

ТИШИНА ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ, ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ.

*Материал подготовлен
Педагогом-психологом
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»
Е.В. Брайцевой*



Каждый из нас постоянно окружен множеством звуков. Мы настолько адаптировались к ним, что считаем акустическое «загрязнение» естественным, не обращая внимания на шум толпы, автомобильных дорог, музыку или телевизор, работающие фоном.

Почему нам стоит чаще баловать себя тишиной?

1. Тишина способствует регенерации клеток мозга. Согласно исследованию 2013 года, посвященному воздействию разных уровней шума на мышей, 2 часа тишины в день способствуют образованию новых клеток в гиппокампе. Эта область головного мозга ответственна за обучение, память и эмоции. Тишина способствует дифференциации новых клеток мозга в функционирующие нейроны, которые активно включались в работу мозга. И,

что немаловажно, в данном случае клетки дифференцировались в функционирующие нейроны.

2. Тишина делает нас более творческими.

Даже когда мы отдыхаем, мозг все равно активен. Во время нашего спокойствия он обрабатывает и усваивает полученную информацию. Если этот процесс проходит удачно, то есть без отвлечения на шум и прочие помехи, то включается режим, связанный с интеграцией эмоций и воспоминаний, пробуждением фантазии, воображения и раскрытием способностей. В результате нахождения в тишине мы становимся более творческими и открытыми миру.

3. Тишина снимает стресс и напряжение.

В 2002 году учёные, изучающие экологию человека, установили, что у детей, живущих в условиях постоянного шума, вырабатывается стрессовая реакция, которая позволяет им игнорировать шум. Однако такая реакция приводит к тому, что дети игнорируют не только вредный шум, но и хуже воспринимают речь. Установлено, что постоянный шум негативно воздействует на наш мозг, что приводит к повышению уровня гормонов стресса. Тишина, напротив, оказывает совершенно другой эффект. Отсутствие звуковых раздражителей снимает напряжение в мозге и организме. Основываясь на изменениях показателей кровяного давления и циркуляции крови в мозге, ученые пришли к выводу, что 2 минуты тишины более действенны для расслабления, чем прослушивание музыки для релаксации.

4. Тишина восполняет наши умственные ресурсы.

Шум мешает качественному выполнению задач в работе и учебе, может быть причиной снижения мотивации, внимательности и увеличения ошибок. В результате исследований установлено, что дети, живущие или обучающиеся около автомобильных дорог, железнодорожных путей, получают более низкие оценки за чтение и изучение языков, чем те, кто живет в более спокойных районах. Однако есть приятный факт: мозг может восстановить то, что было нарушено в результате воздействия избыточного шума. Важное условие для этого — тишина. Потому время, проведенное в тишине, просто необходимо мозгу для восстановления внимания, концентрации и прочих когнитивных функций.