

МЕНЯЕТСЯ ОБРАЗ ЖИЗНИ — МЕНЯЕТСЯ МОЗГ

Элизабет 47 лет, она адвокат и пришла ко мне на консультацию, потому что стала замечать, что медленнее соображает и это негативно сказывается на ее профессиональной деятельности. Она всегда гордилась способностью помнить все имена, даты, важные детали клиентских дел, а теперь ей это не всегда удается. Элизабет стало сложно подобрать слова, чтобы сформулировать точку зрения, а для судебного адвоката, которому нужно соображать молниеносно, это большая проблема. Ей также все сложнее сохранять бодрость во время встреч во второй половине дня.

«Почему это происходит и почему вдруг именно сейчас? — недоумевает Элизабет. — Я знаю, что много работаю, но ведь это мой обычный рабочий режим. А теперь я, похоже, не справляюсь с этой нагрузкой».

Я задал Элизабет несколько вопросов о ее привычках и образе жизни. Примерно такие же вопросы содержатся в моем опроснике для оценки состояния мозга. Довольно скоро мне стало очевидно, почему Элизабет не может больше работать с прежней эффективностью.

Долгие годы мозг Элизабет пребывал в крайне истощенном, уставшем состоянии. Она привыкла работать по 14 часов в день, включая как минимум один из выходных, редко спит больше пяти-шести часов, почти никогда не занимается спортом (хотя в том же здании, где расположен ее офис, есть и спортзал). На мой вопрос о хобби и увлечениях она только хмыкнула: «Да где же взять время?»

За 20 лет медицинской практики я видел сотни пациентов вроде Элизабет, и поставить диагноз было несложно. Я объяснил, что, на мой взгляд, проблема заключается в том, что она живет в состоянии постоянного стресса, когда любое дело должно быть сделано «прямо сейчас». Конечно, я направил ее на стандартные анализы, чтобы исключить всякие неприятные неожиданности, но не думал, что мы обнаружим какое-то серьезное заболевание (так и оказалось, анализы не показали ничего критически важного). В более раннем возрасте Элизабет удавалось выдерживать эту гонку, но теперь ей и ее мозгу просто не хватало сил. Я немного рассказал Элизабет о свободных радикалах и о том, как они постепенно уничтожают поддерживаемую антиоксидантами систему защиты и почему замедляется работа митохондрий клеток мозга, вырабатывающих энергию. Я объяснил, что из-за нехватки энергии в клетках мозга Элизабет становится сложнее усваивать новое и концентрироваться, а из-за постоянного недостатка сна и высокого уровня стресса клетки мозга не успевают восстанавливаться и постепенно отмирают. А еще я предупредил Элизабет, что если она продолжит заставлять мозг трудиться в том же режиме без отдыха, то рискует быстро потерять работоспособность.

Исходя из симптомов и информации об образе жизни, я рекомендовал Элизабет начать выполнять программу для уровня 2: принимать пищевые добавки и скорректировать диету (см. главу 5). Я также объяснил ей, что мозг нуждается в трех вещах: отдыхе, расслаблении, восстановлении, а значит, обязательно нужно изменить образ жизни, чтобы обеспечить условия для максимально продуктивной работы мозга.

Спустя всего три дня Элизабет вернулась, чтобы поблагодарить меня за то, что я спас ее карьеру. Впервые за долгое время она снова могла быстро и четко формулировать мысли, долго оставаться бодрой — и в целом снова чувствовала себя на высоте, как и должен был юрист, чьи услуги стоят 200 долларов в час. Я давно убедился, что моя программа работает, но редко когда пациенту удается увидеть первые результаты через три дня! Было очевидно, что такой быстрый результат объясняется тем, что впервые за много лет Элизабет позволила себе три ночи подряд спать по восемь часов. Для ее мозга эти несколько дополнительных часов сна дали тот же эффект, какой другие

получают от долгого отпуска! Я также был уверен, что чем дольше Элизабет сможет следовать моей программе, тем более энергичной, бодрой и собранной она будет себя чувствовать.

