



ИРКУТСКАЯ  
ОБЛАСТНАЯ  
ЮНОШЕСКАЯ  
**БИБЛИОТЕКА**  
ИМ.И.П.УТКИНА

**МОЗГ ЧЕЛОВЕКА:  
ФАКТЫ, ГИПОТЕЗЫ, ОТКРЫТИЯ**  
Обзор научно-популярной литературы

Иркутск  
2020

0+

ББК 91.9:28.

М74

Мозг человека: факты, гипотезы, открытия: обзор научно-популярной литературы : 0+ / сост. Н. А. Зуева ; Иркутская областная юношеская библиотека им. И.П. Уткина. – Иркутск, 2020. – 7 с.

*Научно-популярная литература, в основе которой факты, а не вымысел, интересна для представителей разных профессий и возрастов, поэтому наш обзор предназначен для широкого круга читателей.*

*Книги, представленные в обзоре, выбраны составителем по заявкам читателей отдела гуманитарной литературы Иркутской областной юношеской библиотеки им. И.П. Уткина.*

*Рекомендуемые издания можно найти в библиотечном фонде ОЮБ.*

Составитель – Н.А. Зуева.  
Ответственный за выпуск – И.Н. Тябутова.

## Мозг человека: факты, гипотезы, открытия

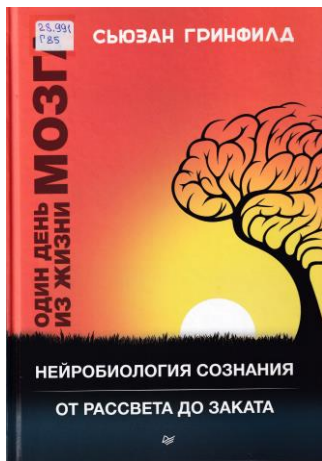
Человечество начало исследовать мозг и задумываться о его назначении задолго до появления науки. Археологические находки говорят, что еще 3000–2000 лет до нашей эры люди активно практиковали трепанацию черепа как способ профилактики головных болей, эпилепсии и расстройств психики.

В Средние века появилось предположение, что мозг состоит из отделов, отвечающих за разные процессы.

Значимые и важнейшие открытия в этой области были сделаны в XX веке, но, несмотря на все достижения современной науки, мозг остается самой загадочной и неизученной частью человеческого организма. Представление о функционировании отдельных нервных клеток и возможностей мозга и по сей день интенсивно изучаются учеными всего мира.



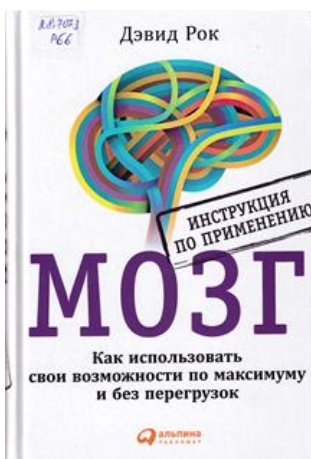
В нашей культуре принято относиться к мозгу как к органу, который формирует личность и отвечает за все, что мы делаем. Мы приравниваем мозг к компьютеру, считая его главным в нашей жизни. Нейрофизиолог и биоинженер **Алан Джасанов** предлагает новый взгляд на роль мозга и рассказывает о том, какие факторы влияют на формирование личности и делают нас теми, кто мы есть. Его книга **«Мозг: прошлое и будущее»** призывает не проводить грань между миром умственного и миром физического. Разобраться в работе миллиардов клеток и триллионах связей попросту не по силам человеческой изобретательности. Но совершенно четко можно увидеть связь между работой мозга и такими физиологическими процессами, как голод или физическая боль. И то и другое может полностью подчинить себе мозг и повлиять на характер человека. Значит, разум связан со всем организмом, а не только с мозгом. Автор приводит в качестве доказательства этого наблюдения эксперименты ученых со всего мира: например, работу **Лаури Нумменмаа**, который создал так называемые карты тела. Участники исследования отмечали на схемах человеческого тела ощущения, которые ассоциировались у них с разными эмоциональными состояниями. Так, печаль сопровождалась снижением чувствительности в руках и ногах. То есть все, что мы делаем, обусловлено не только деятельностью нашего мозга, но и эмоциями – иначе говоря, сознанием.



Возможна ли жизнь без сознания? И вообще, что такое сознание? Если не вдаваться в научное объяснение, то это что-то неосознаваемое внутреннее. Но что же это на самом деле? В книге английского ученого **Сюзан Гринфилд «Один день из жизни мозга. Нейробиология сознания от рассвета до заката»** точно найдутся ответы на эти и другие вопросы.

Из нее вы узнаете, почему будильник заставляет нас просыпаться; какие процессы активируются, когда мы пробуждаемся, гуляем с собакой или усталые возвращаемся домой, где нас ждут нерешенные проблемы... Разумеется, в каждой из этих ситуаций наше сознание работает по разным алгоритмам.

