

# Память человека научились редактировать во время сна

Группа американских специалистов из Северо-Западного университета в Чикаго, штат Иллинойс, разработала методику, которая позволяет отредактировать человеческую память во время сна. Ученые нашли способ ослабить ассоциации между запахами и воспоминаниями о неприятном и болезненном ударе током.

Подробности приведены в статье исследователей для журнала Nature neuroscience, а краткое изложение представлено в Nature News.

В своей работе ученые использовали ранее открытый эффект консолидации памяти во сне. Многочисленные опыты на животных вкупе с данными наблюдений психологов и врачей говорили о том, что во время сна память перестраивается из краткосрочной в долговременную форму: происходит процесс, называемый консолидацией памяти. Другие свидетельства (собранные еще с середины прошлого столетия) указывали, что воздействие на память в этот момент способно ее ослабить или вовсе стереть.

Группу из 15 добровольцев подвергали во время фазы глубокого сна (ее наступление определяли при помощи электроэнцефалографа) действию того запаха, который был ассоциирован до этого с неприятным, хотя и не опасным для здоровья, ударом тока. Исследователи рассчитывали на то, что столкновение со знакомым запахом приведет к запуску консолидации травмирующего опыта, но в безопасной обстановке, во время сна, эти воспоминания станут не более, а менее прочными. Проведенная на следующий день после сна проверка показала, что расчеты ученых оправдались.

Для того, чтобы оценить то, насколько сильной получилась ассоциация между запахом и ударом током, ученые использовали два независимых метода. Во-первых, у добровольцев регистрировали выделение пота в ответ на запах: те, кто подсознательно ожидали удар током, потели сильнее. Во-вторых, это предъявление запаха происходило в функциональном магнитно-резонансном томографе, который регистрировал активность мозга в ответ на запах: обе проверки показали то, что связь запаха с памятью об ударе током стала слабее (хотя и не исчезла полностью).

Связь определенных стимулов (например, запахов) с неприятными воспоминаниями является важным компонентом посттравматического стрессового расстройства, ПТСР и известна как эффект психопатологических реперезиваний. Разработкой методов, позволяющих ослабить эти патологические связи, занимаются как медики, так и ученые; прогресс в этой области связывают с расширением знаний о консолидации памяти. Кроме того, новая работа достаточно тесно связана с исследованиями способности мозга воспринимать и обрабатывать информацию во время сна: первые исследования в этом направлении проводились еще в первой половине XX века, но сравнительно надежные данные стали появляться в последние два десятка лет.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### **НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:**

Телеграм: @babr24\_link\_bot  
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

#### **ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:**

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

#### **КОНТАКТЫ**

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: @bur24\_link\_bot  
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

#### **ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