162

ДАВАЙТЕ СЕБЕ ОТДЫХ

Если вам не удастся спать по ночам хотя бы семь-восемь часов, скорее всего, ваш мозг вряд ли работает с максимально возможной эффективностью, и со временем вы рискуете столкнуться с серьезными проблемами. Согласно проведенному в 2002 году Американским национальным фондом по проблемам сна опросу, все меньше людей регулярно спят по ночам по семь-восемь часов — а ведь именно столько сна необходимо нам для поддержания физического и умственного здоровья. В наши дни человек спит в среднем на 20% меньше, чем это было 100 лет назад, когда большинство могло себе позволить девять с половиной часов сна практически каждую ночь. С появлением электрической лампочки человечество перестало зависеть от наступления темноты — и теперь рестораны обслуживают клиентов круглосуточно, а по телевизору показывают ночные передачи.

Но хотя мы вполне добровольно сокращаем время сна, нельзя сказать, что это верный выбор. Тот, кто регулярно не высыпается, нередко и не чувствует никакой особой усталости, но часто ощущает ослабление когнитивных способностей. Даже при небольшом дефиците сна — скажем, по шесть часов вместо восьми несколько ночей подряд — может наблюдаться заметное падение скорости реакции и ухудшение результатов в стандартных тестах на умственные способности. Каковы признаки недостатка сна? Если вы спите слишком мало, вам становится сложнее осваивать новое, труднее делать одновременно несколько дел, и в целом ваша продуктивность заметно падает.

Если вы не высыпаетесь, то необязательно будете чувствовать себя плохо, но в долгосрочной перспективе клетки вашего мозга начнут страдать. Сон — это не роскошь, а жизненная необходимость. Большинство систем организма на время сна отключается или замедляется,

чтобы отдохнуть и набраться сил. Когда человек погружается в состояние сна, снижается давление, замедляются обменные процессы и сердечный ритм. Сон — это период, когда клетки занимаются восстановлением. В это же время формируются новые клетки. Для мозга сон — особенно важный момент: когда вы спите, приходят в норму нейромедиаторы (вещества, поддерживающие функции мышления, запоминания, поддержания хорошего настроения), замедляется выработка энергии в нейронах, благодаря чему клетки мозга могут освободиться от вредных веществ (в частности, свободных радикалов). Если спать слишком мало, эта жизненно важная работа просто не производится.

Сон — это еще и время, когда мозг обрабатывает информацию. Вы наверняка знаете старое выражение: «Утро вечера мудренее». Результаты некоторых исследований указывают на то, что во время сна — или даже во время сновидений — в мозге идет работа над актуальными для человека проблемами, что способствует лучшему усвоению нового.

Даже если один раз не выспаться, это неизбежно скажется на состоянии вашего организма. Клетки иммунной системы, призванные бороться с болезнями, ослабляются, что увеличивает риск заражения. Начинается более активная выработка гормонов стресса, из-за чего резко повышается уровень сахара в крови. Судя по результатам проведенных недавно исследований, у молодых и в целом здоровых людей, которым приходится спать по ночам меньше шести с половиной часов, чаще повышается риск установления резистентности к инсулину, а это означает более высокую вероятность появления у них диабета — по сравнению с людьми того же возраста, которые спят от семи с половиной до восьми с половиной часов каждую ночь. Это особенно опасно потому, что диабет ускоряет процесс старения мозга и повышает вероятность наступления неврологических заболеваний. Недостаток сна связывают также с такими аффективными расстройствами, как депрессия, раздражительность, тревожность.

Принять решение о том, что сон важен для вашего здоровья, и твердо решить регулярно высыпаться — это уже полдела. Как только Элизабет решила, что будет уходить спать на два часа раньше, она быстро приспособилась к этому новому графику. Для многих из нас простого решения спать больше оказывается достаточно, чтобы быстро изменить

привычный режим. Но некоторым недостаточно просто позволить себе лечь раньше, чтобы начать высыпаться.

164

Около 40 миллионов американцев страдают от всевозможных расстройств сна: по тем или иным причинам им сложно заснуть. Многие хватаются за лекарства, но часто эти препараты вызывают привыкание — их нельзя принимать дольше одной-двух недель. Я прихожу к выводу, что расстройства сна часто обуславливаются совершенно посторонними факторами, скажем, избыточным потреблением кофеина, курением (никотин — это возбуждающее средство), перепадами гормонального фона в период менопаузы, даже депрессией. Решив эти проблемы, человек начинает нормально спать. Если вам бывает сложно уснуть, то есть если вы не можете уснуть в течение 15–30 минут, часто просыпаетесь или утром не чувствуете себя отдохнувшими, внимательно прочтите следующую часть главы.

