**КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ**

Вы проводите недели, готовясь к презентации, запоминаете важные факты и статистику, чтобы впечатлить аудиторию и донести до нее все то, что хотите сказать. И вот, наконец, наступает день вашего бенефиса, и вы стоите перед аудиторией… но разум оказывается пуст, как чистый лист.

Что же случилось?

КАК ВАШ МОЗГ СОЗДАЕТ ВОСПОМИНАНИЯ

Вся информация, которую вы черпаете из книг, изучаете или слышите, сохраняется в памяти в результате трехступенчатого процесса:

ПОЛУЧЕНИЕ
Когда мы получаем новую информацию через сенсорный опыт (то, что вы слышите, видите, осязаете или обоняете), активируется уникальный набор участков мозга.

ЗАКРЕПЛЕНИЕ
Чтобы информация сохранилась в долгосрочной памяти, гиппокамп объединяет весь чувственный опыт. Решающее влияние на этот процесс оказывает миндалевидное тело – амигдала. Амигдала отвечает за формирование опыта, связанного с сильными эмоциями. Вот почему вы помните, как сломали ногу в детстве, но не помните, что ели на завтрак две недели назад.

ПРИСОЕДИНЕНИЕ
Затем гиппокамп, важный центр памяти, кодирует информацию. По последним данным, это происходит за счет укрепления синаптических связей, активированных во время чувственного опыта. Мы запоминаем закодированную информацию и можем извлечь ее из памяти позже. Информация хранится в разных областях мозга, но за извлечение отвечает префронтальная кора, которой мы также обязаны мышлением, вниманием и способностью рассуждать.

КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ?

На первых двух этапах создания воспоминаний умеренный стресс может даже помочь запоминанию чувственного опыта.

«Ваш мозг реагирует на стрессовые стимулы. В ответ на раздражители, вызвавшие стресс, увеличивается секреция гормонов стресса – кортикостероидов. Они запускают в миндалевидном теле процесс распознавания угрозы и ответную реакцию на нее. Амигдала побуждает гиппокамп консолидировать этот стресс, и он сохраняет в памяти стрессовые ситуации. В то же время стресс усиливает выделение кортикостероидов, это стимулирует работу гиппокампа и усиливает воспоминания», — объясняет Элизабет Кокс.

Важная деталь. Чтобы умеренный стресс оказал положительный эффект, сам стресс должен быть связан непосредственно с запоминаемым материалом. Поэтому экстренная зубрежка в ночь перед экзаменом может помочь вам выучить материал. Но если вас, например, внезапно испугает друг, это вам не поможет.

Тем не менее, сильный и хронический стресс оказывает отрицательное воздействие на память. Когда человек испытывает стресс в течение недель, месяцев или даже лет, то постоянно высокий уровень кортикостероидов нарушает работу гиппокампа и снижает способность человека к запоминанию информации.

За извлечение информации из памяти отвечает префронтальная кора. Она же регулирует процесс мышления и внимательность. Когда гормоны стресса воздействуют на амигдалу, она снижает активность префронтальной коры. В момент стресса, выходящего за рамки «полезного», мозг, получив сигнал об опасности, может заблокировать «более спокойную, аргументированную мысль», для того, чтобы вы смогли избежать опасности и быстро выбрать из трех простых вариантов «бей, беги или замри». Это необходимо для того, чтобы в приоритете оказалась молниеносная реакция, сформированная эволюцией для выживания, а не наши долгие и взвешенные раздумья.

Вот почему во время стресса на экзамене наш мозг как-будто отключается и мы забываем все, что выучили. В попытке вспомнить материал, мы нервничаем еще больше. Повышается секреция гормонов стресса и шансы вспомнить выученное катастрофически снижаются. Круг замыкается.

«Недели, месяцы или даже годы устойчивой выработки кортикостероидов, которые являются результатом хронического стресса, могут повредить гиппокамп и ослабить вашу способность формировать новые воспоминания,” – говорит Элизабет Кокс.

К сожалению, безвредные, но стрессовые события, такие как сдача экзамена на водительское удостоверение, могут вызвать эффект «пустого ума». Попытка вспомнить может сама по себе стать дополнительным стрессом. Паника усиливается и ведет к порочному кругу, где шансы вспомнить то, что вам необходимо прямо сейчас, становятся все ниже и ниже.

Так что же нам делать, чтобы сохранить спокойствие в критический момент? Как заставить стресс работать на нас? Как нам разорвать этот порочный круг? Вот 4 способа использовать стресс в своих интересах.

4 СПОСОБА СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ ПРИ СТРЕССЕ

ИСКУССТВЕННЫЙ СТРЕСС

Когда вы готовитесь к серьезному выступлению, презентации или экзамену, сделайте все возможное, чтобы отрепетировать в обстановке, которая будет похожа на предстоящее событие.

Сымитируйте стрессовую ситуацию. Например, если время вашего выступления будет жестко лимитировано, установите таймер во время тренировки. Готовьтесь сидя за столом, а не лежа на диване. Когда вы создаете среду, похожую на ту, в которой будете выступать, вы можете снизить реакцию мозга на стресс «бей или беги» и будете меньше нервничать во время выступления.

ТРЕНИРУЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Регулярные физические упражнения могут помочь вам справиться со стрессом. Учащенные дыхание и сердцебиение меняют химический состав в мозге. В результате нервозность снижается, а чувство благополучия усиливается. Кроме того, физические упражнения улучшают сон, гарантируя вам необходимый отдых перед стрессовым днем.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДЫШАТЬ

Глубокие вдохи и плавные выдохи подавляют стрессовую реакцию «бей или беги» и помогают вам сбалансировать симпатическую и парасимпатическую нервную систему. Сделайте глубокие дыхательные упражнения непосредственно в стрессовый день. Такая неформальная практика, выполненная перед выходом к аудитории, поможет понять организму, что все хорошо, опасности нет.

Эффективность дыхательных упражнений доказана для разных категорий экзаменуемых: от третьеклассников до студентов-медиков. Если критический стрессовый момент уже наступил, сделайте несколько циклов глубокого дыхания для успокоения.

МЕДИТАЦИЯ
Посвятите 15-20 минут в день созерцательной практике. Кроме развития своей префронтальной коры, отвечающей за внимание и концентрацию, вы сможете снизить последствия стресса и будете более спокойны в дни подготовки и ожидания волнительного момента.