

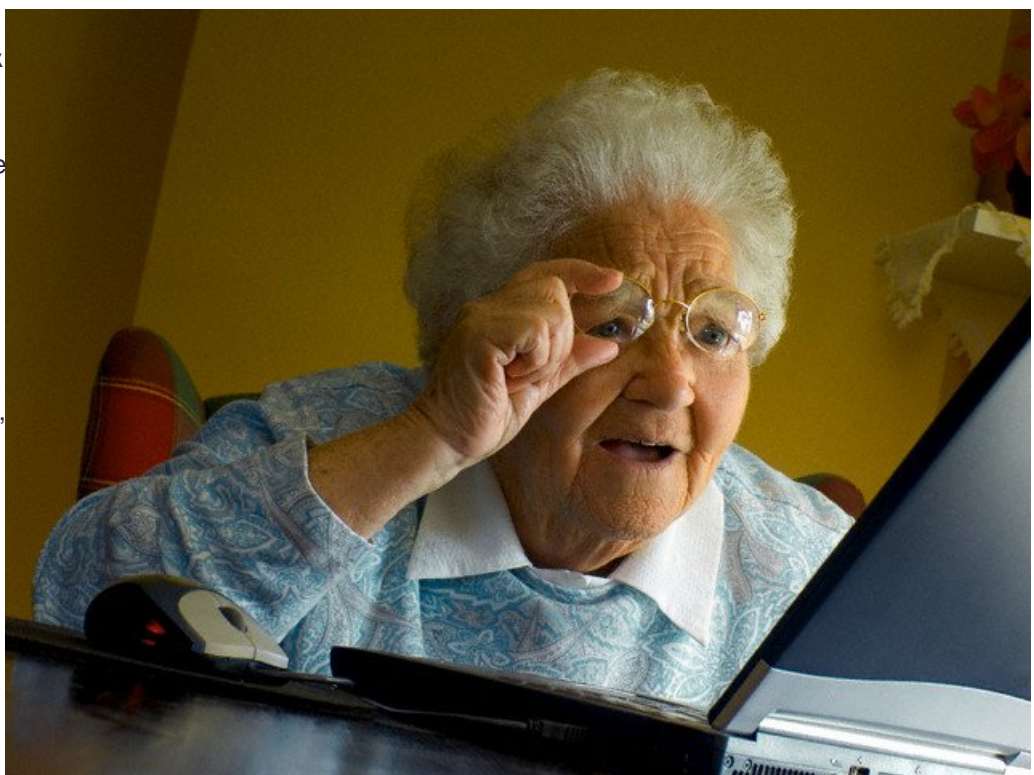
Влияние стресса накапливается в течение жизни

Группа ученых под руководством Николаса Роберта Купера (Nicholas Robert Cooper) из Центра по изучению мозга Эссексского университета (Великобритания) изучила, как стресс, который мы испытываем в молодом и зрелом возрасте, влияет на наше здоровье в старости, в частности, на способность запоминать и усваивать новое.

Об исследовании рассказывает The Conversation.

Сама идея о том, что стресс, который человек испытывает в течение жизни, влияет на его состояние в старости, не нова. Ученые начали свое исследование с подсчета стрессовых событий, с которыми сталкивается человек в течение жизни: потеря близких людей, болезни, вынужденная смена привычек или переезд в незнакомое место.

Далее исследователи провели эмпирическое исследование с участием добровольцев в возрасте от 60 до 80 лет. Они установили, что люди, которые



переживали сильный стресс в пожилом возрасте, как правило, хуже справляются с когнитивными задачами. Вместе с тем, те участники исследования, которые не испытывали большого количества нервных потрясений, справлялись с ними практически как молодые люди.

Важно отметить, что между молодыми людьми, вне зависимости от того, подвергались ли они сильному стрессу или нет, не наблюдалось заметных различий в решении когнитивных задач. Это позволяет предположить, что стресс имеет свойство накапливаться и дает о себе знать в старости.

Кроме того, сканирование добровольцев показало, что мозговая активность людей пожилого возраста, которые испытывали малое количество стрессов, аналогична активности молодых людей, чего нельзя сказать о категории испытуемых, которые переживали сильные потрясения в течение жизни.

Ученые увидели, что стресс влияет на нашу способность удерживать впечатления в краткосрочной памяти, а также на способность сознательно отвлекаться от ненужных мыслей и концентрироваться. Все это говорит о том, что эмоциональные потрясения негативно воздействуют на гиппокамп — участок мозга, отвечающий за формирование новых воспоминаний.

Вместе с тем имеются и отложенные во времени последствия стресса. Данные последних исследований

говорят о том, что из-за стресса в старости наша способность контролировать внимание и движения также ухудшается. Например, это может приводить к непроизвольным движениям рук, в тот момент, когда вы просто вспоминаете какое-либо событие из прошлого.

Ученые советуют найти для себя подходящий способ борьбы со стрессом, ведь большинство из нас знает, когда мы испытываем стресс и что помогает нам с ним справиться (медитация, творчество, занятия спортом или что-то еще). Осознавая стресс и его долговременные последствия, мы можем взять его под контроль и приступить к профилактике связанных с ним проблем сразу, не дожидаясь серьезных последствий.

Автор: Алиса Канарис © Babr24.com Источник: Научная Россия ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 6128 09.12.2015, 14:13
📍 1477

URL: <https://babr24.com/?ADE=141016> Bytes: 2843 / 2742 Версия для печати Скачать PDF

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Канарис**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **424**
текстов этого автора.

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: equatoria@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](#)