Возможно, вы страдаете от не диагностированных пока заболеваний? К примеру, нормально спать вам могут не давать артрит или боли в спине. Заболевания щитовидной железы, печени, проблемы неврологического характера также могут препятствовать нормальному сну. Причиной нарушений сна могут быть и лекарственные препараты, которые вы принимаете в связи с перечисленными или еще какими-то заболеваниями. Если вам сложно уснуть, обязательно пройдите полное медицинское обследование и разберитесь: возможно, причина бессонницы — лекарства, которые вы принимаете.

Не злоупотребляете ли вы кофеином? Кофеин — мощное возбуждающее средство, и именно поэтому многие выпивают чашку кофе утром, чтобы проснуться. Хотя некоторые спокойно переносят большие дозы кофеина, есть немало людей и с повышенной чувствительностью к этому веществу: у них возникает нервозность, становится сложнее уснуть. К сожалению, вовсе избежать кофеина довольно сложно: он содержится не только в кофе и чае, но и в некоторых газированных напитках типа колы (если только на этикетке не указано, что напиток не содержит кофеина), в шоколаде, в некоторых болеутоляющих средствах. Для чувствительных к кофеину людей единственная чашка кофе, выпитая утром, может стать причиной бессонницы ночью. Иногда бессонница, кстати, быстро проходит, как только человек полностью отказывается

от кофеина. Если вы привыкли потреблять кофеин в большом объеме, постарайтесь снижать дозу постепенно, поскольку резкий отказ от этого вещества может вызвать головные боли на протяжении первых нескольких дней, пока организм будет очищаться от кофеина.

Отказ от курения по вечерам. Я знаю: многие курильщики убеждены, что сигареты помогают им успокоиться. На самом деле никотин — сильное возбуждающее вещество. Лучше всего вовсе не курить, но если вы все же курите, постарайтесь не курить хотя бы за пару часов до сна.

Отказ от алкоголя по вечерам. Не исключено, что алкоголь помогает засыпать быстрее, но часто его повышенное содержание в крови вызывает нарушения глубокой фазы сна и провоцирует частые пробуждения в течение ночи.

Физическая нагрузка помогает... но все хорошо в меру. Недостаток физической нагрузки — одна из основных причин бессонницы, но слишком активные упражнения по вечерам могут как раз вызывать бессонницу. Интенсивные занятия в спортзале приводят к учащению сердцебиения, после них бывает сложно успокоиться. А вот небольшая растяжка или прогулка на свежем воздухе — прекрасный способ успокоиться и настроиться на сон.

Возможно, причина вашей бессонницы — стресс? Если вы просыпаетесь и подолгу думаете о событиях прошедшего дня или переживаете о том, что вам только предстоит, внимательно прочтите приведенные ниже рекомендации.

Препараты растительного происхождения. Некоторые травяные чаи обладают успокаивающим эффектом и помогают быстрее уснуть, но при этом, в отличие от настоящего снотворного, не вызывают привыкания. Попробуйте выпивать перед сном чашку чая из ромашки, шлемника, страстоцвета, мяты. (Если у вас аллергия на пыльцу, это решение вам не подойдет.) Мелатонин, гормон, содержащийся в препаратах, доступных без рецепта и продающихся в аптеках и магазинах здорового питания, также помогает восстановить нормальный режим сна. Этот гормон вырабатывается шишковидной железой — небольшим органом размером с горошину, расположенным внутри мозга и регулирующим циклы сна и бодрствования. С возрастом выработка мелатонина

в организме снижается, и многие ученые считают, что именно этим и объясняется склонность к бессоннице у многих пожилых людей. Попробуйте принимать 3–9 мг мелатонина за час до сна. Начинать с минимальной дозы и, если не заметите эффекта, примите еще 3 мг и снова наблюдайте. Не принимайте больше 9 мг в сутки. Вполне возможно, что через несколько дней восстановится ваш собственный режим сна и вы будете принимать мелатонин лишь изредка, при необходимости. По моему опыту, мелатонин особенно хорошо помогает женщинам, страдающим от нарушений сна в связи с менопаузой. Мелатонин, кроме того, — сильный антиоксидант. Я назначаю его всем пациентам с болезнью Альцгеймера, поскольку у них часто нарушаются циклы сна и бодрствования и этого гормона им не хватает.

