические примеры, разрушение мифов и глубокое погружение в нейробиологию составляют эту увлекательную, изменяющую жизнь книгу.

— **Карен Постал**, доктор медицины США, член Американского совета по профессиональной психологии (ABPP), клинический инструктор Гарвардской медицинской школы

Эта книга содержит все, что вам нужно знать о сохранении когнитивных способностей с возрастом. Доктор Рэндольф проанализировал огромное количество соответствующих исследований, перевел их на язык, понятный каждому, и сделал важные выводы, которые позволяют читателю преобразовывать слова в действие. Особенно полезной мне показалась последняя глава, в которой кратко излагается наука о формировании привычек. Эта книга не обещает

ничего сверхъестественного (моя любимая претензия, когда я смотрю на книги по самопомощи), но дает читателю план того, как изменить образ жизни, который значительно влияет на здоровье мозга.

— **Пег Доусон**, штатный психолог Центра психического здоровья *Seacoast* (Портсмут, штат Нью-Йорк), соавтор многочисленных книг об исполнительных навыках, в том числе «Остроумного, но беспорядочного руководства по достижению успеха: как использовать исполнительные навыки мозга, чтобы не отставать, сохранять спокойствие и самоорганизовываться на работе и дома» (*The Smart but Scattered Guide to Success: How to Use Your Brain's Executive Skills to Keep Up, Stay Calm, and Get Organized at Work and at Home*)

Важное примечание: книга предназначена для предоставления общей информации о здоровье мозга. Она не является заменой профессиональной диагностики или лечения когнитивных нарушений. Если у вас наблюдаются потеря памяти или другие когнитивные нарушения, обратитесь к врачу, который специализируется в этих областях. Также обратитесь к своему врачу или другому медицинскому работнику, прежде чем приступать к новой программе упражнений и добавлять новые продукты в свой рацион, если у вас есть или может быть аллергия.

Посвящается Кае

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	13
------------------	----

Часть 1

ВВЕДЕНИЕ В РАБОТУ МОЗГА	17
-------------------------------	----

Глава 1. Четыре аспекта здоровья мозга.....	19
---	----

<i>Мифы и заблуждения</i>	22
---------------------------------	----

<i>Модель здоровья мозга C.A.P.E.</i>	26
---	----

Глава 2. Как нейробиология связана со здоровьем мозга?	38
--	----

<i>Основная информация о нейробиологии</i>	39
--	----

<i>Генетика и нейробиология</i>	45
---------------------------------------	----

<i>Изменения мозга в зрелом возрасте</i>	46
--	----

<i>Нейропластичность и когнитивный резерв</i>	50
---	----

Глава 3. Самое важное когнитивное трио: внимание, память и исполнительные функции	55
<i>Самое важное когнитивное трио</i>	55
<i>Насколько точно мы описываем наши когнитивные навыки?</i>	56
<i>Когнитивное трио. Часть 1: внимание</i>	60
<i>Когнитивное трио. Часть 2: память</i>	63
<i>Когнитивное трио. Часть 3: исполнительные функции</i>	66
<i>Упражнение на самоутверждение</i>	69

Часть 2

КОГНИТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ И ОБРАЗ ЖИЗНИ, УЛУЧШАЮЩИЕ ФУНКЦИИ МОЗГА	73
Глава 4. Какие стратегии наиболее эффективны?	75
<i>Научные факты</i>	76
<i>Использование стратегии в реальном мире</i>	76
<i>Выводы</i>	91
<i>Практические результаты: личное стратегическое планирование для улучшения использования когнитивных стратегий</i>	92
Глава 5. Как физические упражнения помогают мозгу?	95
<i>Научные факты</i>	96
<i>Выводы</i>	113

*Практические результаты:**личное стратегическое планирование**для достижения моих целей в упражнениях..... 114*Глава 6. Общение и мозг: оставайтесь на связи,
чтобы укрепить нейронные связи..... 117*Общение и мозг117**Научные факты..... 118**Выводы 132**Практические результаты: личное стратегическое
планирование для повышения социальной активности..... 134*Глава 7. Преимущества тренировки мозга:
умственная деятельность и хобби,
которыми нужно заниматься..... 137*Преимущества тренировки мозга 137**Научные факты..... 138**Выводы151**Практические результаты:**личное стратегическое планирование**для повышения умственной активности..... 152***Часть 3****ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПОТЕНЦИАЛЬНОГО
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ ПРОБЛЕМ.....157**

Глава 8. Ваш мозг — это то, что вы едите: питание и познание159

Научные факты.....	161
Выводы	176
Практические результаты: личное стратегическое планирование для достижения диетических целей.....	178
Глава 9. Сон и преимущества хорошо отдохнувшего мозга	181
Научные факты.....	182
Выводы	194
Практические результаты: личное стратегическое планирование для улучшения качества сна.....	195
Глава 10. Снятие стресса	199
Научные факты.....	200
Выводы	215
Практические результаты: личное стратегическое планирование для достижения целей по управлению стрессом	217
Глава 11. Влияют ли медицинские проблемы и курение на работу мозга?	220
Научные факты.....	221
Выводы	230

<i>Практические результаты: личное стратегическое планирование для лучшего управления своими заболеваниями или отказа от курения (используйте пункты ниже для каждой проблемы)</i>	<i>231</i>
--	------------

