

*Федченко Татьяна Вадимовна, студентка
Академия Строительства и Архитектуры Донского государственного
технического университета, Россия, г. Ростов-на-Дону*

*Научный руководитель:
Федосеенков Александр Владимирович,
кандидат философских наук, доцент кафедры Философии и социально-
гуманитарных наук Академии строительства и архитектуры*

СЕКРЕТЫ МОЗГА: ТАЙНЫ ПАМЯТИ

***Аннотация:** Самый непознанный объект во Вселенной — человеческий мозг. Расположение памяти, стресс, „Почему мы забываем?„. Статья посвящена методологическим проблемам изучения мозга человека, раскрытия его тайн. Откройте самые интересные факты о человеческом мозге на страницах этой увлекательной статьи.*

***Ключевые слова:** мозг, память, воображение, подсознание, стресс.*

SECRETS OF THE BRAIN: SECRETS OF MEMORY

***Abstract:** the most unknown object in the Universe is the human brain. Memory location, stress,, Why do we forget?, The article is devoted to methodological problems of studying the human brain and revealing its secrets. Discover the most interesting facts about the human brain in this fascinating article.*

***Keywords:** brain, memory, imagination, subconscious, stress.*

Несмотря на то, что наука продолжает давать нам все большее понимание того, что такое память, большая ее часть остается загадкой. Исследователи считают память процессом, и когда вы вспоминаете, вы на самом деле восстанавливаете событие из битов информации, хранящейся в

различных частях мозга. Но загадка в том, что инициирует реконструкцию? Является ли оно, как предполагают некоторые, направленным извне физического тела, из энергетического тела? Это еще предстоит выяснить.

Расположение памяти. В прошлом считалось, что вся память находится в мозгу. Однако Газзанига (1988) сообщает, что память возникает во всей нервной системе. Таким образом, каждая ваша мысль “ощущается” всем вашим телом, потому что рецепторы для химических веществ в вашем мозге находятся на поверхности клеток всего вашего тела. Таким образом, когда химические вещества активируются в мозге, сообщение передается каждой части вашего тела, что позволяет клеткам общаться с помощью удаленного перемещения с помощью крови и спинномозговой жидкости.

Стресс разрушает память. Чрезмерный стресс и ожирение вызывают избыточную выработку сложного набора гормонов стресса, которые повреждают и разрушают нейроны в области мозга, критически важной для обучения и памяти. Один действительно хороший способ избавиться от избытка гормонов стресса-это физические упражнения. Поэтому для тех, кто испытывает особенно высокий уровень стресса, физические упражнения не только полезны, но и необходимы.

Каковы характеристики памяти? Сенсорные - мы помним вещи, которые связаны с нашими пятью чувствами. Таким образом, чем больше чувств активируется, тем легче будет вспомнить.

Интенсивность- когда что-то более интенсивно смешное, сексуальное, абсурдное и т. д. он имеет тенденцию выделяться в нашей памяти.

Выдающиеся- вещи, которые скучны и неоригинальны, труднее запомнить, потому что нет ничего, что отличало бы их от всех других воспоминаний.

Эмоциональный- когда происходит что – то, имеющее высокое эмоциональное содержание – положительное или отрицательное, - мы склонны вспоминать это легче.

Выживание- все, что мы воспринимаем как важное для выживания, мы будем помнить легче. Это не просто физическое выживание. Выживание может включать в себя эмоциональное выживание, психологическое выживание и финансовое выживание.

Личная важность- мы, естественно, помним вещи, которые нас интересуют и которые имеют некоторую личную важность.

Повторение- чем чаще мы вспоминаем информацию, тем лучше у нас получается вспоминать по требованию.

Первое и последнее – мозг легче всего запоминает события с начала и до конца любого сеанса или лекции.

Каковы ключи к памяти? Обратите внимание часто самая большая проблема заключается в том, что умы людей не сосредоточены в данный момент. Вместо этого они думают о чем-то в прошлом или будущем.

Визуализация- создайте визуальный образ в своем уме, потому что мозг мыслит картинками и концепциями, а не абзацами.

Ассоциация- найдите что-то, чтобы связать информацию с...похожим на словесную ассоциацию. Спросите: "Что это мне напоминает?"

Воображение - проявите творческий подход при визуализации или создании ассоциаций.

Почему мы забываем? Может быть, мы вообще никогда не хранили информацию должным образом. Это может быть потому, что не было достаточно эмоций или личной важности, связанной с информацией, чтобы заставить ее прилипнуть. Возможно, это было настолько эмоционально травмирующим, что разум подавлял его, чтобы сохранить нормальность.

Почему мы помним негативные события? Всякий раз, когда активизируются эмоции, особенно сильные, информация или опыт закрепляются в памяти. Часто мы склонны заикливаться на нем, тем самым репетируя его и закрепляя еще больше. Также легче вспомнить негативные воспоминания, когда мы находимся в плохом настроении. Почему? Потому

что мы помним вещи в том состоянии, в котором мы их выучили, поэтому всякий раз, когда вы чувствуете гнев, вам будет легче вспомнить другие ситуации, в которых вы были злы.

Подсознание помнит все. Если бы мы сравнили сознательный ум с подсознанием, то сознание имело бы длину около одного фута, а подсознание было бы длиной с футбольное поле. Потенциал огромен. Поэтому все, что мы переживаем, может быть сохранено. Однако сознательный ум будет перегружен, пытаясь ежедневно обрабатывать все поступающие биты данных. Вместо этого вся информация поступает в подсознание для хранения, и мы можем никогда не иметь с ней дела, за исключением тех случаев, когда разум решает обрабатывать ее ночью через сновидения. Или, если мы прибегнем к клиническому гипнозу, с помощью которого терапевт помогает получить доступ к информации или воспоминаниям, которые сознание “забыло” или вытеснило.

Список литературы:

1. Соколова, Л.В. Воспитание ребенка в русских традициях / Л.В. Соколова, А. Некрылова. – М., 2003. – 195 с.
2. Байбородин, А. Семья: о традициях русской семьи / А. Байбородин / Москва. – 1994. - №12. – С. 164 – 170.
3. Агапова, И.А. Наши домашние праздники / И.А. Агапова, М.А. Давыдова. – М., 2006. – 351 с.
4. Белоконев Г.П., Федосеев А.В. Педагогическая культура в высшей школе: учеб. Пособие // Ростов н/Д, РГСУ. – 2005. – 60 с.
5. Федосеев А., Майданская И. 2012. Синкретические ценности “калифорнийской идеологии”//Интернет-журнал «Науковедение». – 2012. – №4 – С. 216
6. Федосеев А.В. Социальная маргинальность: экзистенциальный аспект// автореф. дис. канд. филос. наук. Ростов на/Д., 1998. 24 с.

7. Федосеев А.В. Философия жизни: овеществление и персонализация //Строительство - 2015: Современные проблемы строительства. – 2015. – С.368-370.