РАССЛАБЛЕНИЕ: НАУЧИТЕСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ СТРЕСС

Мы испытываем стресс практически каждый день: когда не успеваем на электричку, опаздываем с ребенком в школу или пытаемся впихнуть бесконечное количество дел в 24 часа. В стрессе как таковом ничего страшного нет. В небольших дозах он даже может бодрить — скажем, если связан со сложными физическими или умственными задачами (подъем в гору, интересная задача на работе или просто упражнения для мозга, о которых пойдет речь в главе 9) или с необходимостью освоить новый навык (учите новый язык или привыкаете к новой компьютерной программе). Но постоянный и неослабевающий стресс — совсем другое дело. Такой стресс может оказывать на ваш мозг отравляющее воздействие и даже вызывать в нем физические изменения, которые чреваты ослаблением умственной деятельности и ускорением его разрушения.

Оказываясь в состоянии стресса, независимо от его типа, ваш организм начинает вырабатывать кортикостероиды — особый вид гормонов, стимулирующих стандартную реакцию типа «бей или беги», которая досталась нам в наследство от наших древнейших предков.

Эти гормоны помогают телу с максимальной быстротой среагировать на опасность: убежать от хищника или догнать добычу. В идеале выработка этих гормонов должна быстро прекращаться при исчезновении угрозы — и тогда их влияние на наше поведение и состояние было бы весьма краткосрочным. Но в реальности так бывает не всегда. С возрастом организму становится сложнее выводить гормоны стресса — они начинают накапливаться. А если вы подолгу находитесь в состоянии стресса (к примеру, переживаете развод или у вас тяжелая обстановка на работе), ваш организм вырабатывает избыточный объем кортикостероидов, и те без конца атакуют клетки мозга. Слишком высокая концентрация кортикостероидов может приводить к повреждениям мозга. Дело в том, что, во-первых, кортикостероиды стимулируют появление свободных радикалов и вызывают воспаления. А это приводит к повреждениям митохондрий, мозг получает все меньше энергии, работает менее эффективно и не справляется с воздействием свободных радикалов. В результате ускоряется его разрушение. Во-вторых, кортикостероиды наносят особенно серьезный вред чувствительной области гиппокампа — центра памяти мозга. Некоторые исследователи даже считают, что возрастные нарушения памяти объясняются именно тем, что человек долгие годы находится под воздействием избыточного уровня гормонов стресса. В-третьих, постоянное воздействие кортикостероидов может приводить к нарушению выработки нейромедиаторов, в частности серотонина, ацетилхолина, дофамина, а это негативно влияет на настроение и когнитивные способности. Избыточный уровень стресса приводит к депрессии, повышает раздражительность, вызывает забывчивость. Под давлением постоянного стресса сложно найти в себе силы, чтобы изучать или осваивать что-то новое, концентрироваться на задаче или ситуации. А если не удастся справиться с проблемами, человек еще больше переживает: стресс усиливается.

Гормоны стресса могут вызывать и биохимические изменения в организме, вследствие чего повышается риск преждевременного старения мозга и наступления неврологических заболеваний. К примеру, всякий раз, когда вы оказываетесь в состоянии стресса, у вас повышается уровень гомоцистеина — аминокислоты, которая вырабатывается в организме, и в этом нет ничего хорошего: высокий гомоцистеин

может вызывать нарушения деятельности мозга, повышает риск наступления болезни Альцгеймера и инсульта.

168

Группа ученых из Университета Огайо провела исследование, в котором участвовали женщины среднего возраста, и выяснилось, что при непродолжительном стрессе уровень гомоцистеина в крови участниц возрастал в среднем с 5,8 до 6,2 м/моль на литр. (Нормальным считается уровень до 9 м/моль на литр.) И хотя в этом случае превышение нельзя назвать опасным, у людей с повышенным уровнем гомоцистеина дополнительный стресс может вызывать скачок выше допустимого уровня. К тому же в ходе этого исследования изучалось влияние лишь одного изолированного события, а не постоянного и неослабевающего стресса, в состоянии которого многим из нас приходится подолгу жить. (Вы представляете, какой у вас уровень гомоцистеина? А ведь это важно выяснить. В главе 10 вы найдете больше информации на эту тему.)

