# Из-за чего человек тупеет?

Как привычки и повседневные дела приводят к тому, что человек тупеет

**Алкоголь мешает нейронам «общаться»**

В обществе распространено мнение о том, что алкоголь вызывает гибель нейронов головного мозга: существует огромное количество широко растиражированных высказываний в стиле «Три стакана пива убивают 10 тысяч клеток мозга». Однако исследователи из Университета Вашингтона в Сент-Луисе выяснили, что это не так: ознакомиться с их исследованием можно в The Journal of Neuroscience.

Ученые не опровергают мнение о том, что этиловый спирт, содержащийся в спиртных напитках, способен убивать живые клетки и микроорганизмы — однако это является проявлением антисептического эффекта алкогольных напитков. А вот нейроны головного мозга от этилового спирта не погибают даже в том случае, если жидкость будет воздействовать на них напрямую.

Исследовательская группа под руководством Кадзухиро Такуды выяснила, что спиртные напитки влияют на то, как именно нейроны головного мозга взаимодействуют между собой. Алкоголь «заставляет» особые рецепторы вырабатывать стероиды, которые замедляют формирование воспоминаний. Именно поэтому люди зачастую не помнят, что происходило с ними после оказавшейся лишней порции спиртного напитка. Кроме того, вследствие этого замедляется и «общение» нейронов между собой, вследствие чего они начинают хуже обеспечивать передачу информации. В результате этого возникает раскоординированность действий, сбивчивая речь и неспособность адекватно реагировать на внешние раздражители.

Однако случаи гибели нейронов под воздействием алкоголя все же случаются — так, именно этим обусловлено возникновение синдрома Корсакова. Тем не менее даже в этом случае спиртные напитки не являются непосредственной причиной возникновения заболевания — он ведет лишь к острой нехватке витамина В1, которая и провоцирует болезнь.
Как взаимосвязаны успехи в учебе, гены, интеллект и окружающая среда

Впрочем, употребление спиртных напитков — не единственное средство оказать на головной мозг и память губительное влияние. Оказывается, похожим эффектом обладает целый ряд привычных для каждого человека действий.

**Плотный завтрак и фрукты губят память**

Ученые из Монреальского университета выяснили, что жирная пища (например, входящая в классический английский завтрак — жареный бекон, яичница и тосты с маслом) влияет на выработку дофамина — гормона, который влияет на работу «системы вознаграждения» мозга и отвечает за процессы обучения и формирования новых навыков. Именно из-за этого

привычка плотно завтракать может стать причиной замедления когнитивной деятельности мозга и реакции на внешние раздражители, а также ухудшения памяти.

То же самое влияние на мозг оказывает и избыточное потребление фруктов — содержащийся там сахар (фруктоза) мешает гормону инсулину извлекать из сахара энергию, необходимую для функционирования нейронов. С тестом исследования специалистов можно ознакомиться в журнале Neuropsychopharmacology.

**Многозадачность и интернет снижают IQ**

Профессор Эрл Миллер из Массачусетского технологического института утверждает: человеческий мозг не приспособлен для того, чтобы выполнять несколько задач одновременно. Даже в том случае, когда у человека вроде бы получается делать три дела сразу, это не значит, что он действительно на это способен: на самом деле мозг просто часто переключается с одной задачи на другую, а это влечет за собой увеличенное расходование энергии и быстрое истощение мозга.

Профессор Миллер заявляет: даже постоянная проверка электронной почты в процессе выполнения другой работы может снизить коэффициент умственного развития IQ на 10%. Впрочем, постоянный доступ в интернет способен повредить нашей памяти сам по себе: имея возможность «загуглить» любую необходимую информацию, человек просто перестает запоминать новые данные. Мозг привыкает обращать внимание не на то, что он должен сохранить в памяти, а на то, где именно и на каком сайте нужные данные можно найти. С работами профессора Миллера можно ознакомиться на сайте его Лаборатории когнитивных исследований.

**Реалити-шоу мешают думать**
Психологи провели исследование того, как просмотр реалити-шоу влияет на работу головного мозга людей. Австрийский ученый Маркус Аппель провел эксперимент, в ходе которого 81 участник смотрел реалити-шоу, демонстрировавшее повседневную жизнь подростка-хулигана, увлекающегося футболом. После просмотра участников опыта просили решить тест, направленный на выявление их общего уровня знаний (подобный тест люди выполняли и до знакомства с реалити-шоу). Выяснилось, что телевизионная программа действительно мешала людям думать — результаты второго теста оказались существенно ниже. Автор исследования связывает это с тем, что во время просмотра реалити-шоу человеку не нужно глубоко анализировать получаемую информацию или запоминать ее, в результате чего мозг переходит в «расслабленный» режим работы, а после окончания передачи вернуться в обычный режим оказалось не так-то просто.

Подробнее ознакомиться с результатами исследования можно в журнале Media Psychology.

Описанные выше результаты научных исследований наводят на мысль о том, что современная жизнь сама по себе уже вредит работе нашего головного мозга и памяти: интернет сопровождает нас каждый день, во время рабочего дня приходится выполнять по несколько дел сразу, а по телевидению зачастую бывает сложно найти программу, которая требовала бы более активной работы мозга, чем реалити-шоу. К сожалению, это подтверждается и статистическими данными: если с 1930-х годов средний уровень IQ начал резко расти из-за улучшающихся условий жизни и развития науки и образования, то в течение последних нескольких десятилетий значение среднего коэффициента умственного развития, наоборот, снижается: так, сейчас он на 1 пункт меньше, чем был около полувека назад.