Добрый день, дорогие друзья!

Меня зовут Фарангиз Гафурова и сегодня я хочу поговорить с вами о необычной способности нашего мозга адаптироваться к изменениям – нейропластичности.

Начну с самопрезентации. Как я уже говорила, я Фарангиз Фуркатовна, но можно обращаться ко мне по имени. Я являюсь студентом 2-го курса ИТМО и учусь на факультете Программной инженерии. Но с детства у меня была любовь к психологии, и когда я изучала тему нейропластичности, она показалась мне наиболее интересной чем другие, поэтому я и выбрала данную тему в качестве своего доклада. Также я имела опыт работы с психологом: я была помощником моего школьного психолога на протяжении двух лет.

Итак, что же такое нейропластичность?

Нейропластичность – это уникальная способность нашего мозга изменять свою структуру и функциональность в ответ на внешние и внутренние факторы. Эта способность позволяет нам постоянно расти, учиться и становиться лучше.

Нейропластичность позволяет нам обучаться новым навыкам. Когда мы изучаем что-то новое, например, иностранный язык или игры на музыкальных инструментах, в нашем мозге образуются новые нейронные связи, которые облегчают выполнение этих действий в дальнейшем.

Научно доказано, что, когда человек учит что-то новое, у него растет количество белого и серого вещества, которое содержит большинство нейронных связей. У людей также улучшается память и повышается способность к многозадачности. Исследования опять-таки показывают, что люди изучавшие новые навыки или языки, имеют более здоровый мозг и меньший риск развития болезни Альцгеймера.

Также нейропластичность помогает нам восстанавливаться после травм. Например, пациенты, пострадавшие от инсульта, могут восстановить часть потерянных умственных и физических возможностей благодаря тренировкам, которые стимулируют процесс нейропластичности.