Теперь пара слов о легких наркотиках. Некоторые используют легкие наркотики, чтобы расслабиться, даже почувствовать прилив счастья. Но любой наркотик, меняющий настроение, вызывает изменения и в мозге. Даже антидепрессанты, которые так легко назначаются в последние годы врачами, хоть и в строго контролируемых дозах, тоже имеют возможные побочные эффекты. Употребление же легких наркотиков, как правило, не контролируется врачом. Эти вещества могут содержать опасные примеси и при неправильной дозировке представляют слишком серьезную опасность. Настоятельно советуем категорически отказываться от любых подобных веществ. У меня было немало пациентов, думавших, что нет ничего плохого в том, чтобы время от времени принимать легкие наркотики. В один ужасный день они вдруг осознали, что память все чаще их подводит. Нередко помочь в таких случаях уже нельзя. Как и сильные обезболивающие, наркотические вещества, меняющие настроение, просто маскируют синдромы стресса, неудовлетворенности, одиночества, беспокойства. Если вы регулярно используете легкие наркотики, вам нужно задуматься о поиске более конструктивных способов снятия стресса. Я невролог, и мне приходилось помогать пациентам преодолевать эмоциональные проблемы и направлять их к психологам, особенно когда пациент демонстрирует поведение, создающее опасность для его жизни или мозга.

Стресс — неотъемлемая часть современной реальности, совсем его избежать невозможно. Многое в нашей жизни находится вне нашего контроля. К примеру, один из пожилых родителей тяжело заболевает, и вам приходится за ним ухаживать, или компания, в которой вы работаете, разоряется, или налоговая служба приходит с проверкой. Все это становится причиной стресса. Да, мы не можем вовсе избежать неприятностей, но можем научиться контролировать собственную реакцию на них. Совершенно необязательно позволять стрессу разрушать вашу жизнь, и уж точно неправильно просто сидеть и наблюдать, как мозг и тело подвергаются опасности. Оказавшись в ситуации серьезного стресса, немедленно принимайте меры, чтобы защититься от него. Я советую всем своим пациентам освоить определенные техники расслабления, которые и сам практикую, — опишу их в этой книге.

Должен предупредить: эти приемы хорошо подходят тем, кто страдает от привычного всем нам стресса. Если же причина переживаемого вами стресса связана с тяжелой травмой — к примеру, перенесенным физическим или сексуальным насилием, — не стоит даже пытаться справиться с ним в одиночку: обращайтесь к профессионалу. Это справедливо и если вы страдаете от депрессии, суицидальных мыслей, в целом чувствуете себя несчастным. В этом случае самолечением лучше не заниматься: необходима профессиональная помощь.

Но если это все же не ваш случай, попробуйте освоить описанные ниже приемы, они неплохо помогают.

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Если высокий уровень стресса связан с жизненными обстоятельствами — сложностями на работе, финансовыми проблемами, неурядицами в семье, — вам будет крайне полезно освоить приемы снятия стресса. У меня огромный поток пациентов, и я стараюсь уделить внимание каждому из них всегда, когда они во мне нуждаются. Еще у меня двое прекрасных детей, замечательная жена, и им тоже требуется мое внимание. Иногда мне кажется, что меня одновременно разрывают на сотни частей и тянут в разные стороны. Что же я делаю, чтобы не сойти с ума? Как бы ни был занят, я ежедневно в середине дня прекращаю

на час всю работу и иду в спортзал. Физическая нагрузка помогает быстро и эффективно выводить из организма гормоны стресса. При этом снижается риск появления избыточного веса, сердечных заболеваний, даже некоторых видов рака. Уделяя этот час себе, я потом лучше помогаю другим. Я не утверждаю, что все без исключения, чтобы избавиться от стресса, должны каждый день заниматься спортом: вообще-то у многих как раз вызывает стресс посещение спортзала. Но я убежден: каждый должен найти свой способ снять стресс и поднять настроение.

Кстати, для поднятия настроения упражнения помогают как нельзя лучше. Я недавно изучал результаты одного исследования, авторы которого пришли к выводу, что умеренные физические нагрузки в сочетании с назначенными врачом препаратами способствуют более быстрому лечению депрессии. Если у вас часто плохое настроение, вы раздражены, то регулярные физические упражнения помогут вернуться в нормальное состояние.