Человек еще до рождения имеет сознание. Мозг может адаптироваться к входным сигналам, а следовательно, и к окружающей среде. Мы адаптируемся лучше всех, именно поэтому можем процветать в самых разных уголках планеты. И каждый из нас – поистине уникальная личность.



Как эффективнее для себя использовать все функции мозга? Книга **Дэвида Рока «Мозг. Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок»** вам в помощь!

Пять функций мозга составляют большинство наших осознанных мыслей: понимание, принятие решений, вспоминание, запоминание и торможение. Всякий раз, когда мозг работает над какой-то мыслью, расходуется некое количество энергии. Важнейшие мыслительные процессы, такие как расстановка приоритетов, требуют максимальных усилий. Поэтому планируйте задачи, требующие наибольшего внимания, на то время, когда ваш мозг свеж и активен. Разбивайте свое рабочее время на блоки, предназначенные для разных типов мыслительной деятельности. Всегда старайтесь добиваться автоматизма при выполнении повторяющихся заданий. Если необходимо работать в многозадачном режиме, совмещайте активные мыслительные задачи только с автоматическими, так как переключение с одной задачи на другую требует энергии. Если постоянно переключаться, можно наделать ошибок.

Эффективно используйте данные нам возможности мозга, то есть в первую очередь тратьте время и силы на решение главных задач, а не второстепенных. Занимайтесь такой работой, которую в состоянии выполнить.

Сохраняйте хладнокровие в сложной ситуации и сотрудничайте с другими людьми.

Обо всем этом и о многом другом вы узнаете из книги.



От огромного потока информации и умственного труда, что называется, закипел мозг? Что делать и как помочь ему справиться с перегрузками, расскажет книга **«Уход за мозгом» Владимира Яковлева и Марины Сое-Панек.**

Это практическое пособие. Мы хотим от мозга, чтобы он ничего не забывал, быстро работал, не мучил нас неприятными воспоминаниями и был позитивно настроен. Авторы книги предлагают для начала спросить себя, что вы делаете для мозга, и дают рекомендации, как ухаживать за ним, чем «кормить», как доставлять ему удовольствие, как помочь отдохнуть, успокоить или, наоборот, ускорить. Например, для того чтобы мозг не напоминал вам каждый вечер перед сном о неприятных ситуациях из вашей жизни (кстати, хранит он их ради вашей же безопасности, чтобы в будущем заранее распознавать их и избегать), можно использовать следующую методику. Когда ваш мозг снова подкинет воспоминания, не сопротивляйтесь, а, наоборот, попытайтесь подробно вспомнить событие, как бы неприятно это ни было. Повторяйте это перед сном, и каждый раз история будет становиться все короче, а потом замените концовку на приятную. Таким образом можно обмануть мозг. Он поверит и больше не будет напоминать вам об этом случае.

Это только один из примеров. В книге множество методик и простых упражнений, которые можно использовать ежедневно.



Рекомендациям, как сделать мозг счастливым, посвящена целая книга **Дина Бернетта «Счастливый мозг. Как работает мозг и откуда берется счастье».**

У каждого из нас свое представление о счастье. Для одних это семья и дом, для других – успех в работе, для третьих – свобода и возможность путешествовать. По сути, счастье – это результат формирования нейронных связей. Книга, о которой мы рассказываем сейчас, – настоящий синтез научных данных, личного опыта и историй разных людей. Прочитав ее, вы узнаете, что вызывает счастье и почему, как на умение чувствовать себя счастливым влияет

наша генетика, зачем нам нужен дом, что движет любителями ужасиков и острых ощущений, могут ли деньги сделать человека счастливым, а также возможно ли вечное счастье.

Мозг человека готов ко всему, поэтому всегда будет интересно и полезно его изучать. А начать можно с малого – вдумчиво прочитать эти книги.

Желаем вам приятного чтения и интересных открытий!

## Список книг, представленных в обзоре

1. Бернетт, Д. Счастливый мозг. Как работает мозг и откуда берется счастье / Д. Бернетт. – Москва : Эксмо, 2019. – 336 с. – (Просто о мозге).
2. Гринфилд, С. Один день из жизни мозга. Нейробиология сознания от рассвета до заката / С. Гринфилд. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 240 с.
3. Джасанов, А. Мозг: прошлое и будущее. Что делает нас теми, кто мы есть / А. Джасанов. – Москва : АСТ, 2019. – 384 с. (Удивительная вселенная).
4. Рок, Д. Мозг. Инструкция по применению: Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок / Д. Рок. – Москва : Альпина нон-фикшн, 2019. – 374 с.
5. Яковлев Вайнер, В. Уход за мозгом : практическое пособие по уходу за самым важным органом / В. Яковлев Вайнер. – Москва : Эксмо, 2019. – 336 с. – (Книги, которые все ждали).