Часть 4

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД: ПЕРЕВОД ВДОХНОВЕНИЯ В ДЕЙСТВИЕ..... 235

Глава 12. Закрепление полезных для мозга изменений в образе жизни	237
--	-----

<i>Научные факты.....</i>	<i>239</i>
---------------------------	------------

<i>Выводы</i>	<i>248</i>
---------------------	------------

<i>Практические результаты: личное стратегическое планирование для формирования полезных для мозга привычек.....</i>	<i>250</i>
--	------------

ЭПИЛОГ..... 253

Краткое изложение основных принципов здоровья мозга	253
---	-----

БЛАГОДАРНОСТИ 261

ВОПРОСЫ КНИЖНОГО КЛУБА 263

ПРИЛОЖЕНИЕ 1..... 265

Неврология	265
------------------	-----

ПРИЛОЖЕНИЕ 2	270
Краткий обзор методов нейровизуализации.....	270
ПРИЛОЖЕНИЕ 3	273
Профессионалы, чьи услуги приносят пользу мозгу.....	273
БИБЛИОГРАФИЯ	276
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	324

ПРЕДИСЛОВИЕ

ИНФОРМАЦИЯ О МОЗГЕ и рассуждения о том, как потенциально улучшить его многочисленные функции, стали все более доступными для широкой аудитории. Газетные статьи, интернет-источники и ведущие ток-шоу часто охотно рекламируют находки из разных исследований, которые якобы проясняют, как функционирует мозг или как он может работать лучше. Рекламные ролики и электронный спам восхваляют преимущества биодобавок или других продуктов, которые, как предполагается, волшебным образом улучшают внутреннюю работу мозга. Но что на самом деле помогает и почему вокруг этого вопроса поднялась такая шумиха? Существуют ли убедительные данные, которые можно адаптировать и использовать для принятия решений, формирования стратегий и выбора образа жизни?

В 2000-х годах я начал уделять больше внимания науке о здоровье мозга. Я также задавался вопросом, почему эта тема не обсуждается чаще в нейропсихологических кругах или в научных журналах. Будучи нейропсихологом — клиническим психологом, специализирующимся на взаимосвязи мозга и поведения, — я гораздо больше знал о том, как документировать и диагностировать когнитивные расстройства, чем о том, как улучшать мыслительные навыки. На протяжении всего моего обучения я неоднократно слышал, что, когда мозг был поврежден,

заболевал, старел или по другим причинам не работал должным образом, мы просто ничего не могли с этим поделать. Я никогда не хотел в это верить.

Продолжая углубляться в изучение здоровья мозга, я подумал, что было бы полезно подвести некоторые итоги для моих коллег на предстоящей встрече. Я выступил с докладом на эту тему и подумал, что, возможно, так оно и будет. Затем вмешалась судьба в лице издателя, который услышал о моем семинаре и предложил мне подумать о написании соответствующей книги для профессиональной аудитории. Я принял это предложение и наслаждался трудами и наградами, связанными с написанием и редактированием текста о здоровье мозга для людей в моей области.

Во то время я постоянно возвращался к мысли, что люди за пределами моей небольшой профессиональной сферы, вероятно, будут заинтересованы в книге, которая рассматривает науку о здоровье мозга. Казалось, что было бы полезно перевести эти исследования на понятный язык для людей, которые интересовались нейробиологией, нейропсихологией, здоровьем мозга и смежными областями, но которые не обязательно имели образование в этих областях. Я хочу рассмотреть научные данные таким образом, чтобы не слишком сильно углубляться в них, но тем не менее прояснить некоторые связанные с мозгом идеи и термины, которые вы могли бы услышать в средствах массовой информации. Я стремлюсь поделиться некоторыми впечатлениями, связанными с последними достижениями в нейробиологии. Например, с нашей способностью выращивать нейроны с помощью физических упражнений, концепцией, которая была чужда практически всем медицинским специалистам и исследователям до недавнего времени. И еще я помогу прояснить, как можно использовать научные достижения на практике в повседневной жизни.

Вот о чем эта книга. Искренне надеюсь, что вам она понравится. Я также надеюсь, что вы будете заинтересованы и вдохновлены тем, что здесь обсуждаются передовые нейробиологические и поведенческие исследования, которые трансформируют нашу способность

оздоравливать мозг. Конечно, наука не должна оставаться в вакууме: вы можете немедленно применить то, что описано в книге, чтобы потенциально улучшить работу мозга и, в конечном счете, вашу жизнь. Кроме того, я включил в книгу несколько примеров, которые подробно описывают, как выбор образа жизни положительно повлиял на когнитивные навыки людей, с которыми мне приходилось работать. Кстати, если вы хотите подробнее изучить научные исследования, в конце книги есть множество ссылок на статьи, которые представляют некоторые из самых передовых исследований в сфере здоровья мозга. Вы также можете не беспокоиться ни о чем из этого сейчас.

В любом случае, я призываю вас устроиться поудобнее, прочитать некоторые либо все главы, в зависимости от ваших интересов. А также оценить то преимущество, что большая часть способов помочь мозгу является бесплатной или недорогой, веселой, эмоционально обогащающей и стимулирующей (не говоря уже о вкусной). Ваш мозг поблагодарит вас за это.