Есть и еще одна причина приучить себя регулярно заниматься спортом. Физическая нагрузка, даже умеренная, в самом буквальном смысле слова спасает ваш мозг. Всего 20 минут в день — и риск развития болезни Альцгеймера снижается на 30%!

Еще раз хочу подчеркнуть: никто не требует, чтобы вы становились атлетом. Но вы должны не меньше пяти раз в неделю находить хотя бы 30 минут в день на физические упражнения. В идеале нужно сочетать два типа тренировок: аэробную (обеспечивающую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, улучшающую работу сердца и кровообращение) и силовую (для укрепления мышц). Если вы никогда не занимались спортом или чувствуете, что вам нужны дополнительная мотивация и поддержка, можете записаться в группу или найти тренера, хотя бы на первое время, пока не станете чувствовать себя достаточно уверенно, чтобы обойтись без посторонней помощи. Что бы вы ни выбрали, важно регулярно сжигать ненужные калории и укреплять мышцы. Если вам совершенно не по душе занятия в группе, можете крутить педали на велотренажере или кататься на велосипеде по улице (об этом ниже). Даже короткая, но ежедневная прогулка будет полезна и поможет держать мышцы в тонусе. И отводите на тренировки хотя бы пять раз в неделю. Эта ваша встреча с самим собой

не менее важна, чем встречи и совещания с другими. Не нарушайте данного себе слова!

КУПИТЕ ШАГОМЕР

171

В среднем мы проходим в день менее четырех тысяч шагов — меньше 1,5 км, — и этого вовсе не достаточно, чтобы сжигать избыток калорий и поддерживать хорошую физическую форму. Центр по контролю и профилактике заболеваний (Centers for Disease Control) рекомендует проходить в день хотя бы 10 тысяч шагов, или примерно 3 км. Никто не просит вас, конечно, считать шаги: можете купить специальное устройство, шагомер, которое будет это делать за вас. Стоит он недорого, и его можно просто прицепить на одежду. Начав следить за количеством пройденных шагов, вы с большей вероятностью станете проходить необходимый минимум, в некоторых случаях даже отказываясь от автомобиля в пользу небольшой прогулки.

МОЖЕТ, ЙОГА?

Йога — это древнее учение, включающее техники глубокого дыхания (пранаяма) и упражнения без тяжелой нагрузки (асаны), которые помогают повысить силу и гибкость и укрепить дух. Дыхательные упражнения дают силы и телу, и мозгу, снижают нагрузку на симпатическую нервную систему, которая как раз и стимулирует выработку гормонов стресса и заставляет нас «бороться или убежать». Эти упражнения помогают успокоиться и взбодриться. Некоторые формы йоги предполагают и медитацию, позволяющую организму расслабиться, очистить голову от ненужных мыслей, улучшить концентрацию и ясность разума.

В последние годы йога становится все более популярной. Она не только помогает снять стресс, но и дает отличную физическую нагрузку и укрепляет здоровье. Некоторые формы йоги помогают снизить давление, снимают приступы артрита, снижают риск наступления сердечных заболеваний. Вы наверняка найдете центр йоги недалеко от дома или работы. Иногда и по телевидению показывают тренировки

по йоге с хорошим инструктором. Кроме того, можно купить или одолжить видео с инструкциями по йоге на диске.

172

УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ РАССЛАБЛЯТЬСЯ?

Многие привыкают жить в таком напряжении, что вообще забывают, что такое расслабление. К счастью, существует бесконечное количество разных способов расслабиться и снять стресс, например обучающие видео и диски. Подробнее об этом — также в приложении 3.

ХОББИ

В моем опроснике есть вопрос о вашем увлечении или хобби. Если вам регулярно удастся найти время на то, что вам нравится и что не связано с основной работой, это не только делает жизнь богаче и приятнее, но и помогает сохранить мозг здоровым. В главе 3 я объяснил, почему у тех, кто регулярно занимается чем-то увлекательным и не связанным с работой, реже развивается болезнь Альцгеймера, чем у тех, кто не нашел никаких увлечений. Этот факт подтвердился в ходе исследования взаимосвязи между образом жизни и риском возникновения этой болезни, а я считаю, что отсутствие увлечений и хобби повышает риск возникновения практически любых серьезных заболеваний, связанных со стрессом. Рисование, танцы, теннис, чтение, вязание — любое занятие годится. Важно, чтобы вы находили время для того, что доставляет вам удовольствие, помогает отвлечься от стресса и забыть о том, что раздражает и расстраивает. Вы концентрируетесь на приятном занятии, не думаете больше о неприятливом коллеге, угрюмом чаде-тинейджере, больных родителях. Вы даете себе возможность отдохнуть от постоянного стресса, и организм ваш тоже восстанавливается и набирается сил.

