Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Шок улучшает память | Le choc stimule la mémoire

Auteur: Лейла Бабаева, Женева , 18.01.2017.

Первые шаги ребенка - один из моментов, который запоминают родители... (lansinoh.com)

Сильные эмоции, которые человек испытывает на первом свидании, при рождении ребенка и в другие приятные или страшные моменты, активизируют мозговую деятельность и улучшают память: мы не только запоминаем на всю жизнь то, что с нами случилось, но и нейтральные события, произошедшие через несколько минут.

Такой вывод сделала международная группа исследователей, в состав которой вошла сотрудница медицинского факультета Женевского университета.
|
Le premier rendez-vous, la naissance de son enfant et autres situations qui suscitent de vives émotions, renforcent nos souvenirs et cette faculté dure un certain temps après le choc. C’est ce que démontrent les résultats d’une étude universitaire publiée dans la revue américaine Nature Neuroscience.
Le choc stimule la mémoire

Результаты исследования, проведенного швейцарскими и американскими учеными, опубликованы в журнале «Nature Neuroscience». Очевидцы трагических событий в Нью-Йорке 11 сентября 2001 года легко вспомнят, что делали в тот день, также нетрудно воскресить в памяти такие моменты, как получение диплома, рождение своего ребенка или первый поцелуй.

«С 60-х годов прошлого века известно, что мозг подробнее и четче запоминает события, связанные с сильными переживаниями, - отметила соавтор исследования, научный сотрудник отделения нейронаук медицинского факультета Женевского университета (UNIGE) Ульрике Риммеле в интервью газете Tribune de Genève. – Проведенные опросы очевидцев убийства Джона Кеннеди показали, что люди очень хорошо запомнили события того дня».

Ученые объясняют четкость воспоминаний секрецией гормонов стресса, стимулирующих особую область головного мозга под названием «миндалевидное тело», которое управляет инстинктивными и аффективными функциями. Миндалевидное тело, в свою очередь, влияет на гиппокамп – отдел мозга, с помощью которого кратковременная память переходит в долговременную.

Ульрике Риммеле и ее коллегам удалось доказать, что состояние «особого запоминания», в котором находится мозг, длится около тридцати минут после сильного переживания, что позволяет человеку вспоминать не только минуты «эмоционального пика», но и более нейтральные события или слова, которые он видит и слышит после этого.

К такому выводу ученые пришли после пяти лет проведения различных тестов с участием 120 человек, у которых они наблюдали физиологическое возбуждение и мозговую активность. Одной группе участников показывали фотографии, вызывающие сильные переживания, а затем – нейтральные в эмоциональном плане изображения. В другой группе просмотр снимков проходил в обычном режиме: пейзажи, цветы, отдых, природа – ничего возбуждающего. В долгосрочной перспективе члены первой группы могли легче вспомнить нейтральные снимки, чем те, кому не показывали эмоционально «заряженных» изображений перед просмотром умиротворяющих пейзажей.

Исследователи надеются, что полученная информация может быть использована для разработки новых методов обучения. Например, «показать ученикам перед уроком отрывок из фильма про Джеймса Бонда, - с улыбкой предположила Ульрике Риммеле. – Конечно, можно выбрать и другие варианты, главное – попытаться стимулировать память путем положительного воздействия».

Благодаря открытию ученых можно развивать и криминологию: например, для

получения ценной информации от очевидцев. Следователям будет легче вникнуть в показания свидетелей, если учесть, что их воспоминания часто связаны с пережитым шоком.

Можно было бы действовать и наоборот: придумать способ помочь полицейским, судмедэкспертам, пожарным и представителям других профессий, которые регулярно переживают на работе сильные эмоции, «заставить» их не запоминать все увиденное.

Над решением этих и других вопросов будут работать Ульрике Риммеле и ее коллеги.

исследования мозга
память
Женевский университет
Статьи по теме
Женевские ученые расскажут, как работает наш мозг
Женевские ученые стараются победить расстройства речи у детей

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/education-et-science/shok-uluchshaet-pamyat*