Занятия, не связанные с работой, могут также стимулировать те зоны мозга, которые иначе остались бы невостребованными. А когда вы стимулируете клетки мозга, формируются новые дендриты,

связывающие нейроны и необходимые для усвоения и переработки информации. Чем больше дендритов сформировалось в мозге, тем эффективнее коммуникация между нервными клетками, тем вы сообразительнее и тем дольше живет ваш мозг.

ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НАДЕВАЙТЕ ШЛЕМ

Вниманию всех, кто катается на велосипеде, коньках, сноуборде, скейте и роликах: обязательно надевайте шлем, который в случае столкновения или падения защитит вас, а то и спасет жизнь. Такая защита может даже снижать риск возникновения болезни Паркинсона и других неврологических заболеваний, возникающих в результате травм.

Я вырос во Флориде, но, как ни странно, обожаю лыжи. Мы с семьей каждый год ездим кататься, и я настаиваю, чтобы все надевали шлемы. И всегда удивляюсь, что нередко мы оказываемся единственными на всем склоне в шлемах. При этом все мы неплохо катаемся и контролируем собственное тело, но дело ведь не в этом: вокруг полно неопытных спортсменов на лыжах и сноубордах, которые нередко сами не понимают, куда едут, и в случае столкновения вы лично можете быть хоть олимпийским чемпионом — травму получите оба, причем тяжелую.

Ежегодно фиксируется около 18 тысяч травм головы у лыжников и сноубордистов. По данным американской Комиссии по безопасности потребительских товаров (Consumer Product Safety Commission, CPSC), почти 800 этих травм можно было бы вовсе избежать, если бы спортсмены надевали шлемы. Еще в 1999 году Комиссия впервые выпустила рекомендации о необходимости надевать шлемы на трассах для горнолыжников и сноубордистов.

Все более популярной становится езда на велосипеде; велосипедисты получают травмы головы не менее часто, чем лыжники. Больше полумиллиона велосипедистов попадают

каждый год в больницы из-за разнообразных травм, и каждое восьмое обращение связано с травмой головы. В США ежегодно погибает 800 велосипедистов, преимущественно от черепно-мозговых травм. Половина из погибших — дети моложе 15 лет. Ношение специального велосипедного шлема снижает риск травмы головы примерно на 85%, а риск черепно-мозговой травмы — на 88%. Во многих штатах законодательно закреплено требование надевать детям велосипедный шлем, но, согласно исследованиям, это правило часто игнорируется. По данным все той же Комиссии по безопасности потребительских товаров, только 15% детей в возрасте до 15 лет надевают велосипедный шлем всегда или почти всегда. Я лично считаю, что и взрослые велосипедисты должны надевать шлемы, хоть по закону этого и не требуется. Во многих штатах шлем не обязаны надевать и мотоциклисты, но с учетом скорости и активности движения на дорогах садиться на мотоцикл без шлема слишком опасно.

Катание на коньках или роликах и скейтборде также связано с риском получения черепно-мозговой травмы. И дети и взрослые должны надевать защитные шлемы.

Совершенно необязательно покупать отдельный шлем для каждого вида спорта: можно купить универсальный, который соответствует требованиям Комиссии по безопасности потребительских товаров. Хорошие шлемы можно найти и в магазинах для велосипедистов, и в спортивных магазинах. Шлемы бывают всевозможных типов и размеров. Примерьте несколько, чтобы выбрать наиболее удобный. Обязательно покупайте такой шлем, который плотно прилегает к голове, иначе он может сбиться набок и не обеспечит никакой защиты. Больше информации о том, как правильно выбрать шлем, вы можете найти на сайте Института изучения безопасности велосипедных шлемов (Bicycle Helmet Safety Institute), www.bhsi.org.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

